

SAÚDE E CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO

ESTRESSE

* Vânia Maria Cavallari

(texto extraído do livro "Stress a seu favor", da Dra. Susan Andrews)

O que é o **estresse**?

Dr. Hans Seyle foi o pioneiro em utilizar a palavra "stress".

Nos anos de 1930 fazia uma pesquisa sobre o sistema endócrino dos ratos e, por ser desajeitado, ao injetar hormônios nos animais os deixava cair e precisava correr atrás deles com uma vassoura para capturá-los.

Isso os deixava cansados e, após alguns meses, o Dr. Seyle percebeu que tinham desenvolvido úlceras pépticas, suas glândulas suprarrenais estavam demasiadamente inchadas e o sistema imunológico afetado.

Os ratos estavam com "Stress", palavra esta emprestada da engenharia que se refere "a um material submetido à pressão excessiva".

Surgiu, então, a clássica definição do estresse: "É a resposta do corpo a qualquer demanda, quando forçado a se adaptar à mudança".

Quais são essas mudanças e o que nos leva ao estresse?

Aumento da jornada semanal, mudanças aceleradas no trabalho, excesso de informações, continuar trabalhando após o período determinado, síndrome dos sobreviventes das demissões, assédio moral, violência no cotidiano, falta de relacionamento humano.

Tudo isso traz uma grande perda de tempo, de energia, de produtividade e de dinheiro, causando várias doenças relacionadas ao estresse.

O cérebro precisa de um tempo para entender e registrar as informações que recebe o excesso de estímulos não metabolizados pode se tornar nocivo.

"Alguns médicos percebem que a comunicação em alta velocidade por celulares, "bips", internet, secretária eletrônica provoca insônia, ansiedade, indecisão e um tipo de pane mental na qual a pessoa perde a noção do que está fazendo - sintoma clássico de estresse" (Andrews, 2003)

A tecnologia acelerou tudo isso provocando um "cyber estresse".

"Pesquisas feitas com crianças criadas com o computador mostram que o limite de paciência delas é muito baixo. Elas não suportam nada que não se resolva imediatamente. Elas se irritam com qualquer atividade demorada. O resultado é que estão apresentando cada vez mais problemas na escola, que virou um tédio para essas crianças. A tecnologia está mudando nossa percepção de tempo." (psicólogo Larry Rosen)

"As pessoas não sabem mais o que é relaxar, sair de férias, tirar um dia de folga. Ficam totalmente perdidas." (Larry Rosen)

Segundo a psicóloga Tieko Murakoshi, "a estonteante velocidade das informações deixa as pessoas perplexas e inconsistentes, tornando-as menos produtivas, menos capazes, menos felizes".

Pensando em tudo isso vem a questão: "O que se passa dentro de nós quando estamos estressados?"

O estresse é uma reação biológica em todos os animais, desenvolvida através de milhões de anos e evolução, para salvar suas vidas numa emergência.

Quando alguém se percebe em uma situação de risco, tem duas opções: lutar ou fugir.

O cérebro ativa o sistema nervoso simpático que ativa as glândulas suprarrenais e há uma descarga de adrenalina, hormônio do estresse, no sangue e o corpo fica pronto para a resposta.

O coração bate mais forte e a respiração fica ofegante, o fígado usa o glicogênio armazenado transformando-o em glicose para obter uma energia instantânea. Se não for o suficiente para resolver o problema e for necessária mais energia, as suprarrenais secretam outro hormônio do estresse, o cortisol – e o fígado busca mais gordura –, se contraem e o sistema imunológico é colocado em alerta.

"UFA! CONSEGUI ME LIVRAR DESTA"

Porém, se essa tensão permanecer constantemente no seu dia a dia, certamente surgem distúrbios causadores de doenças como: gastrite, úlceras, diarreia ou constipação e o sistema digestivo não trabalha bem. As mulheres produzem menos estrogênio, desenvolvem ciclos menstruais irregulares; homens impotentes, menos interesse pelo sexo, boca seca e muito mais.

Nem sempre o que é estressante para um deve ser para o outro também.

A percepção que se tem do estresse é mais importante do que o estresse em si. A atitude sempre será o mais importante.

Diante de situações estressoras podemos optar por não lutar nem por fugir, mas por FLUIR.

Podemos viver num mundo tecnológico e estressado, numa frequência elevada, com colegas detestáveis e sobrecarregados de trabalho. O que não devemos é ficar bravos, irritados e nervosos por isso.

Na realidade, não é a sobrecarga de trabalho ou o estresse que nos torna doentes - é a nossa RESPOSTA à sobrecarga e ao estresse.

Para ter uma personalidade resistente ao "ESTRESSE" é necessário enxergar a vida como um DESAFIO, uma luta na qual certamente emergirá vitoriosa, com DIREÇÃO dos pensamentos no aspecto positivo, com otimismo e DEDICAÇÃO a uma meta maior.

Se não formos submetidos ao estresse ou estimulação suficientes, nossos cérebros não se desenvolvem adequadamente.

* **Vânia Maria Cavallari** - professora, especialista em Biopsicologia, pós-graduada em Neuroeducação, Jogos Cooperativos, Psicomotricidade, Recreação e Lazer; palestrante nas áreas de Recursos Humanos, Educação e Educação Física; autora dos livros "Recreação em ação" e coautora dos livros "Virando o jogo da educação: moral e ética em ação na escola", "A criança de seis anos: reflexões e práticas", "A arte de contar histórias - abordagem poética, literária e performática. Autora dos CDs "Rodas e brincadeiras cantadas", vol. 1 e 2, e do DVD "Psicomotricidade - recreação e atividades circenses no cotidiano escolar".



SINPEEM
SINDICATO DOS PROFISSIONAIS EM
EDUCAÇÃO NO ENSINO MUNICIPAL-SP