

## PROFESSOR = OPERÁRIO?

**Anderson Leux**

Historiador e Designer formado pela Universidade Federal de Goiás. Com formação em Psicopatologia e em Direito e Psiquiatria pela Universidade Federal de Goiás.

Tanto a vida de um operário de uma fábrica – com seu trabalho repetitivo – quanto a vida de um professor em sala de aula convencional ou padronizada podem provocar ou agravar inúmeras doenças tanto físicas quanto psicológicas. Quem usa a voz muito mais do que um cantor ou um locutor de rádio? O professor. Quem força a voz muito mais do que um cantor de uma banda punk? O professor que vive tentando falar mais alto do que os alunos. Quem movimenta mais os braços do que um jogador de basquete? O professor que vive escrevendo no quadro.

As partes mais afetadas pela atividade profissional de professor são garganta, coluna e aparelho digestivo, diz o médico Marcelo Ribeiro Jr., que trabalha para o Colégio Magno, de São Paulo. Mas também existe o chamado stress prejudicial na vida do professor – já que também existe o stress saudável (o stress de estar perto da pessoa por quem estamos apaixonados).

Mas nenhum dos tais problemas nascidos da atividade profissional de professor aparece do nada. Tais problemas chegam através de sintomas – os sintomas são avisos para que tomemos mais cuidado com nossa atividade ou comportamento inadequado. E tais problemas podem ser evitados – mas o sistema educacional que trata seres pensantes como se fossem máquinas indestrutíveis ou como operários constantemente explorados não ajuda a evitarmos tais problemas.

Tome cuidado com o café que você toma, o cigarro que você fuma e o chocolate ou bolacha de chocolate que você come no intervalo das aulas, pois tais

# Revista Posição

produtos irritam a mucosa que reveste as cordas vocais. De preferência, tome chá de coloração mais clara – de preferência chá de ervas naturais. Ficar sem voz com frequência após dar aulas pode ser disfonia, alteração das cordas vocais. Escrever no quadro demasiadamente afeta a coluna, pescoço, ombros, braços e mãos – podendo gerar uma doença grave, dolorida, penosa, que limita os movimentos corporais, chamada Lesão por Esforço Repetitivo (LER). Se alimentar apressadamente durante o intervalo de aula, além de carga horária excessiva, gera úlceras e gastrites. O giz usado por longos anos resseca a pele e irrita as vias respiratórias. E o cérebro possui limites – trabalhar demais o corpo e a mente pode fazer a pessoa acordar cansada e ter falta de disposição até mesmo para o lazer, e isto se chama stress prejudicial. Pessoas que trabalham muito e não gostam de se divertir são pessoas doentes, com stress prejudicial.

O ser humano muitas vezes é um ser cruel consigo mesmo – e não somente com os outros. Por conta da ganância em ficar bem estabilizado financeiramente o ser humano se torna cruel consigo mesmo – doente da mente e do corpo. E até mesmo largar o automóvel e utilizar um transporte público de qualidade – coisa rara em muitos países – pode melhorar a cabeça do ser humano, já que há um alívio de stress quando o transporte é de qualidade. Engarrafamentos provocados por excesso de veículos nas ruas gera stress mental, bem como transporte público precário. Por isso, as sociedades atuais estão cada vez mais doentes mentalmente. Andar a pé é de graça e pode aliviar a mente. Por isso não devemos achar que somos mais evoluídos do que um homem da Pré-História.

O termo “stress” nasceu da Física por significar o momento no qual um determinado objeto se rompe, se quebra, devido a um peso que carrega que está bem acima de sua capacidade ou limite. E, quando sobrecarregamos nossa mente com cobranças do gerente, ordens do patrão, informações inúteis, imagens violentas em games, a mente se torna um objeto frágil que não consegue suportar tanta pressão inútil ou doentia. E o grande remédio contra padrões controladores, professores rígidos, filmes violentos e com explosões, é o lazer saudável: música, dança, teatro, pescaria, etc.

# Revista Posição

O ideal é uma atividade para desligarmos dos problemas por um breve período, já que temos a responsabilidade de buscar melhorias na sociedade – não devemos ser parasitas. O lazer é sempre aconselhado pelo psiquiatra Eduardo Ferreira Santos, já que vivemos em uma sociedade adoecida pela ganância, busca de lucro, excesso de trabalho, exploração da mão-de-obra..

Andar a pé faz parte da sabedoria dos primeiros seres humanos que habitaram a Terra. O caminhar diminui o stress. E respirar fundo ajuda muito. Mas, infelizmente, muitas pessoas são cruéis consigo mesma e com os outros – não buscam uma mente saudável, pois visam apenas bens materiais. Adoecer do corpo e/ou da mente é muito fácil na atual sociedade cada vez mais competitiva, desigual, pautada na ideia de lucro a qualquer custo.

O aparelho digestivo dos professores possui muitos inimigos, já que mal almoçam. Muitos professores vivem de sanduíches com excesso de temperos, conservantes – e mal mastigam o que comem por conta da pressa. É saudável comer alimentos fibrosos – os alimentos vegetais valem a pena.

O giz usado no quadro ataca a pele e espalha ácaros ligados aos sintomas da alergia. O dermatologista Maurício Alchome e o alergista Wilson Aun aconselham professores a lavar o rosto e mãos com água e escova após a aula. Mas não se deve usar sabonete, pois os sais do sabonete podem se combinar negativamente com os sais do giz. Um creme inerte para a pele ajuda a evitar doenças de pele. É aconselhável apagar a lousa apenas com movimentos de cima para baixo para que o pó de giz não se espalhe muito.

A voz é o instrumento de trabalho do professor que sabe debater com os alunos, refletir e verbalizar o que pensa. E o cigarro é inimigo da voz, bem como o chocolate, o café e os temperos. Os melhores alimentos para melhorar a voz são: maçã e salsão. Não tente falar mais alto do que os alunos – fale com naturalidade! Não ligue para as pressões de coordenadores que acreditam que um bom professor é aquele que grita muito e gera medo nos alunos impondo a voz. Não devemos cair na armadilha de

## Revista Posição



um sistema educacional falido que tenta – em sala de aula – imitar a postura ditatorial de pais que gritam muito com os filhos e que usam a voz não para o diálogo, mas sim para impor através da voz alta, ditadora. Muitos problemas em alunos de escolas começaram em casa – por conta de pais que não sabem dialogar com os filhos e os mimam com a televisão ligada, games, iPods, Internet, ou os punem de maneira ditadora. E, assim, não dá para a sociedade produzir seres realmente responsáveis, pensantes, debatedores, tolerantes...

O professor precisa ter um copo de água por perto quando for dar aula. Basta beber um gole de vez em quando. E bocejar é saudável. A fisioterapeuta Gislaine Pereira aconselha que o professor nunca fique mais de 30 minutos de pé – isso evita problemas de coluna. Salto alto nos calçados prejudica a coluna. Gestos repetitivos como corrigir provas parece normal, mas são perigosos com o passar do tempo. As provas devem ser corrigidas sem pressão de alunos ou de coordenadores, sempre com intervalos e mudança de posição do pescoço. Um bom exercício é fazer movimentos laterais e circulares com a cabeça para prevenir problemas nos ombros e no alto da coluna.

Lembre-se: professor não deve ser explorado. E operários não devem ser tratados como máquinas ou mão-de-obra a serviço de um sistema que adoce mentes e corpos.