

portância que o professor saiba controlar a sua ocorrência e a sua manifestação, contribuindo, para tal, por exemplo, as técnicas de relaxamento, exemplificadas neste capítulo. O autor começa por referir os benefícios e os pressupostos do relaxamento, sendo este um processo que permite ao professor diminuir e controlar os sintomas de stress, pelo que o relaxamento, neste contexto, pode ser uma estratégia de coping que deve ser aprendida pelos professores. Seguidamente, é feita alusão ao relaxamento muscular progressivo e por recordação, indicando as instruções para um processo de relaxamento muscular progressivo e um processo de relaxamento através da recordação. O autor faz também referência ao relaxamento por imaginação ou, concretamente, indicando instruções para um processo de relaxamento muscular progressivo através da imaginação.

No quarto capítulo, são apresentadas algumas medidas importantes para prevenir as situações de indisciplina. Algumas destas medidas situam-se no plano sociopolítico, ao nível dos media e junto dos encarregados de educação, para além das que dizem respeito à organização e gestão escolar, ao trabalho dos docentes em equipa e à actuação dos professores no decurso das suas aulas. Começa-se por referir a actualidade da problemática da indisciplina, definindo, de forma alargada, que esta integra todos os comportamentos e atitudes que se apresentam como perturbadores e inviabilizadores do trabalho que o professor pretende realizar. Posteriormente, são apresentadas algumas medidas de intervenção, referindo-se que estas podem ser tomadas a um nível macro, ou sociopolítico, ou a um nível micro, no que se refere às medidas tomadas a nível das escolas. Por fim, o autor apresenta algumas estratégias do professor ao nível da relação pedagógica, recorrendo, criativamente, ao filme *Mentes Perigosas* para ilustração.

Susana Ramos

*Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de Coimbra
Instituto Superior Miguel Torga*

Rui Mota Cardoso, Anabela Araújo, Rute Carreira Ramos, Guilherme Gonçalves, Marco Ramos. 2002. O Stress nos Professores Portugueses: Estudo IPSSO 2000. Porto: Porto Editora. 176 pp. ISBN: 972-0-34071-1.

A protecção da saúde dos trabalhadores é indispensável a qualquer actividade profissional. A actividade docente não é excepção, considerada pela Organização Mundial do Trabalho, desde 1981, uma profissão de risco físico e mental. Neste livro, baseado numa investigação, a nível nacional, sobre o stress e os professores em Portugal, o stress é definido, sumariamente, ‘como uma relação de desequilíbrio entre as exigências ambientais e os recursos pessoais, em que os indivíduos percebem essas exigências que esgotam ou excedem os recursos de que julgam dispor, numa situação que avaliam como ameaçadora do seu equilíbrio homeocinético’ (p.10). O stress que tem lugar no contexto das ocupações profissionais designa-se, especificamente, por stress ocupacional. Da necessidade de ‘produzir evidência que possibilite atitudes preventivas fundamentadas’ nasce esta investigação, coordenada pelo psiquiatra Rui Mota Cardoso, na qual participaram também Anabela Araújo, Rute Carreira Ramos, Guilherme Gonçalves e Marco Ramos, todos eles profissionais ligados ao Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional (IPSSO), no Caramulo, partindo da constatação de que ‘a docência é uma das ocupações profissionais que tem sido associada a níveis de stress mais elevados’ (p.16).

O estudo apresenta-se em formato de relatório científico, constituído por quatro divisões, Introdução, Metodologia, Resultados, Discussão e Conclusões. Na Introdução, é apresentada uma revisão teórica sobre o tema. Os autores citam Leventhal e Nerenz (1983), afirmando que o stresse tem sido definido a partir de três acepções diferentes: ‘1) uma condição ambiental externa que perturba o funcionamento regular da pessoa; 2) como uma resposta do organismo, automática e global, a qualquer agente externo perturbador; 3) como uma interacção desajustada entre as exigências do meio e os recursos e as capacidades de resposta do indivíduo.’ A expressão, fontes e consequências do stress na profissão docente são também temas abordados nesta secção introdutória. Apesar de, como se

disse, a docência ser ‘uma das ocupações profissionais que tem sido associada a níveis de stress mais elevados’, só em meados dos anos 1970 é que se tornou objecto de investigação.

Sabe-se que são em número alargado as fontes de stress entre os professores, no entanto, e de acordo com vários estudos, os principais factores (resultantes de procedimentos matemáticos – Análises factoriais) são: ‘o comportamento dos alunos; condições de trabalho; pressões de tempo; ambiente escolar; exigências específicas do trabalho; formação e carreira profissional’. Note-se que não é possível classificar as fontes de stress por ordem de grandeza, dadas as limitações na extrapolação e generalização, sobretudo por razões de natureza cultural, grau de ensino, etc. No que respeita às consequências do stress, os autores defendem que estas se podem traduzir em termos de burnout, saúde física e mental, satisfação profissional, absentismo e intenção de abandono da profissão.

No capítulo referente à Metodologia, é de salientar um estudo preparatório a nível nacional, através de um trabalho exploratório, no qual foram questionados 231 professores dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do secundário. O trabalho decorreu entre Março e Maio de 1999 e foi colocada aos inquiridos a seguinte pergunta: ‘Enquanto docentes, quais as situações que vos provocam tensão e mal-estar, isto é, quais são as situações que vos causam stress?’ (p.55). Nesta sequência, foram inventariadas nove fontes de stress referidas pelos professores e, em seguida, foi construída a amostra para o inquérito nacional. Utilizando a base de dados da Porto Editora, com mais de 100 mil docentes, foram escolhidos, aleatoriamente, 7602, que, entre Fevereiro e Março de 2000, receberam, por via postal, os inquéritos dos investigadores. Responderam 2108 professores, 1447 do sexo feminino e 661 do sexo masculino. A escolha de instrumentos e estudos psicométricos prévios, incluindo a própria aferição para Portugal dos diferentes questionários utilizados em outros países, são o objecto do segundo capítulo. E o terceiro capítulo reporta-se aos resultados obtidos pelo uso das seguintes escalas: Escala Portuguesa de Stress Ocupacional (EPSO – D), Perceived Stress Scale (PSS), Pressure Management Indicator (PMI), Maslach Burnout Inventory (MBI).

No quarto e último capítulo – ‘Discussão e Conclusões’ – é destacado o facto de o estudo ‘pretender conhecer a distribuição do grau de stress docente percebido, suas potenciais fontes e a prevalência de algumas das suas consequências’ (p.95). Esta investigação é rigorosa e inovadora e pode ser considerada um estudo singular de âmbito nacional, atendendo à dimensão da amostra, à construção de uma escala de auto-avaliação específica das fontes de stress para os professores portugueses – EPSO-D – e pelo recurso a instrumentos padronizados e utilizados noutros estudos. Através da análise factorial, foi possível identificar a existência de nove factores que explicam 60,53% da variância, contribuindo o primeiro com 33,13% e os restantes com 6%.

Os professores inquiridos consideraram que as questões ligadas à valorização da profissão e ao conteúdo do trabalho contribuem de forma mais significativa para as situações de stress do que o próprio comportamento dos alunos. Numa escala constituída por nove causas de stress, os lugares cimeiros, no que respeita à intensidade e não em termos absolutos, são ocupados, na verdade, pelo estatuto profissional e pelo conteúdo do trabalho. No que se refere à causa, a priori, mais esperada, a indisciplina dos alunos, esta aparece, porém, na sexta posição, imediatamente a seguir à segurança profissional. Outros factores incluem a previsibilidade e controle do trabalho, pressão do tempo, rigidez curricular dos programas, natureza emocional do trabalho e o ritmo e estrutura das tarefas.

Com esta pesquisa, ficamos sensibilizados para a prática da investigação científica, nesta área, nomeadamente, para a criação de instrumentos que permitam medir atributos mais difíceis de quantificar. Os resultados são suficientemente ilustrativos da necessidade de revalorizar o estatuto profissional da docência, redefinindo as funções do professor. Não sendo um trabalho que pretenda mudanças radicais na profissão, contribui, porém, instrutivamente, para a sensibilização e necessidade de recorrer a estratégias alternativas.

Ilda Cardoso

Instituto Superior Miguel Torga