

La salut del professorat

Rita Fraga

Departament de Salut del professorat, del Sindicat del Professorat de São Paulo (SINPROSP)

*“No vull que em respectin a mi,
vull que respectin l'honestedat del meu treball”*

Lobo Antunes, António

Una radiografia de la salut del professorat

En principi, l'estrès del professor, a Brasil, sembla estar relacionat al salari indigne, a la precarietat de les condicions de treball, a l'alt volum d'atribucions burocràtiques, a l'elevat nombre de funcions assumides i d'alumnes per aula, al mal comportament d'aquests alumnes, a la preparació inadequada del professorat davant noves situacions i conflictes.

El professor pateix les pressions de l'excés de temps dedicat al treball, les dels pares dels alumnes i les de les seves preocupacions personals fora de l'escola. La preocupació per les condicions del treball escolar es torna també contra la salut dels professors. Perquè es permeti un òptim desenvolupament del procés d'ensenyament - aprenentatge i millor qualitat de vida, és necessari el benestar integral, físic, psíquic i social de tota la comunitat educativa escolar.

L'activitat docent posseeix algunes particularitats, generadores d'estrès i d'alteracions perjudicials per a la salut dels professors. Alguns estudis realitzats mostren que els docents estan permanentment subjectes a problemes en la seva salut mental.

L'estrès ja és reconegut com a “malaltia professional”, els efectes del qual abasten l'ambient escolar. Per a l'OIT, l'estrès del professor és “un risc ocupacional significatiu de la professió”.

Els professors són els que tenen més problemes relacionats amb la veu. Tots els dies s'enfronten a aules infestades de renous externs i interns a la classe, converses dels alumnes, pols del guix, aquell cafetet calent a l'hora de la recreació, seguit d'un tassó d'aigua glaçada. Tot això contribueix a arribar a la ronquera al final del dia, a la irritació a la gargamella, al cansament vocal, etc., que poden evolucionar a problemes més seriosos, amb greus conseqüències.

A causa d'aquesta problemàtica, el SINPRO-SP es va unir a la Unifesp/Escola Paulista de Medicina i al Ministeri del Treball i Ocupació/Sotsdelegació del Treball 1 Nord/SP, per desenvolupar un projecte inèdit al país: estudiar i avaluar quins són els principals problemes de veu que afecten els professors de la xarxa privada de São Paulo, fent una mena de “radiografia” del problema. El conveni entre les tres entitats va ser subscrit el dia 30 de maig de 2001.

En la primera etapa de la investigació, varen ser avaluats prop de dos mil professors de l'ensenyament superior particular, a la zona nord de la capital.

Preocupació constant

Els problemes de veu dels professors són una antiga preocupació del Sindicat. Des de l'inici de la dècada dels 90, els metges que atenen a la seu del SINPRO-SP cerquen transmetre algunes orientacions i pistes als professors, encara que de manera informal. En les “campanyes salarials”, tots els anys el Sindicat cerca discutir amb els patrons i contemplar en els “convenis col·lectius” mesures que puguin garantir bones condicions de treball per als docents, incloent aquí, per exemple, el límit al nombre d'alumnes per aula. El SINPRO-SP sap que la veu és un dels principals instruments de treball del professor, si no és el principal d'ells.

Els empresaris de l'educació, no obstant això, més preocupats amb els èxits i caixes registradores que amb la qualitat de l'ensenyament i la valoració i benestar dels seus professionals, només pensen a substituir immediatament un professor que presenta dificultats o problemes amb la seva veu.

Atenció en el SINPRO-SP

A l'inici de l'any 2001, disposat a intervenir de manera ferma en la qüestió i conscient de la seva responsabilitat i de la grandària del problema que existeix, el Sindicat va decidir organitzar a la seva seu, una atenció fonoaudiològica ben estructurada i especialment destinada a orientar els professors amb problemes de veu.



Simultàniament, els docents varen respondre un qüestionari d'autoavaluació dels seus problemes i dificultats. Els exàmens clínics per identificar possibles compromisos i malalties i establir els diagnòstics varen ser realitzats a l'Ambulatori Interdisciplinari de Laringologia i Veu de la UNIFESP. En cas de necessitat, els professors podien encaminar-se a serveis i professionals qualificats, per al seu tractament. Si algú està interessat a conèixer els resultats d'aquest qüestionari, els pot demanar a l'STEI-i, on se'ls podran proporcionar.

“...el manteniment del braç per sobre del nivell de l'espatlla quan el professor escriu en la part superior de la pissarra i el fet de quedar molt temps dret, poden ser considerats com a factors de risc.”

Enemics ocults

Aquesta és la gran preocupació i el gran misteri que el SINPRO-SP investiga. Descobrir quines són les altres malalties ocupacionals que poden afectar el professor, quines activitats exercides a l'aula pel professor, hàbits, vicis, etc., poden presentar major risc en el desenvolupament de malalties ocupacionals? Per aclarir la pregunta, fisioterapeutes de la Universitat Federal de São Paulo (Unifesp), en associació amb el SINPRO-SP, estan desenvolupant un estudi amb l'objectiu de presentar un programa de prevenció de malalties ocupacionals en professors.

Els moviments repetitius, com els vaivens per esborrar la pissarra, el manteniment del braç per sobre del nivell de l'espatlla quan el professor escriu en la part superior de la pissarra i el fet de quedar molt temps dret, poden ser considerats com a factors de risc.

La idea és verificar en la pràctica si aquestes, entre d'altres, activitats col·laboren en el desenvolupament de malalties ocupacionals.

L'estudi té tres etapes

Primera etapa: Realització d'un qüestionari per investigar senyals i símptomes de malalties que



ataquen el sistema musculoesquelètic i que poden tenir relació amb les activitats professionals del professor; avaluar l'impacte d'aquestes disfuncions musculoesquelètiques en la qualitat de vida del professor; identificar alteracions i desviacions posturals; identificar una postura típica del professor; relacionar les alteracions posturals amb les queixes de dolors i malestar i identificar els factors de risc, com la posició i les postures inadequades a l'aula i relacionar les alteracions posturals amb les queixes de dolors i malestar.

El qüestionari inclou informacions generals: edat, sexe, nivells d'ensenyament en què imparteixen classes, temps d'activitat, hores de treball setmanals i diàries, satisfacció amb l'activitat professional, oci en els caps de setmana, realització d'activitats físiques i/o esportives, nivell de cansament i presència de malestar; i informacions específiques sobre la regió del cos dolorida, els senyals i símptomes en aquestes regions, factors de l'activitat professional que accentuen els símptomes de dolors i malestar i la seva influència en les activitats diàries i socials.

Segona etapa: La finalitat d'aquesta etapa és la de promoure la prevenció, ensenyant el professor a corregir hàbits posturals equivocats, a tenir condicions per controlar i minimitzar el cansament físic i mental de l'activitat docent i promoure millors condicions per a la realització d'aquestes activitats amb millor qualitat de vida i benestar general.

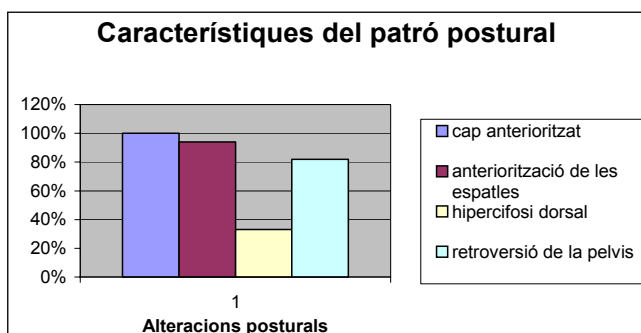
Tercera etapa -> en marxa...

La finalitat d'aquesta etapa és reunir les dades de les etapes anteriors i a partir d'aquests resultats oferir atenció individualitzada amb avaluació postural i acompanyaments per a la realització d'exercicis d'estirada i relaxament preventius i nocions de



correcció postural i actituds posturals correctes en les activitats diàries de manera general.

El patró postural típic dels professors avaluats en el període de febrer de 2003 a desembre de 2003 va ser de postura en tancament, trobada en aproximadament més del 70% de les avaluacions. Aquest patró postural de tancament, avaluant l'individu en la posició de dret, es caracteritza per:



La posició del cap al capdavant del cos genera contractures, desgast i tensió dels músculs anteriors del coll i espatles, podent portar els dolors i malestar a aquestes regions.

En les avaluacions, un 33% dels professors es queixen de dolors a la columna cervical i un 15%, de dolor en l'espatla. L'augment de la tensió muscular en aquesta regió compromet també l'activitat de les cordes vocals i la parla, podent en molts casos portar a alteracions i comprometre la veu dels professors.

En la temptativa de mantenir aquest cos en equilibri, la musculatura posterior del tronc i membres inferiors se sobrecarrega, s'observa un augment de la tensió i un espasme muscular d'aquestes regions, que conseqüentment poden reflectir-se en dolors i malestar.

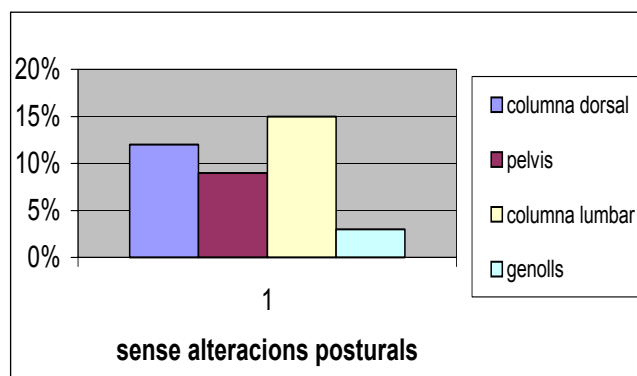
En les avaluacions, un 30% varen presentar dolor lumbar i un 10% a la regió dorsal. La contractura dels músculs paravertebrals i isquiotibials va estar present en un 80% dels professors i aproximadament un 70% varen presentar contractura de tríceps sural (bessó).

Com a conseqüència de la posició del cap, aquesta postura gairebé sempre està associada a la desviació anterior d'espatla i hipercifosi dorsal, que és un augment de la curvatura convexa a la regió del tronc, present en les avaluacions en un 94% i un 33%, respectivament.

En observar la posició i alineació de la pelvis, vàrem verificar que un 82% varen presentar retroversió. Aquest patró també és característic de les postures en tancament i pot ser entès com a conseqüència de la contractura dels músculs isquiotibials que mouen la pelvis en sentit posterior.

En la postura dels professors, es va observar una incidència del 61% de hiperlordosi lumbar. Aquesta postura és compromesa per la posició i el manteniment de la postura de dret per temps prolongat, podent generar desgasts a les vèrtebres, articulacions i discos intervertebrals lumbar i conseqüentment generar dolor i allunyament de les activitats professionals.

Les dades escrites a continuació demostren el percentatge de professors que no varen presentar alteracions posturals a les regions següents:



Aquestes dades confirmen que només pocs professors no presenten alteracions posturals d'entre les que varen ser observades en aquest estudi.

Cap i coll: La posició del cap és mantinguda en hiperextensió quan el professor escriu en la part superior de la pissarra. Aquesta postura viciosa s'associa a moviments de rotació repetitius, quan sovint, el professor dirigeix la seva atenció als alumnes.

Mantenint la repetició dels moviments i la postura viciosa per temps prolongat, produeixen fatiga muscular crònica, contractures i punts de tensió en aquestes regions.

Les patologies que ataquen sovint aquestes regions, són les cervicàlgies i cervicobraquiàlgies i emboliquen els músculs trapezi, romboïdes, ascensor de l'escàpula, supraespinós i músculs cervicals.



Els símptomes són dolor i rigidesa en la musculatura cervical, cefalea, flaquesa muscular i disminució de la sensibilitat. El dolor pot irradiar cap a tot el membre i anar acompanyat per una sensació de malestar i parestèsia.

Membres superiors: Les patologies ocupacionals que ataquen els membres superiors, sorgeixen pel manteniment dels braços per sobre del nivell de les espatlles. El professor manté el braç per sobre del nivell de l'espatlla per escriure a la pissarra, en aquesta situació els teixits de les espatlles són sotmesos a la fricció i, per tant, pateixen petits traumes repetits. Aquests petits traumes afecten la bossa sinovial, que és responsable a través de la lubricació de l'articulació durant els seus moviments, suprimint les inflamacions i conseqüentment el dolor i la incapacitat funcional (impossibilitat de mantenir els moviments de l'espatlla). A més d'això, mantenir el braç en aquesta posició, comprimeix la regió del plexe braquial, responsable per la innervació dels membres superiors, sent comuns la disminució de la sensibilitat, la sensació de formigueig, la flaquesa muscular i dolor.

Columna lumbar i membres inferiors: La columna lumbar queda afectada gairebé sempre quan es manté la postura ortostàtica (dret) per temps prolongat. En la majoria de les vegades, encara que el professor romangui dret, deambula constantment exercitant i permetent una millor irrigació sanguínia de les cames.

No obstant això, el professor adopta una postura viciosa, molts cops afavorint una inclinació anterior del tronc, encara que petita, per parlar i atendre els alumnes. Encara que aquesta inclinació de tronc no sembli ser gaire expressiva, fa que la musculatura de la regió lumbar i del coll quedin sobrecarregades, generant majors tensions i desgasts.

“...el professor adopta una postura viciosa, molts cops afavorint una inclinació anterior del tronc, encara que petita, per parlar i atendre els alumnes.”

Conclusió final: El patró postural verificat en les avaluacions sembla una característica general del professor, independent de l'edat i del nivell d'ensenyament



en què imparteix les classes. Aquestes desviacions posturals poden haver estat desencadenades per les activitats professionals, perquè es relacionen amb la postura del professor a l'aula i pateixen influència de factors psicosocials.

Es creu que les exigències patides pel professor comprometen la tensió en les espatlles i el porten a adoptar una postura en anteversió de tronc, com l'observada en les avaluacions.

Per fi, donant seqüència als resultats d'aquesta investigació inicial, es proposa fer activitats de relaxament i entrenaments posturals amb els professors, a fi de minimitzar els factors de risc i contribuir a prevenir el desenvolupament de perturbacions osteomusculars relacionades amb el treball.

Altres projectes

Salut mental dels professors - inici a l'octubre de 2004

El SINPRO-SP té un contracte amb la terapeuta ocupacional Daniela Cristina de los Santos, del Laboratori de Salut Mental de la Universitat Provincial de Campinas (Unicamp), per detectar els nivells d'estrès ocupacional i avaluar si els professors consideren que els esforços i inversions que fan per desenvolupar les seves activitats, són recompensats.

Salut vascular dels professors - inici a l'abril de 2005

Diverses investigacions demostren que l'emoció, la tensió, la càrrega de treball i l'excés de pes alliberen substàncies que estrenyen els vasos sanguinis i acceleren la seva obstrucció, portant problemes vasculars.

Un treball d'investigació i de promoció de la salut i prevenció de riscos associats a les malalties cardiovasculars, també estan en el punt de mira de malalties ocupacionals, que el SINPRO-SP pretén investigar a partir d'abril de 2005. □