

Rui Mota Cardoso - "São os professores mais sensíveis aqueles que mais sofrem"

Em Portugal, não existia até hoje qualquer investigação que caracterizasse as fontes de *stress* e as suas consequências psicológicas nos professores, nomeadamente no exercício da profissão. Rui Mota Cardoso, psiquiatra e fundador do Instituto de Prevenção do *Stress* - instituição de investigação privada sem fins lucrativos, da qual é director - coordenou, ao longo dos últimos três anos, uma equipa de investigadores que elaborou um estudo pioneiro nesta área, cujos resultados serão publicados este mês pela Porto Editora.

Que motivos o levaram a avançar com este estudo?

A ideia de realizar este estudo partiu em grande medida do facto de o Instituto de Prevenção do *Stress* ter realizado, a pedido de algumas entidades profissionais de professores, uma série de sessões de esclarecimento sobre o *stress* na classe docente em várias escolas do país. A primeira coisa que me espantou foi a quantidade de pessoas que aderiu a essas sessões, tendo-me apercebido, a partir dos vários encontros que decorreram, que a realidade desta problemática era para eles importante. Aliás, a grande maioria dos doentes que recorrem ao meu consultório são professores. Costumo até dizer, por brincadeira, que são um em cada dois - apesar de esta não ser uma estimativa exacta. E comecei a pensar que talvez fosse importante desenvolver alguma investigação nesta área.

Quando iniciamos o trabalho verificamos que não havia estudos em Portugal sobre este tema, ao contrário do que acontece nos Estados Unidos, no Canadá e até em alguns países europeus. Para levar o projecto adiante - um estudo nacional que incidisse sobre as fontes e as consequências psicológicas do *stress* nos professores - procuramos patrocínios, e tivemos a sorte de a Porto Editora nos ter apoiado por inteiro em troca apenas da publicação dos resultados, o que é excelente, dado tratar-se de um estudo dispendioso.

No que se refere à metodologia, principiámos por um estudo preparatório a nível nacional e seguidamente avançamos com um inquérito enviado a cerca de 8 mil professores dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário. É uma investigação que eu espero seja reconhecida, porque é séria e de referência, para a qual tivemos uma preparação muito cuidada, incluindo a própria aferição para Portugal dos diferentes questionários utilizados em outros países.

Uma das principais conclusões refere, aparentemente, que a indisciplina dos alunos não é uma das principais causas de *stress* nos professores. Confirma este resultado?

A indisciplina aparece em quinto lugar, mas isso não significa necessariamente que seja a quinta causa. Isto, porque para tentarmos determinar as causas de *stress* fizemos uma listagem dessas mesmas causas - no nosso caso recorremos a cerca de cento e vinte - e pedimos aos inquiridos que as classificassem de um a seis tendo em conta a intensidade com que sentiam o *stress*. Depois, através de um processo matemático, verificamos se no conjunto dos inquiridos existia alguma tendência para responder a várias perguntas da mesma maneira, formando aquilo que designamos por factores, e que portanto, explicaria a variação entre as respostas dadas pelos professores. Ou seja, a indisciplina aparece como quinta causa no que diz respeito à intensidade, e não como quinta causa em termos absolutos, porque há escolas onde a violência e a indisciplina se fazem necessariamente sentir de maneira diferente.

A fonte mais "pesada" de *stress*, ao que se apurou, está relacionada com a desvalorização do estatuto profissional.

Sim. E, de acordo com as respostas, essa desvalorização prende-se com o facto de os professores não se sentirem respeitados, nomeadamente pelos encarregados de educação e pela instituição que, segundo os próprios, deveria defender os seus interesses: o Estado. Logo a seguir surge a indefinição do cargo (se não é a segunda, é a terceira causa, não tenho a certeza).

De onde se poderá deduzir ser necessário redefinir o próprio conceito de professor, ou não?

Sem dúvida. Uma das principais conclusões do estudo refere precisamente a necessidade de se revalorizar o estatuto profissional da docência (torná-la novamente numa profissão respeitável, digamos assim) e redefinir as funções do professor - embora de forma não definitiva, mas no mínimo mais balizada. Outra das conclusões mais

importantes refere a necessidade de criação de redes de apoio aos professores.

Curiosamente, ou talvez não, a culpabilidade em relação ao insucesso dos alunos aparece igualmente como fonte de stress. Em que medida se explica este sentimento?

Não só aparece esse sentimento de culpabilidade, como também outro factor com o qual não contava que é o *stress* emocional derivado dos problemas emocionais dos alunos. E isso enquadra-se na ideia de que são os professores mais sensíveis os que mais sofrem. Os "carreiristas" levam a vida de uma forma mais despreocupada, mas aqueles, pelo contrário, sofrem na medida em que dão muito, "sangram" de emoções, e recebem muito pouco em troca. Enfim, não é uma partilha igualitária.

Que medidas podem ser tomadas para prevenir o *stress*? O professor fala nomeadamente em "stress-workshops" e em mecanismos que consigam a diminuição das fontes de stress. De que forma é isso possível?

Teoricamente, o *stress* é directamente proporcional às fontes de *stress* e inversamente proporcional aos grupos de apoio. Quanto mais crises emocionais uma pessoa tem, mais as fontes de *stress* lhe acabam por fazer mal; pelo contrário, quanto mais se sentem apoiadas, mesmo fora do contexto de trabalho, seja por terem muitos amigos ou por estarem apaixonadas, isso protege-as. Os nossos investimentos afectivos têm de ser geridos e, se possível, aplicados em relações afectivas que dependam de nós, porque se dependem de outrem podem sempre falhar de um momento para o outro. É um pouco como na economia: se tiver mil contos para investir e os aplicar no mesmo sítio, se algo corre mal fico sem dinheiro; pelo contrário, se investir 50 contos aqui, 50 contos ali e mais 50 contos acolá, no caso de me falhar um deles é quase certo que nos restantes tenho sempre alguma hipótese de recolher dividendos.

Ou seja, se por um lado é fundamental diminuir as fontes de *stress*, porque são elas a causa do mal estar, por outro lado é indispensável aumentar a rede de apoio afectiva, e se possível no contexto da própria escola. Porém, o que acontece na escola é que as pessoas se preocupam muito com a formação - o que acho bem, porque é importante - mas não se preocupam com o apoio mútuo. Era importante existir um espaço onde os professores pudessem discutir, desabafar, contar experiências, onde pudessem apoiar-se mutuamente sem que isso fosse sentido como uma debilidade, mas antes como um problema da própria profissão. Isto poderia ser feito através da constituição de pequenos grupos, ou de pequenas redes, que tivessem a preocupação de agrupar professores, não por áreas disciplinares, mas talvez por interesses e afinidades, de modo a que o professor ao ir para a escola não o fizesse só para dar aulas, mas tivesse gozo em fazê-lo porque vai encontrar gente amiga, com quem vai discutir, falar ou ir ao cinema. Isto seria uma fonte de apoio fundamental, mas o facto é que não existe.

Em terceiro lugar, seria igualmente necessário, sobretudo para os professores mais frágeis - não no sentido de doença, mas pelo facto de gostarem realmente da profissão e de investirem nela - algum tipo de formação específica que os ajudasse a aumentar as suas próprias defesas, e aí é que entram os tais "stress-workshops" que referiu. Mas isto, entenda-se, apenas como um meio de apoio suplementar àqueles que referi.

Talvez mais importante, porque ultrapassa o âmbito escolar, seja uma série de outras questões de carácter comunitário que estão igualmente em jogo. Não vai ser a escola a inculcar valores a crianças a quem lhes é ensinado, por exemplo, que podem usar a lei em seu benefício de uma forma duvidosa, metendo atestados para não fazerem exames... Quando são muitas vezes os próprios pais que não as ensinam a respeitar princípios básicos, não se pode pedir à escola que resolva problemas que a sociedade criou.

Entrevista conduzida por Ricardo Jorge Costa