

ências pessoais) a favor das 'dimensões estruturais' (p.25), ou seja, na análise da opressão, a partir do lugar que os indivíduos ocupam na estrutura social. Ao contrário, as perspectivas foucaultianas e feministas radicais centram-se na análise das práticas locais e historicamente contextualizadas, permitindo a identificação da diversidade das mesmas, as quais são submetidas ao questionamento e a negociação permanentes. Os contextos e práticas sociais locais, enquanto âmbito e análise de acção, em oposição às visões totalizantes da realidade social, assumem, nesta perspectiva, a sua base de acção, formando-se uma 'política de detalhe' (p.71). Desta forma, os críticos pós-estruturalistas rejeitam a utilização de identidades colectivas (como 'mulher' e 'homossexual'), que procuram transformar os problemas privados em questões públicas, tanto por as considerar como uma estratégia de reforço das operações de 'vigilância e disciplina' (p.73), como por permitirem tornar 'público' os problemas da população, facilitando a formação de acções de controlo social e de imposição de determinadas 'formas de ser, pensar e actuar' (p.153).

A adopção de estratégias de consciencialização das populações e a promoção das acções colectivas, com o objectivo de facilitar a participação das comunidades no seu próprio processo de mudança são outra das funções do trabalhador social defendidas pelas teorias críticas. Todavia, os 'pós' consideram que tais discursos de 'libertação' estão 'plenamente investidos de poder' (p.132), tais como os discursos científicos, religiosos, constituindo-se como instrumentos de disciplinamento (adoptando directrizes como a verdade e norma a ser seguida) que podem ser exercidos, inclusivamente, por aqueles que não se 'identificam formalmente com o poder' (p.136).

Em suma, a autora considera que as limitações na compreensão de alguns conceitos, por parte das teorias críticas, são, de certo modo, ultrapassadas pela influência do conjunto das teorias 'pós', embora tais desenvolvimentos apenas tenham começado a ser aceites pelos trabalhadores sociais na década de 1990. Os trabalhos de Foucault e das feministas radicais contribuíram, neste sentido, para a desestabilização das práticas unitárias e das divisões binárias, permitindo criar novas rotinas de trabalho social baseadas na complexidade, instabilidade e na variabilidade dos contextos locais.

Este livro permite, assim, a análise e discussão de alguns dos 'pilares' das teorias críticas, como sejam, a consideração das causas dos problemas (e sua solução) na estrutura social mais ampla, a necessidade do trabalhador social se envolver num processo político com as populações usuárias do serviço e a refutação do exercício do poder por parte do trabalhador social, como expressão de uma prática igualitária. O confronto com as teorias pós-estruturalistas constitui, simultaneamente, um questionamento e uma aceitação das limitações dos princípios referidos. Tendo em conta que as questões do poder estão presentes de forma central em ambas as perspectivas e que, ao mesmo tempo, esse é também um dos principais pontos de divergência entre ambos os campos teóricos, a obra poderia ganhar mais profundidade com a exploração desse tema, no esforço de encontrar novas perspectivas críticas sobre o trabalho social na experiência contemporânea.

**Jacqueline Marques**

*Instituto Superior Miguel Torga*

**Jesus, Saúl Neves. 2001, 3ª ed. *Como Prevenir e Resolver o Stress dos Professores e a Indisciplina dos alunos?* Porto: Cadernos do CRIAP (Centro de Recursos de Informação e Apoio Pedagógico)/ASA. 44pp.**

O livro de Saúl Neves de Jesus deveria ser lido e pensado por todos aqueles que exercem funções docentes e por todos os que, de uma ou de outra maneira, estão relacionados com o sistema educativo. O livro tem 44 páginas, distribuídas por 4 capítulos: capítulo 1 – 'Factores e Sintomas de Stress'; capítulo 2 – 'Estratégias de Coping'; capítulo 3 – 'Estratégias de Relaxamento'; capítulo 4 – 'Gestão da Indisciplina'. Numa breve nota prévia, o autor chama a atenção para o facto de diversas investigações, realizadas em diferentes países, terem verificado que são bastante elevados os índices de stress na profissão docente, sendo a indisciplina dos alunos um dos principais factores dessa situação. Assim, é importante identificar os sintomas e os factores que contribuem para o stress docente, com o intuito de serem encontradas vias que possam ajudar à prevenção e solução dessas situações. Fundamentalmente, são estes dois aspectos que o autor aborda neste seu livro.

No primeiro capítulo, o autor define o conceito de stress, distinguindo entre situações de eustress e distress, bem como os sintomas que podem caracterizar as situações de distress e os factores que poderão estar na sua génese (fornecendo, além disso, uma breve síntese de alguns estudos realizados com professores portugueses). Começa-se por definir alguns dos indicadores e factores de stress na actualidade, em contexto profissional, como sejam o ritmo de vida acelerado, os ambientes de elevada competitividade, a sociedade imediatista e consumista, a percepção da incontroabilidade e a incerteza face aos resultados, a instabilidade profissional, ocorrendo, assim, um conflito entre o que o sujeito pode fazer e o que dele é esperado. Seguidamente, é feita a clarificação dos vários conceitos inerentes à temática em estudo. O stress, apesar de confundido com outros conceitos na actualidade, pode ser definido como 'reações não específicas a qualquer exigência de adaptação', ou seja, a existência de uma exigência que vai provocar um desequilíbrio no indivíduo, sendo necessário actuar com o objectivo de se conseguir a adaptação. O autor chama a atenção para o facto de que essa exigência não tem, necessariamente, que ser negativa, chegando, assim, às noções de eustress e distress. Quando o sujeito, perante qualquer exigência profissional e utilizando as suas estratégias de coping, é bem sucedido, falamos em eustress; se, pelo contrário, não for bem sucedido, o professor pode manifestar sintomas de distress, que revelam a sua má adaptação, sintomas estes que se manifestam no plano biofisiológico, comportamental, emocional e cognitivo. Finalmente, é focada a situação dos professores na actualidade, referindo-se que a profissão de professor é daquelas em que há um maior nível de stress, sendo, inclusivamente, considerada pela OIT como uma 'profissão de risco físico e mental'.

Tentando compreender os factores responsáveis por esta situação, a um nível macro, encontramos factores sociopolíticos, como, por exemplo, o excessivo número de alunos por turma (na sequência da democratização do ensino na década de 70), o elevado nível de exigência política colocada sobre o trabalho dos professores, as alterações ao nível da estrutura familiar (actualmente, os professores têm novas funções e responsabilidades que anteriormente eram atribuídas à família), o acelerado envolvimento

tecnológico e a imagem social dos professores (dando apenas ênfase ao que de negativo acontece). A um nível micro, são referidas situações directamente relacionadas com as actividades no local de trabalho, verificando-se que uma das situações que mais contribui para o stress docente é a indisciplina dos alunos.

No segundo capítulo, o autor chama a atenção para o facto de que o grau de stress do professor depende das suas estratégias de coping. Neste contexto, apresenta algumas das estratégias que os docentes podem utilizar, salientando que estas são específicas de cada professor e diferentes conforme as situações problemáticas com que o docente se confronta. Num primeiro momento, Jesus foca algumas medidas a implementar no plano sociopolítico, como, por exemplo: os media deveriam apresentar uma imagem mais positiva dos professores; a sensibilização dos encarregados de educação para o trabalho dos docentes, salientando a imprescindível relação escola-família; a necessidade de dar atenção à formação de professores, de fornecer aos professores condições de trabalho (número de alunos por turma, programas menos extensos, melhores equipamentos e espaços físicos) e de restituição de poder ao professor. Em seguida, são apresentados três tipos de estratégias de coping que os professores podem utilizar: estratégias de confronto ou controle (orientação para a resolução de problemas); estratégias de evitamento, afastamento ou adiamento relativamente às situações problema, finalmente, estratégias de gestão dos sintomas (actividades de lazer ou ocupação dos tempos livres).

O autor faz ainda referência às situações de representações negativas que muitos professores possuem, sobre si próprios ou sobre a sua prática profissional, que os podem tornar mais vulneráveis a situações de stress, como sejam a busca de perfeccionismo ou a falta de confiança. É importante que o professor identifique estas representações para que as possa substituir por outras mais adequadas. O autor foca ainda a motivação no trabalho com os alunos e com os colegas, referindo a importância do trabalho em equipa. Este capítulo termina com a apresentação de um exercício para resolução de problemas e tomada de decisões dos professores em equipa.

O terceiro capítulo explora os principais sintomas de distress que se manifestam no plano biofisiológico, sendo de grande im-

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 stress 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