

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM
CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR NORTE DO RS - CESNORS
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM GESTÃO DE
ORGANIZAÇÃO PÚBLICA EM SAÚDE – EaD**

**O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM
EDUCADORES**

MONOGRAFIA DE CONCLUSÃO DE CURSO

Juliana Azambuja da Silva

São Francisco de Paula, RS, Brasil

2011

O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM EDUCADORES

Juliana Azambuja da Silva

Monografia apresentada ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em
Gestão de Organização Pública em Saúde EaD, da
UFSM/CESNORS, como requisito parcial para obtenção do grau de
Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco

São Francisco de Paula, RS, Brasil

2011

Universidade Federal de Santa Maria - UFSM
Centro de Educação Superior Norte do RS - CESNORS
Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Gestão de Organização
Pública em Saúde EaD

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, aprova a
Monografia de Conclusão de Curso

O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM EDUCADORES

elaborada por
Juliana Azambuja da Silva

como requisito parcial para obtenção do grau de
Especialista

Comissão Examinadora

Gianfábio Pimentel Franco, Dr.
(Presidente/Orientador – UFSM/ CESNORS)

Luiz Anildo Anacleto da Silva, Dr.
(Membro da Banca - UFSM/CESNORS)

Silvana Bisogno, Msc.
(Membro da Banca - UFSM/CESNORS)

São Francisco de Paula, julho de 2011.

RESUMO

Monografia de Especialização
Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Gestão de Organização Pública em
Saúde
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Centro de Educação Superior
Norte do Rio Grande do Sul (CESNORS).

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM EDUCADORES

AUTORA: JULIANA AZAMBUJA DA SILVA

Orientador: Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco

Data e Local da Defesa: São Francisco de Paula, 01 de julho de 2011.

Resumo – Este trabalho se deu através de uma revisão bibliográfica para identificar as causas do estresse e possibilidades de gerenciamento do estresse em educadores. Pode se verificar que a profissão do educador é potencialmente geradora de estresse. Isso ocorre devido às várias mudanças e evoluções que houve em torno da profissão. Foi possível identificar que o educador pode aprender a lidar melhor com sua situação de trabalho, bem como a melhorar sua rotina utilizando-se para isto de técnicas de gerenciamento de estresse que podem ser aprendidas.

Palavras-chave: Estresse. Educadores. Gerenciamento de estresse.

ABSTRACT

Monografia de Especialização
Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Gestão de Organização Pública em
Saúde
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Centro de Educação Superior
Norte do Rio Grande do Sul (CESNORS).

STRESS MANAGEMENT POSSIBILITIES INTO EDUCATORS

AUTORA: JULIANA AZAMBUJA DA SILVA

Orientador: Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco

Data e Local da Defesa: São Francisco de Paula, 01 julho de 2011.

Descriptors: This study was through a literature review to identify causes of stress and stress management possibilities into educators. It was possible verify that educator profession is potentially causing stress. This is due to several changes and developments that there was around the profession. It was identified that the educator can learn to deal better with their work situation and improve your routine using techniques for stress management that can be learned.

Key words: stress. Educators. Stress management.

RESUMEN

Monografia de Especialização
Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Gestão de Organização Pública em
Saúde
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Centro de Educação Superior
Norte do Rio Grande do Sul (CESNORS).

MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS EDUCADORES

AUTORA: JULIANA AZAMBUJA DA SILVA

Orientador: Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco

Data e Local da Defesa: São Francisco de Paula, 01 de julho de 2011.

Resumen: Este trabajo se dio a través de una revisión bibliográfica para identificar las causas del estrés y las posibilidades del manejo del estrés en los educadores. Se puede verificar que la profesión de maestro es potencialmente generadora del estrés. Esto es debido a varios cambios y desarrollos que ocurren alrededor de la profesión. Se identificó que el educador puede aprender a lidiar mejor con su situación laboral y a mejorar su rutina utilizándose de las técnicas para el manejo del estrés, que se pueden aprender.

Palabras clave: Estrés. Los educadores. Manejo del estrés.

SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO – GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM EDUCADORES	
Introdução	8
Metodologia	9
Fundamentação teórica.....	9
Conclusão	15
Referências Bibliográficas	17

INTRODUÇÃO

Através do contato com profissionais que atuam na área social e acompanhamento do trabalho de educadores que trabalham nesta área, identificou-se a importância de poder conhecer como esses profissionais podem sofrer danos pela questão do estresse neste tipo de atuação. É necessário que se tenha um olhar especial para a importância desses profissionais na vida de crianças e adolescentes, portanto se torna fundamental que se pense em prevenir ou ajudar através de orientação sobre o estresse e os danos causados quando o mesmo se instala na vida dos indivíduos.

Há considerável preocupação com aqueles trabalhadores que atuam diretamente com pessoas que necessitam de sua ajuda, como os educadores (MANETTI e MARZIALE 2007). O educador exerce uma função essencial na sociedade auxiliando o desenvolvimento intelectual e pessoal de crianças, jovens e adultos (VASCONCELLOS, 2002). Assim, a promoção da qualidade de vida dessa categoria profissional trará repercussões para toda a sociedade e não apenas para o indivíduo.

O ser humano dedica grande parte do seu tempo ao trabalho, e este converte-se em uma área central na vida dos indivíduos. Essa centralidade traz consequências paradoxais para a integridade física, psíquica e social dos trabalhadores (MENDES; CRUZ, 2004), pois, à medida que, no ambiente de trabalho, o mesmo pode proporcionar muitas realizações, pode também ser um elemento de aquisição de problemas ao desencadear prejuízos à saúde do trabalhador, como no caso do estresse ocupacional. Nesse sentido, há indícios de que um estado prolongado de estresse interfere no bem-estar psicológico e na qualidade de vida das pessoas (LIPP, 2000).

O objetivo deste trabalho é demonstrar que o enfrentamento adequado e o gerenciamento de sintomas de estresse são efetivos para diminuir os riscos dos efeitos maléficos do estresse no organismo humano (ROSSI, 2004).

METODOLOGIA

Para realização do presente estudo foi feita uma pesquisa bibliográfica retrospectiva através de fontes primárias e secundárias. Utilizou-se como descritores para a presente busca os termos estresse, estresse em educadores e gerenciamento de estresse. Utilizou-se o termo educador como descritor, em virtude do mesmo referir-se a função do professor igualmente. Neste caso, a pesquisa bibliográfica assumiu um caráter de estudo exploratório (GIL, 1989).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A palavra "Estresse" vem do inglês "Stress". Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Hans Selye foi o primeiro a utilizar o termo estresse em 1926, ao notar um conjunto de sintomas comuns em determinados pacientes, tais como, falta de apetite, hipertensão arterial, desânimo e fadiga. Ele transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e ao seu equilíbrio interno. (CHARMANDARI; TSIGOS; CHROUSOS, 2005). O estresse pode também ser definido como uma resposta não específica do organismo para restabelecer a homeostase diante de uma situação de luta ou fuga (SARDÁ JR; LEGAL; JABLONSKI JR., 2004).

Quando se estuda a natureza de um evento estressor, pode-se defini-lo como quaisquer circunstâncias que ameaçam ou são percebidas como ameaçadoras ao bem-estar do indivíduo. Tais ameaças podem ser relacionadas à segurança física imediata, à segurança em longo prazo, à autoestima, à reputação e demais comportamentos e ações que a pessoa valorize (FRANCI, 2005). O sistema nervoso (SN) parece responder ao estresse de maneira complexa e organizada. Há o estímulo do ambiente que o indivíduo recebe através de seu sistema sensorial. Esses estímulos dirigem-se até o encéfalo, onde serão traduzidos em percepções, ou seja, terão significados diferentes, conforme a interpretação que o organismo dará para eles. Isso dependerá das experiências anteriores com o mesmo evento ou com um evento parecido, do contexto e das características de personalidade do indivíduo. Caso o estímulo seja considerado um perigo, ou seja, uma ameaça, começa a resposta de luta ou fuga do hormônio liberador de corticotrofina (CRH),

sintetizado no hipotálamo, dando início à resposta ao estresse (CHARMANDARI; TSIGOS; CHROUSOS, 2005).

O CRH é secretado pela parte medial parvicelular do núcleo paraventricular do hipotálamo (PVN) e, de acordo com Elias e Castro (2005), recebe aferências noradrenérgicas que são importantes para a síntese e liberação do mesmo. Então, o CRH liga-se aos receptores na adeno-hipófise aumenta a liberação de peptídeos como o hormônio adenocorticotrófico (ACTH) e a β -endorfina (peptídeo opióide). Através da circulação sanguínea, o ACTH atinge o córtex da glândula adrenal, que está localizada acima do rim. Em seres humanos, a ação do ACTH no córtex da adrenal promove a liberação de cortisol, que ativa mecanismos catabólicos, para lançar na corrente sanguínea uma grande quantidade de glicose necessária para a resposta ao estresse (ELIAS e CASTRO, 2005). É importante ressaltar que a parte medular da adrenal libera catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) devido à ativação simpática do sistema neurovegetativo.

Assim, a resposta de emergência ocorre devido à ação integrada do sistema nervoso simpático, do hipotálamo e do sistema límbico que controla as emoções. Hormônios e neurotransmissores atuam em conjunto para modificar as funções viscerais e fornecer ao organismo a reação adequada para o retorno ao equilíbrio perdido (FRANCI, 2005).

Torna-se importante compreender que o estresse não é uma doença, ao contrário, em seu estado natural, proporciona ao indivíduo, defesa física e mental, para reagir aos estímulos do ambiente, de forma que se adapte às novas circunstâncias. Entretanto, em excesso, diminui a capacidade imunológica do indivíduo, deixando-o vulnerável a várias doenças. É importante considerar que a avaliação e a identificação de uma situação estressora ocorrem de forma subjetiva, ou seja, determinadas situações podem ser estressantes para uma pessoa e rotineiras para a outra (CHROUSOS & GOLD, 1992).

O educador em muitas comunidades é aquele que acolhe, ensina, escuta para melhor compreender as necessidades e ajudar os jovens em situação de vulnerabilidade a refletir sobre seu mundo. O educador tem como papel orientar a aprendizagem a partir do que os educandos já sabem, por isso, ele deve conhecer a realidade de cada um através de uma relação de confiança, doação, atenção e respeito sem esquecer o papel de cada um dentro desta relação e dessa forma favorecer o crescimento dos educandos (GRACIANI, 2005).

Para a mesma autora supracitada, a Pedagogia Social tem como principais objetivos estimular os jovens em situação de vulnerabilidade social, a discutirem, entender e aceitar as regras e os limites que precisam ter e seguir para se inserir na sociedade como um cidadão comum. Assim, acredita-se que estas crianças e adolescentes passam a pensar em um novo projeto de vida, retomando o equilíbrio fisiológico e emocional. Ao conquistar tais equilíbrios, os quais são fatores importantes para a mudança de vida, esses jovens conseguem mudar consideravelmente comportamentos como a irritabilidade, a intolerância, a frustração, a violência, dando espaço para o desenvolvimento da auto-estima e conseqüentemente, estes se tornam mais sociáveis.

Recentes estudos na área da Psicologia da educação tem tido como foco principal o educador. Anteriormente, os estudos e as intervenções nesta área eram voltados somente para os estudantes. Porém observa-se que o bem-estar dos educadores funciona com um fator determinante para o bem-estar dos estudantes na escola e conseqüentemente para a qualidade do ensino (JESUS, 2007).

O trabalho docente requer que o profissional seja abnegado e coloque as necessidades dos estudantes em primeiro lugar, exigindo um nível contínuo e intenso de contato pessoal e emocional. Embora tais relações possam ser bastante gratificantes, também podem ser muito estressantes (MASLACH, 2008).

Além dos problemas de indisciplina dos estudantes, também parece contribuir para os altos níveis de estresse dos educadores, os fatores relacionados à sobrecarga de trabalho, recursos escassos e o relacionamento com os colegas. As principais conseqüências deste fenômeno são a desmotivação pessoal para o trabalho e os elevados índices de afastamentos temporários por motivos de doenças e abandono da profissão, refletindo especialmente sobre a qualidade de ensino (JESUS, 2007).

Há uma pressão muito grande nos dias atuais em função do desenvolvimento de novas tecnologias, o que faz com que os profissionais tenham que se adaptar sem ter um tempo prévio para isto, causando com isto tensões, insatisfações, ansiedades, o que pode levar ao estresse e conseqüentemente ao burnout, que seria um tipo de estresse que leva ao esgotamento (MASLACH, 2008).

De acordo com Manetti e Marziale (2007), os profissionais que estão mais sujeitos a desenvolver problemas relacionados à saúde mental, são os que trabalham a maior parte do tempo com indivíduos que precisam da sua ajuda. Entram neste campo, enfermeiros, educadores, assistentes sociais, entre outros.

O desgaste causado pelo estresse no ambiente de trabalho pode levar ao estado de burnout, que se caracteriza por uma realidade de estresse crônico e acomete, principalmente, profissões que exigem grande envolvimento e contato com pessoas (CASTRO; ZANELLI, 2007). A síndrome de Burnout foi, inicialmente, descrita em 1974 por Freundeborg (SOUZA; SILVA, 2002), como algo que deixou de funcionar por exaustão de energia e recursos ou como resposta ao estresse ocupacional. Para Murofuse, Abranches e Napoleão (2005), burnout refere-se a uma síndrome na qual o indivíduo não vê sentido no trabalho, que passa a não ter mais importância. O conceito envolve três componentes: a exaustão emocional, a despersonalização e a falta de envolvimento no trabalho.

O burnout e o estresse são diferentes em função de o estresse tratar-se de um esgotamento pessoal com interferência na vida do indivíduo, mas não necessariamente na sua relação com o trabalho. Já no burnout, estão envolvidas atitudes negativas com relação ao trabalho, envolvendo condutas que acarretam problemas de ordem prática para o trabalhador e para a organização, pois ocorre quando o lado humano não é considerado (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO 2005).

Para Esteve apud Reinhold (2004) a função docente pode ser ambígua, trazendo situações contraditórias para o profissional que precisa ser ao mesmo tempo amigo e avaliador. Precisa atender às necessidades de cada aluno e também às necessidades políticas e econômicas atuais, precisa auxiliar o estudante a ter mais autonomia e também se integrar à parte social. Para o autor outros fatores que podem figurar como potencialmente estressores são a pouca valorização ao trabalho do educador, tanto financeiramente, com os baixos salários, como em questão de reconhecimento. Em função da remuneração, os educadores acabam se sobrecarregando, assumindo vários turnos de

trabalho, ainda precisam se manter atualizados e além de tudo possuem poucas oportunidades de progredir. Isso tudo ainda se soma à falta de recursos materiais das escolas e a situações de violência.

As crianças e os jovens apresentam necessidades em alguns casos, advindas de problemas ocorridos em casa, muitas vezes o “aluno problema” já traz consigo uma história delicada que vivencia na família e o educador estar consciente destas necessidades e se preparar para tal, figura com um facilitador para a interação. Se o educador contar com um serviço de Psicologia ou Pedagogia eficientes, isso irá ajuda-lo a se posicionar mais adequadamente frente as situações que terá que enfrentar em relação ao comportamento das crianças e não encarar tais fatos como desencadeantes de estresse (LIPP, 2002). É importante pensarmos sobre as questões pessoais dos educadores, as quais podem influenciar na forma como irão encarar os eventos ocorridos com os alunos. Os recursos internos de cada pessoa irão determinar a sua adaptação à realidade, bem como os recursos familiares, sociais e financeiros, entre outros (LIPP, 2002).

Para Codo e Gazzotti (2000) o trabalho do educador pode se tornar delicado em termos psicológicos, devido a relação de afetividade que se estabelece, a qual se torna necessária para o bom desenvolvimento do trabalho. A afetividade atua como um facilitador para a aprendizagem, bem como se o professor consegue deixá-la fluir naturalmente pode ajudar o seu equilíbrio psíquico.

Para Soratto e Oliver-Heckler (2000) existem cinco pontos favoráveis no trabalho do professor, que seguem: Há um ciclo a ser cumprido, que tem geralmente um ano; há flexibilidade; há controle sobre o próprio trabalho; a função permite expressar afetividade e por último, a produção do trabalho tem repercussões sociais. O educador conseguindo perceber os pontos positivos do seu trabalho pode alterar algumas cognições e com isso alterar pensamentos disfuncionais que poderiam induzi-lo ao desenvolvimento do estresse, mudando positivamente suas emoções e conseqüentemente sua forma de ver o seu trabalho.

'Promover' tem o significado de dar impulso a, fomentar, originar, gerar (FERREIRA, 1986). Promoção da saúde define-se, tradicionalmente, de maneira bem mais ampla que prevenção, pois refere-se a medidas que não se dirigem a uma determinada doença ou desordem, mas servem para aumentar a saúde e o bem-estar gerais (BUSS, 2000).

Reconhecer que as frustrações e tensões cotidianas são inevitáveis é o primeiro

passo para dominar o estresse. Muitos indivíduos acreditam que se ocorresse a total eliminação do estresse em suas vidas, poderiam sentir-se mais felizes e relaxados. Porém, esta idéia não corresponde à realidade da sociedade moderna, na qual frequentemente o indivíduo enfrenta situações sobre as quais não tem qualquer controle para mudar ou eliminar (ROSSI, 2004).

O estresse pode afetar tanto a vida pessoal como o desempenho profissional do educador. O grau de estresse do educador depende da forma como este lida com as fontes de estresse, podendo esta forma de lidar ser aprendida (JESUS, 2007).

O profissional pode entrar ou não num processo de estresse, em grande parte devido às estratégias de enfrentamento que possui, ou que aprende espontaneamente, ou através de treinamentos específicos. A percepção subjetiva dos educadores em relação ao seu trabalho poderá influenciar no desenvolvimento ou não do estresse na profissão. Como já foi citado anteriormente, muitas vezes não é possível modificar o ambiente de trabalho, portanto para Krestchmann citado por Reinhold (2004) é o profissional que precisa adequar-se, o que pode ser realizado através da mudança em suas próprias cognições, ou seja, na forma como vê a sua função.

Para Krestchmann citado por Reinhold (2004) os modelos individuais, que são as representações de mundo de cada educador irão definir como ele enfrentará as situações de trabalho. Alguns desses modos de ver a realidade podem estar um pouco distorcidos, como o fato de superestimar suas capacidades, o que pode gerar frustrações, pois objetivos irrealistas podem ter como resultado uma visão negativa do trabalho, pelo fato de não poderem ser atingidos. Outro fator que pode ser gerador de estresse seria a pessoa não saber como lidar com suas próprias emoções, o que pode levar o indivíduo a perceber como catastrófico se um objetivo não é alcançado como o esperado. A questão da organização, ou melhor, a falta dela pode tornar tarefas como preparar um plano de aula em algo muito estressante. Outra questão que pode influenciar é a falta de capacidade pedagógica.

Krestchmann citado por Reinhold (2004) sugere que o educador possa construir ele mesmo uma forma diferente de lidar com o seu próprio estresse, que poderia ser dividir com outros as suas apreensões, isto o ajudará a perceber que outros profissionais também experimentam sensações parecidas. Também é preciso que o educador trace objetivos dentro da sua realidade de atuação, para não haver frustrações com os resultados posteriormente, isso o ajudará a interpretar com sucesso desde as pequenas realizações,

pois estarão de acordo com as possibilidades oferecidas pelo ambiente de trabalho e não com aspirações fora do alcance da realidade do mesmo e do ambiente em que atua.

O objetivo do gerenciamento do estresse é limitar os efeitos prejudiciais do mesmo, mantendo a qualidade de vida e a vitalidade. Possibilitar ao indivíduo um desempenho máximo, sem os efeitos colaterais, como problemas cardiovasculares, musculares e emocionais. A contração dos músculos esqueléticos resultante do estresse, pode levar a cefaléias por tensão, dores lombares e fadiga, porém, pode ser controlada por técnicas eficazes de relaxamento (GREENBERG, 2002).

As técnicas de relaxamento, amplamente estudadas, apresentam grande eficácia na redução dos sintomas fisiológicos do estresse (GREENBERG, 2002). Quando praticadas regularmente, têm profundos efeitos no sistema imunológico, deixando o indivíduo mais resistente a doenças infecciosas, além de reduzir a pressão sanguínea e níveis plasmáticos de colesterol (GREENBERG, 2002; ROSSI, 2004).

A técnica de *biofeedback*, um instrumento que espelha os processos psicofisiológicos os quais o indivíduo normalmente não tem consciência, mas que pode exercer um controle voluntário, tem sido amplamente utilizado como um eficaz método de gerenciamento do estresse. Ajuda a melhorar a saúde psicológica e realizar mudanças nos comportamentos ligados à saúde física. Com o uso de um termômetro, por exemplo, pode mensurar a temperatura na superfície dos dedos das mãos ou dos pés, a qual estará aumentada após uma sessão de relaxamento. O *biofeedback* permite ao indivíduo receber informações sobre seus processos corporais e aprender a controlá-los através das técnicas de relaxamento (GREENBERG, 2002).

Uma técnica de relaxamento muito eficaz é o “Relaxamento Progressivo”. Desenvolvida por Edmund Jacobson em 1938, originalmente para pacientes hospitalizados e com tensão muscular, começa com um grupo de músculos, acrescentando outro quando o primeiro estiver relaxado, e progride pelo corpo até o relaxamento total. A “Respiração Diafragmática”, outra importante técnica de relaxamento, que se caracteriza por uma respiração profunda, expandindo, não só o tórax, mas também o abdome durante a inspiração tem demonstrado uma boa resposta imediata aos sintomas de estresse (GREENBERG, 2002).

Outro aspecto importante no gerenciamento do estresse são as relações interpessoais. Tem sido demonstrado que o apoio social pode promover a saúde eliminando ou reduzindo os efeitos do estresse. Pessoas que mantêm vínculos sociais positivos apresentam menores

níveis de estresse assim como menor incidência de doenças cardiovasculares (FEITOSA, 2009).

CONCLUSÃO

Quase todas as pessoas enfrentam um determinado nível de estresse relacionado ao trabalho. Se esse for breve, pode não apresentar riscos, porém quando o estresse torna-se crônico, as conseqüências podem ser danosas. O caráter destrutivo do estresse promove uma série de problemas e danos às instituições, pois os funcionários atingidos tendem a faltar mais, se envolver com abuso de drogas e álcool e ter rendimento mais baixo. Assim, a implementação de programas de prevenção e redução do estresse em instituições torna-se cada vez mais necessário para proporcionar uma melhor qualidade de vida aos funcionários.

É importante entender e diferenciar o estresse de uma doença, pois, em seu estado natural, proporciona ao indivíduo mecanismos para que o mesmo possua defesas tanto física como mental para se adaptar ao meio, os problemas advém do excesso de estresse, que acarreta comprometimentos para o sistema imunológico. Outro fato de suma importância é considerar que algumas situações podem ser consideradas estressoras para alguns indivíduos e para outros não.

De acordo com os resultados das pesquisas é possível perceber que a profissão do educador é potencialmente geradora de estresse, visto que esse profissional está sendo cada vez mais cobrado em relação a conhecimento e aperfeiçoamento, bem como precisa estar atento às questões afetivas e de desenvolvimento adequado dos alunos e enfrentar problemas cada vez maiores em relação ao comportamento dos educandos.

O educador que atua na área social enfrenta além dos problemas encontrados pelos educadores de escolas, a situação de vulnerabilidade social, se deparando com questões de crianças e adolescentes que vivem em meio a situações de violência de todos os tipos, tanto Psicológica, como física e até sexual. Este profissional tem que dar conta de preparar esses indivíduos para viver melhor em sociedade e também lidar com histórias de vida bastante desestruturadas advindas dos problemas vivenciados pelos educandos em relação às suas famílias.

Os educadores podem ter sua saúde prejudicada em função do estresse causado pela profissão, portanto, se tiverem conhecimento de como gerenciá-lo em suas vidas, sabe-se que podem obter significativa diminuição dos sintomas fisiológicos do estresse na prática cotidiana. Se submeterem-se às técnicas de relaxamento, como respiração, relaxamento progressivo, mudanças nas cognições, entre outros, visto que tais práticas produzem efeitos no sistema imunológico, inclusive com relação à diminuição da pressão sanguínea, colesterol e aumento da resistência imunológica, podem ter resultados significativos de redução de estresse e melhorias na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BUSS, P. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1): 163-177, 2000.

CASTRO, Fernando Gastal de; ZANELLI, José Carlos. síndrome de burnout e projeto de ser. **Cadernos de Psicologia social e do trabalho**. v.10, n.2, 2007.

CHARMANDARI, Elise; TSIGOS, Carl; CHROUSOS, Georg. Endocrinology of the stress response. **Annual Review of Physiology** , 2005.

CHROUSOS, G. P.; GOLD, P. W. *The concepts of stress and stress system disorders - Overview of physical and behavioral homeostasis*. The Journal of the American Medical Association 267: 1244-1252, 1992.

CODO, W. & GAZZOTI, A. A. Trabalho e afetividade. In W. Codo (coord.) Educação: carinho e trabalho. 2 ed. Petrópolis: Vozes/Brasília, 2000.

ELIAS, Lucila Leico; CASTRO, Margaret de. Controle neuroendócrino do eixo-hipotálamo-hipófise- adrenal. Em: ANTUNES-RODRIGUES José; MOREIRA Ayrton Custódio; ELIAS Lucila Leico Kagohara; CASTRO Margaret de. **Neuroendocrinologia Básica e Aplicada**. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2005.

FERREIRA, A. B. H. Novo Dicionário do Língua Portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FEITOSA, F.B. Neurociências e comportamento: ampliando vertentes integrativas no campo das relações interpessoais. *Neurociências* 5: 87-91, 2009.

FRANCI, Celso Rodrigues. Estresse: Processos Adaptativos e Não-Adaptativos. Em: ANTUNES-RODRIGUES José.; MOREIRA Ayrton Custódio.; ELIAS Lucila Leico Kagohara; CASTRO Margaret de. *Neuroendocrinologia Básica e Aplicada*. Guanabara Koogan, 1 ed., 2005.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**, 2ª. ed. São Paulo: Atlas, 1989.

GRACIANI, Maria Stela Santos. **Pedagogia Social de Rua: análise e sistematização de uma experiência vivida**. 5.ed.-São Paulo: Cortez:Instituto Paulo Freire, 2005.- (Coleção Prospectiva, v.4)

GREENBERG J.S. Administração do estresse.São Paulo: Ed. Manole, 2002.

JESUS, S.N. Professores sem estresse: Realização e bem-estar docente. Porto Alegre: Ed. Mediação, 2007.

LIPP, M.N. (org.) (2002). O stress do professor. Campinas- SP: Papirus.

LIPP, M. N.; TANGANELLI, M. S. *Stress* e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: reflexão e crítica*, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 537-548, jul./ago. 2000.

MANETTI, Marcela Luíza; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Fatores associados à depressão relacionada ao trabalho de enfermagem. **Estudos de psicologia**. v.12, n.1, Natal, 2007.

MASLACH, C. Entendendo o bournout. In: Estresse e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Ed. Atlas, 2008.

MENDES, A. M.; CRUZ, R. M. Trabalho e saúde no contexto organizacional: vicissitudes teóricas. In: TAMAYO, A. (Ed.). *Cultura e saúde nas organizações*. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MUFORUSE, Neide Tiemi; ABRANCHES, Sueli Soldeti; NAPOLEÃO, Anamaria Alves. Reflexões sobre estresse e burnout e a relação com a enfermagem. **Revista Latino-am Enfermagem**. V.13, n.2, 2005. ROSSI, A.M. Auto controle: nova maneira de gerenciar o estresse. Rio de Janeiro: Ed. Best Seller, 2004.

REINHOLD, Helga Hinkenickel. O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do professor. Tese (doutorado). Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas, 2004.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: nova maneira de gerenciar o estresse**. Rio de Janeiro: Ed. Best Seller, 2004.

SARDÁ Jr. Jamir J.; LEGAL, Eduardo J.; JABLONSKI Jr., Sergio J. **Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SOUZA, Wilma Costa; SILVA, Ângela Maria Monteiro. A influência de fatores de personalidade e de organização do trabalho no burnout em profissionais de saúde. **Estudos de psicologia**. v.19, n.1, Campinas, 2002.

SORATTO, L. & OLIVER-HECKLER, C. Trabalho: atividade humana por excelência. In W. Codo (coord.) *Educação: carinho e trabalho*. 2 ed. Petrópolis: Vozes/Brasília, 2000.

VASCONCELLOS, M.D. O trabalho dos professores em questão. *Educ. Soc.* Campinas, 23: 307-311, 2002.