

SAÚDE E CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO

ESTRESSE

** Malcon Carvalho Botteon*

Acorda cedo, frio, ônibus lotado, trânsito, já está calor. Trabalha, trabalha, come qualquer coisa e trabalha um pouco mais. Sai correndo, mais trânsito, curso à noite para ficar mais sabido, atualizado. Chega tarde em casa, morrendo de sono e acorda de novo, morrendo de sono. Ainda bem que existem os colegas, os alunos, a motivação de tanto trabalho para chegar em casa e contar à família como foi gratificante. Aliás, como é gratificante contar as coisas à família!

São Paulo, senso comum, é estressante por natureza. A cidade transpira trabalho, caos, violência, exigências social e econômica. A bagunça do trânsito, a rotina que nunca se repete pelo número infundável de pessoas, tornando tudo simultaneamente tão impessoal, anônimo. Boa para estudar, trabalhar. Boa para nos encher de responsabilidades e estresse. Também cheia de cultura e atividades para relaxar do dia puxado de estudo e trabalho.

Raramente respiramos um pouco de consciência, nos dando conta de como levamos nossa mente, nosso corpo e nossa saúde ao limite.

Quanto nos provocamos?

Até quanto aguentamos?

Até onde podemos chegar?

Esta pressão constante ao limite tem nome: estresse.

Quando nos expomos às condições acima das toleráveis liberamos diversas substâncias em nossos vasos sanguíneos que nos preparam para superar tais condições. São chamadas catecolaminas, os hormônios do estresse. E este fenômeno físico, psíquico e social deve ser gerenciado da mesma forma: cuidando do bem estar físico, psíquico e social. Em todas as esferas. Tanto no trabalho – onde passamos horas de dedicação, onde construir um ambiente adequado é um exercício individual importantíssimo – como no nosso tempo de descanso e responsabilidades com a família – quando recarregamos as baterias lidando com alegria e inteligência nos acontecimentos diversos, bons ou ruins.

** Malcon Carvalho Botteon – fisiatra em medicina física e reabilitação do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das da USP. Também é fisiatra do Centro de Funcionalidade e Dor (CFDor) e da seleção paraolímpica de voleibol.*



SINPEEM
SINDICATO DOS PROFISSIONAIS EM
EDUCAÇÃO NO ENSINO MUNICIPAL-SP