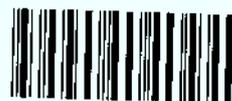


IRENE TIEKO AOKI
RA: 930640



1290000024



TCC/UNICAMP Ao42s

A SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE TRABALHADOR UNIVERSITÁRIO

CAMPINAS, SP

1997

M
Ao42s
485/FE

UNIVERSIDADE DE CAMPINAS

IRENE TIEKO AOKI
R.A. 930640

A SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE-TRABALHADOR UNIVERSITÁRIO

Trabalho de conclusão de curso realizado
como exigência parcial para obtenção do
título de graduação em Pedagogia pela
Universidade Estadual de Campinas, sob
a orientação da Profa.Dra.Maria Helena
S.Bagnato

Campinas, SP
1997

UNIDADE	FE
Nº CHAMADA:	ISS/UNICAMP
	Ao42s
V:	
TOME	24
PROC.	124/2003
C:	X
PREÇO:	R\$ 11,00
DATA:	29.10.03
Nº CPD:	124 10 310661

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA
DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO/UNICAMP**

Ao42s

Aoki, Irene Tieko

A saúde mental do estudante-trabalhador universitário /
Irene Tieko Aoki. – Campinas, SP : [s.n.], 1997.

Orientador : Maria Helena Salgado Bagnato.
Trabalho de conclusão de curso - Universidade Estadual
de Campinas, Faculdade de Educação.

1. Saúde mental. 2. Stress. 3. Trabalhadores-estudantes.
I. Bagnato, Maria Helena Salgado. II. Universidade Estadual de
Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

Agradecimentos:

à minhas irmãs

aos meus pais

à minha orientadora
Maria Helena Bagnato

à Maria Inês Cocco

e amigas(os)

SUMÁRIO

I - INTRODUÇÃO	01
II - METODOLOGIA	09
III - DESENVOLVIMENTO DO ESTUDO	
1 . IDENTIFICAÇÃO DO GRUPO PESQUISADO	10
2 . CONDIÇÕES DE VIDA E DE SAÚDE DO ESTUDANTE- TRABALHADOR.....	12
3 . VISÃO DO ESTUDANTE-TRABALHADOR SOBRE A RELAÇÃO SAÚDE/EDUCAÇÃO/TRABALHO.....	40
4 . VISÃO DO ESTUDANTE-TRABALHADOR SOBRE A FACULDADE.....	42
IV - CONSIDERAÇÕES FINAIS	47
V - ANEXOS	49
VI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	117

I - Introdução

A sociedade brasileira, com o avanço do capitalismo, está passando por várias transformações, como por exemplo no modo mais intenso de produção, que imprimem um ritmo acelerado de trabalho e de vida, o que proporciona reflexos na saúde dos indivíduos. Particularmente, a saúde mental das pessoas e, inclusive, a dos estudantes-trabalhadores, acaba sendo bastante atingida neste processo. Trataremos desta questão neste trabalho, pois a maioria dos estudantes que trabalham e estudam ao mesmo tempo, geralmente são acometidos pelo stress e por outros tipos de doenças (gastrite, taquicardia, angústia, ansiedade, medo) que alteram sua saúde física e mental, decorrentes de todos os problemas externos/internos do seu cotidiano e que geralmente levam para a escola, o que faz com que, em muitas situações, abandonem por não aguentarem o ritmo, proporcionado pela forma de organização do trabalho na sociedade somado às atividades escolares e as condições de vida.

Dentro do universo que pude investigar¹, existem publicações com esta temática e compreender os aspectos relacionados às doenças psicossomáticas² na população, poderá contribuir para amenizar a prevalência destas patologias, que na atualidade estão cada vez mais presentes nos indivíduos.

Entendo que, pela presença cada vez mais constante na nossa sociedade e em outros países, do stress na vida das pessoas, com tendência a se pronunciar em outras doenças mais graves, justifica-se um trabalho com esta temática, tendo

¹ Realizei consultas nas Bibliotecas da F.Educação (Unibibli), F.C.M. (Lilacs), B.Central e Ed.Física.

² Neste trabalho entendemos doença psicossomática como um processo no qual um conflito que não consegue encontrar uma resolução mental, desencadeia, no corpo desordens endócrino-metabólicas. (DEJOURS, 1980:127)

como objetivo geral analisar a situação da saúde mental do estudante-trabalhador de duas universidades de Campinas - S.P.

Neste trabalho, procurarei fazer um delineamento sobre a questão da saúde mental do estudante-trabalhador, baseada na minha própria experiência e também na de outros colegas. Dessa forma, fica relatado através desta monografia todas as definições e experiências vivenciadas por nós.

Algumas experiências vivenciadas através do desenvolvimento de projetos de saúde, nas escolas, ora detectando a incidência de verminoses, ora relacionando o rendimento escolar com o aspecto nutricional, ou mesmo verificando o grau de stress a que o estudante está submetido, confirmam que a saúde dos alunos, constitui-se em um entrave significativo no processo educativo.

Entre os problemas de saúde presentes na faixa etária escolar, existem evidências encontradas por vários estudiosos que apontam a desnutrição como uma das causas de interferências nas funções psico-neurológicas dos estudantes. A desnutrição grave pode reduzir de maneira irreversível, a capacidade intelectual dos que por elas são atingidos, pois está comprovado que durante a vida embrionária e nas primeiras etapas de vida pós-natal, retarda consideravelmente o desenvolvimento do encéfalo. Segundo esses autores, as alterações de ordem nutricional, ocorridas nessas fases, podem repercutir profundamente sobre a atividade mental, a inteligência, a lógica, a memória e a condução do impulso nervoso. (CHAVES, Apud Nicácio, 1983).

Esse argumento foi contestado por autores como Valla, que alega que a "desnutrição, entre outros fatores, pode vir a comprometer o crescimento e o desenvolvimento das pessoas, mas que, hoje, sabe-se que apesar disso, não se conseguiu estabelecer as conseqüências dessas alterações. "(VALLA, 1986:60)

Segundo ele, a desnutrição leve não causa alterações na estrutura e nas funções do cérebro. As pessoas mal alimentadas conseguem sobreviver e tem condições de aprender. Porém, no caso da desnutrição grave, pode causar alterações no sistema nervoso do homem, como a redução das células e do tamanho do seu cérebro, por exemplo.(VALLA, 1986)

Verificamos, que o que acontece, na verdade é que" há pouco entrosamento entre a área educacional e a médica, e ambos acabam acreditando numa concepção errônea de que os problemas dos alunos acontecem por algum tipo de "deficiência mental" ou por "desajuste emocional", "medicalizando", ou seja, tratando problemas de origem social - como fossem problemas puramente orgânicos e individuais. "(COLLARES,1986, 63)

Embora essas discussões mereçam ser aprofundadas, alguns aspectos relacionados à saúde do estudante, continuam merecendo a atenção, inclusive dos educadores.

Vivemos um modelo de sociedade capitalista, onde o atual momento histórico está passando por um período de transição, no qual é praticamente impossível ficarmos sem trabalhar. Neste contexto, a escola tem cumprido com um duplo papel: o de reprodução da estrutura de classes, encarregada da transmissão de conhecimentos e adestramento de mão-de-obra para o mercado de trabalho e ao mesmo tempo ela pode ser um espaço de produção de conhecimentos, apontando e analisando as contradições emergentes deste sistema capitalista. Tanto a escola pública quanto a particular é frequentada por pessoas que se defrontam com problemas relacionados à saúde, como por exemplo: stress, falta de nutrição, dentre outros, que antes existiam, mas que não eram tão analisados como agora.

Sabemos que o desenvolvimento psico-físico da criança e sua integração no mundo social é produto da interação contínua de fatores biológicos, sócioeconômicos e culturais, e que o indivíduo só pode reagir aos estímulos do meio se obtiver um nível de maturidade biológica que o possibilite. (NICÁCIO,1983)

Salomonn Newmann (Apud, MELLO, p.14) afirma que "as condições sociais e econômicas exercem um efeito importante sobre a saúde e a doença nos indivíduos ". (NICÁCIO,1983:6)

Vários autores que analisam indicadores sociais apontam que, entre os principais fatores condicionantes da piora do nível de saúde no Brasil nos últimos anos, destaca-se o econômico, pois a maioria da nossa população tem baixo

poder aquisitivo. (MELLO, 1981). Porém, temos que verificar o direcionamento que o Estado têm dado às políticas públicas nas últimas décadas.

Como Minayo (1986) entendo o conceito de saúde "como fazendo parte do nosso existir, de nossos desejos e aspirações. Costuma-se dizer que a saúde é um bem inestimável, mas não é uma benesse e como as demais liberdades tem que ser conquistada.

A saúde não é apenas um "direito do cidadão e um dever do Estado". Ela permeia uma outra dimensão, a própria dignidade do ser humano".

"Assumindo um sentido mais abrangente, a saúde é resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida.

A doença é ausência de saúde, porém, a saúde não é apenas a ausência de doença. Ela significa um estado de satisfação e de bem-estar que engloba o conjunto de suas condições de vida, aspirações e relações sociais". (MINAYO, 1986:88)

"A saúde de todos nós, depende do ar que respiramos, da água que bebemos, da quantidade de inseticidas que está na nossa comida. Enfim, ela é o resultado de políticas públicas e da organização social."(MINAYO,1986:31)

Com o desenvolvimento do capitalismo industrial houve alterações não só na saúde, como também no aspecto social da população: êxodo rural, formação de favelas, desemprego, violência urbana, pobreza, promiscuidade, longos períodos de trabalho. Este último, por ser uma atividade tão específica do homem, que funciona como fonte de construção, realização, satisfação, riqueza, bens materiais e serviços úteis à sociedade, pode provocar insatisfação, escravidão, exploração, sofrimento, doença e morte, pois os homens, ainda hoje, são utilizados como ferramentas vivas na produção e no servir.

FOUCAULT (1977) mostra como este princípio da garantia da obediência, ainda em nossos dias, continua sendo mantido, através de sistemas de controle bem mais sofisticados do que a escravidão. Em fases de crise econômica, as

empresas exploram os trabalhadores através da sobrecarga de trabalho, aumentando sua jornada, arrojando seu salário, reduzindo seu quadro de funcionários, exigindo um ritmo mais intenso, ao mesmo tempo que o indivíduo sente temor em cometer falhas no serviço, de ser demitido, de fracassar, de perder prestígio dentro da empresa - a denominada neurose do trabalho -. Nela há a presença de manifestações hipocondríacas, cefaléias, problemas digestivos (úlceras, gastrite), devido ao corre-corre diário, má-alimentação, trânsito caótico, stress, sofrimento mental, etc.

As condições de trabalho podem trazer algumas conseqüências, como por exemplo, os efeitos do ruído das máquinas ocasionam diminuição da acuidade auditiva, irritação, ansiedade, agressão entre as pessoas, além do que o calor intenso, a poluição visual e a sonora diminuem a capacidade de concentração, aumentando o risco de acidentes, tanto de trabalho, como os de trânsito.

“Um aspecto que pode alterar a saúde mental do trabalhador, é o trabalho em turnos alternados que prejudicam seu horário de sono e de ingestão dos alimentos. Geralmente ocorre a perda de apetite para determinados horários, ou mesmo a lentidão ou dificuldade do processo digestivo, resultando em distúrbios funcionais acompanhados de sintomas diversos (náuseas, sensação de peso ou dores abdominais) e muitas vezes, há uma perturbação na relação conjugal, pois no caso dos trabalhadores executam maiores esforços físicos e mental, a fadiga física exige repouso e sono numa dimensão que determina queixas de menos diálogo e convívio com a família”. (TUNDIS, 1992:230)

Outro problema apontado por Mc LEAN e TAYLOR (Apud, Tundis,240), estudando os fatores organizacionais geradores de "stress", ressaltam a influência do autoritarismo e de outras características pessoais das chefias que, refletidas numa linha hierárquica, constituem fontes de repressão, angústia, manifestações psiquiátricas e psicossomáticas. Além disso, o isolamento a que muitos são submetidos (cabines fechadas), ou as proibições existentes para que possam falar, as formas sofisticadas de controles mediam frequentemente provocações, rivalidades, delações, ameaças de perda de status ou de oportunidade de ascensão funcional; essa situação leva a intrigas que são manipuladas nas relações humanas a serviço da produtividade.

"Se cada um se sentir olhado por mil olhos, vigiado e controlado pelos demais, se concentrará em sua tarefa, se esforçará por não errar nunca". (DEJOURS,1980:153)

Este passa a ser o princípio da relação, além disso, este controle gera medo, vergonha ou sentimentos de revolta em que geralmente são fortemente reprimidos os conflitos interpessoais, pessoais referentes à hierarquização de cargos e funções e que podem ser somatizadas determinando problemas à saúde tais como: hipertensão arterial, taquicardia, diarréias nervosas, aumento das dores musculares, em que a raiva e revolta coarctadas, resultam em contrações continuadas que acabam por eclodir sob forma de dores. Esse stress ocorre principalmente nos grandes centros urbanos, onde a vida social é dura, individualista, altamente competitiva, crua e violenta, e muitas pessoas tem dificuldade em lidar com isto, daí, a sua saúde mental abalar-se. (TUNDIS, 1992)

Entre as doenças psicossomáticas, destaca-se principalmente o stress que acomete os indivíduos. Popularmente, achamos que o stress é uma doença do século XX, que ataca o indivíduo, deixando-o cansado e depressivo. Mas na verdade, o que vem a ser o stress?

"É uma reação do indivíduo frente a uma situação de muita tensão, provocando emoção ou mesmo medo, podendo ser negativa ou positiva dependendo da necessidade de adaptação que nos é exigida. Por exemplo: uma promoção no seu trabalho ou mesmo o nascimento de um filho, pode ser um fator de stress, dependendo do seu ponto de vista, pois uma mudança sempre envolve adaptações, seja de ordem financeira, de responsabilidade, ou de cargo."(LIPP.1994,64)

Existem três fases do stress:

- "A primeira, a fase de alerta, é caracterizada por hiperventilação, taquicardia e aumento da pressão arterial.
- A segunda, chamada de resistência, a pessoa tenta se adaptar ao que está se passando através do uso das reservas de energia adaptativa que tem. Quando

esta energia chega ao fim, o indivíduo sente falta de memória, sensação generalizada de mal-estar e dúvidas quanto a si próprio.

- A terceira fase, é a exaustão. Nesta fase, o stress se tornou intenso demais e outros sintomas mais graves aparecem: úlceras, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, falta de energia, irritabilidade, problemas sexuais, infarto e até morte súbita. Quando o indivíduo chega nessa fase, é preciso fazer um trabalho especializado com o médico e um psicólogo especialista em stress". (LIPP, 1994:66)

Essa relação do stress é relativa a cada indivíduo, pois cada organismo reage de uma maneira diferente.

Todas estas considerações se fazem presentes também no cotidiano do trabalhador-estudante. Frente a estas situações, o quadro pode piorar mais quando o estudante recorre ao uso excessivo de bebidas alcóolicas ou mesmo a tentativas de suicídio, desestimulado pela vida.

Além disso, temos que considerar também que o impacto das novas tecnologias, principalmente da automação, entre outros, levou ao aparecimento de outros problemas para a saúde mental e física. Se por um lado causou o desenvolvimento da tecnologia, de outro, temos como consequência o desemprego em massa.

O aluno que trabalha e estuda ao mesmo tempo tem uma sobrecarga muito grande de responsabilidade, e uma certa tendência a ter uma saúde mais fragilizada, pois torna-se extremamente difícil para muitos, tentar coordenar os dois tipos de atividades, daí, o stress, a fadiga e o cansaço físico e mental vir com maior intensidade.

Os distúrbios psicossomáticos estão cada vez mais presentes na população e na maioria dos que trabalham e estudam, principalmente pela forma de organização do trabalho no sistema capitalista e pelo modo de vida no qual estamos inseridos. E o que nós educadores podemos fazer para ajudar estes alunos-trabalhadores, é atenuar essa sensação, tentando alertá-los a sempre fazerem algum tipo de atividade física (andar, correr, praticar natação, judô, jogar futebol, viajar, passear, andar de bicicleta, alimentar-se melhor), enfim, tentar equilibrar trabalho-estudo-lazer. Além disso, é preciso discutir essas questões na

sociedade em geral, na mídia, em particular, conscientizando a população, o aluno, o trabalhador, os empresários e as pessoas que governam o país sobre as condições de trabalho e de vida que vivenciam na nossa sociedade, pois elas geram problemas sociais, tais como violência, criminalidade, desemprego, etc, que podem trazer consequências drásticas na sociedade.

No trabalho, poderiam ser utilizadas algumas técnicas de relaxamento, como acontece no Japão, onde os funcionários de empresas fazem exercícios antes e depois de terminarem de trabalhar, como foi mostrado em alguns noticiários da TV e jornais.

Diante do exposto neste estudo, nossa população será o aluno-trabalhador, que tem como uma de suas características uma dupla jornada de trabalho: o estudar em período integral\parcial e a participação no mercado de trabalho, desenvolvendo em muitas situações, atividades de área de conhecimento diferente daquela que estuda.

II - Metodologia

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, sendo desenvolvida através de informações baseadas em pesquisa bibliográfica e uma pesquisa de campo. Este trabalho se caracterizou como um estudo de caso, pois nossa amostra foi composta por um pequeno grupo de alunos-trabalhadores de duas universidades, sendo uma pública e outra privada no município de Campinas, do curso de Pedagogia (Unicamp) e de outros cursos (Ciências Sociais, Engenharia Civil, etc) também, do diurno/noturno-UNICAMP/PUCC, onde através de conversas informais, busquei informações sobre aspectos profissionais, afetivos e da saúde mental destes, com algumas questões formuladas no sentido de verificar a problemática da saúde, mais especificamente da saúde mental dos estudantes-trabalhadores, buscando suas opiniões sobre o assunto. (Anexo)

Foi utilizado um gravador durante a entrevista para obter informações que julgamos necessárias para este estudo.

Geralmente, as entrevistas foram realizadas no próprio local de trabalho, ou nas residências de alguns dos entrevistados ou mesmo na biblioteca central da Unicamp, cuja duração variou entre meia a uma hora.

1 . Identificação do grupo pesquisado

Nosso estudo foi composto por oito alunos-trabalhadores entrevistados, de duas Universidades de Campinas (Unicamp/Pucc).

Como não pode ser feito um levantamento desses alunos através da diretoria acadêmica, perguntei na minha faculdade quais pessoas que trabalhavam e estudavam e fiz a entrevista. Outras, foram indicadas por uma colega do mesmo curso (Pedagogia).

Quatro alunos são da graduação da Unicamp (três alunos da Pedagogia e um da Engenharia Agrícola), e quatro da PUCC são dos seguintes cursos: um da Engenharia Civil, uma da Publicidade, uma das Ciências Sociais e um do Serviço Social, com a faixa etária variando entre 22 a 39 anos.

A maioria é solteira e não tem filhos, com exceção de uma aluna da Pedagogia-Unicamp, que tem três filhos.

Grande parte dos alunos está cursando o terceiro ou quarto ano, com exceção de uma aluna da PUCC, que está no segundo ano de Serviço Social.

Os entrevistados desempenham as seguintes atividades: professora primária, publicitária, bancário, auxiliar administrativo/auxiliar de pesquisa, balconista e três estudantes-bolsistas, cuja carga horária de trabalho varia de três a oito horas por dia.

Quadro I

Entrevista	Idade	Faculdade	Curso	Ano	Tipo Trab.	Nr.H trab.	Sexo	Filhos
1	22	Particular	Publicidade	4o.	Publicitária	8	F	0
2	28	Pública	Eng.Agric.	3o.	Estudante bolsista	4	M	0
3	32	Part.	C.Sociais	4o.	Aux.Adm Aux. Pesq	8	F	0
4	32	Pública	Pedagogia	4o.	Prof.I	4	F	0
5	23	Part.	Eng.Civil	4o.	Bancário	6	M	0
6	23	Part.	S.Social.	2o.	Balconista	8	F	0
7	39	Pública	Pedagogia	4o.	Aux. Pesq	8	F	3
8	24	Pública	Pública	4o.	Bolsista	3	F	0

2. Condições de vida e de saúde do estudante-trabalhador

Neste item analisarei as condições de vida e de saúde dos alunos-trabalhadores, utilizando os seguintes indicadores: condições de alimentação, moradia, sono/repouso, condições de trabalho, etc.

Em relação ao sono/repouso, a maioria dos alunos menciona que dorme muito pouco (6 h/dia), porque tem que conciliar o tempo entre trabalho, estudo e outras atividades.

Alguns depoimentos mostram que por vivenciarem um processo de stress muito forte, hoje tentam levar uma vida sem muita correria, procurando descansar um pouco mais, equilibrando o horário de repouso/descanso, lazer e trabalho.

... "Na minha fase de stress, eu dormia um período, mas acordava muito cedo. Perdia o sono. Acordava três horas da manhã e não dormia mais o resto do dia..." (ent. 8)

... "Em época de prova eu viro a noite. Teve noite que eu virei três dias seguidos sem dormir..." (ent. 1)

... "Geralmente eu não durmo bem em época de prova.

Você tem a impressão que o seu dia não acaba, você volta da aula, super tarde, não tem tempo para dormir, para descansar, para relaxar um pouco. Mesmo meia noite, ou uma hora tem ainda que estudar, ficar até as três.

Às vezes, eu não aguento o período, o turno inteiro. Então, eu durmo intercalado. Mas, geralmente a minha vida é essa. Quando eu posso, eu sempre tento dormir." (ent. 5)

... "Eu tenho um sono pesado. Mal deito e já estou levantando. Sinto que não descansei. Levanto mais cansada do que a hora que fui deitar.

Acho que é muito acúmulo. a gente não tem tempo para descansar. . . "(ent. 6)

Geralmente, os indivíduos necessitam dormir, em média, oito horas de sono, pois quando dormem pouco tempo não têm muita disposição física no decorrer do dia. Normalmente a qualidade do sono está relacionado com o número de horas do mesmo, mas também depende de suas atividades anteriores, do seu estado emocional, se você está tranqüilo, ansioso, como você encara a vida, seus problemas. . .

. . . "Não dormia direito. Durante a semana tinha uma, duas, três horas e meia de sono no máximo. Saía do serviço às quatro da manhã, chegava em casa, cinco, sete horas. . ." (ent. 2)

. . . "Eu percebo que quando eu deixo de dormir, meu organismo fica debilitado.

Não consigo fazer nada se não tiver aquelas hors mínimas de sono. Preciso para me restaurar.

É como recarregar uma bateria. e daí, posso retornar ao trabalho." (ent. 4)

Outros, precisam de poucas horas de sono para restabelecerem suas energias:

. . . "Eu durmo pouco, normalmente quatro horas, no máximo cinco horas por dia, mas acredito que há um controle biológico.

Não sinto necessidade de mais horas de sono.

Se durmo menos do que quatro horas, aí sim, tenho problemas. . ." (ent. 7)

Os alunos que são das universidades particulares, têm uma preocupação que se acentua na época de provas, pois necessitam de ter boas notas para não serem reprovados, o que implicaria em gastos para cursar a disciplina novamente.

... "A preocupação nem era tirar nota. Era ter que pagar de novo a matéria que teria que fazer.

Dáí, acabava com a minha vida. Eu ficava com dor de estômago, ruim da pele...

Minha pele era horrível..."(ent.1)

Aparece nas falas que o que mais apavora os alunos tanto da universidade pública quanto da particular, é o trabalho de conclusão de curso, onde eles têm que dar o máximo de si para conseguir a sua formação final. Isso acentua suas preocupações e surge a insônia.

... "Está acabando a Faculdade... O que fazer? O que quero ser? Esse negócio do TCC... é um problema..."

Estou tendo que conciliar estágio de administração com o TCC que para mim está totalmente perdido na história..."(ent.8)

Em termos de moradia, grande parte destes alunos-trabalhadores moram com a família e geralmente contam com a colaboração/apoio dos familiares para a realização de tarefas, tais como: preparo da alimentação, higiene das roupas, etc.

... "A moradia lá em casa é normal. É uma casa legal para morar. Fora minha irmã que bagunça tudo, mas tudo bem..."(ent.1)

... "Acho que sou uma pessoa privilegiada por fazer todo o meu curso na casa dos meus pais, portanto, eu não dependia de uma necessidade de uma remuneração muito grande para ter que pagar aluguel, o curso..." (ent. 3)

Já uma pequena parcela que foi entrevistada (4), moram sozinhos, tendo em muitas situações que cumprir com estas tarefas, implicando em um número maior de atividades ao longo do dia, o que acarreta um menor tempo disponível para outras atividades.

... "Quando chegava o final de semana, tinha que lavar a roupa, às vezes, passar, limpar a casa..."

Não tinha tempo para descansar..." (ent. 2)

Alguns desses estudantes que moram sozinhos ou em moradias estudantis, são originários de outras cidades menores que não oferecem condições de crescimento profissional, restringindo-se apenas a pequenos comércios ou atividades rurais.

Quanto à distância do trabalho e da residência até a Faculdade, alguns estudantes da Unicamp residem na moradia da Universidade, trabalham e estudam lá, o que facilita o seu acesso.

Outros, já têm uma maior dificuldade, pois moram em bairros que se localizam longe da esfera universitária. Muitos moram ou trabalham no centro da cidade e estudam em universidades completamente afastadas do seu local de trabalho, tendo que enfrentar um trânsito caótico fazendo-os se exporem a situações de stress.

... "Meu dia causa bastante stress: acordo, vou para o trabalho,

Do decorrer da minha casa ao trabalho, eu pego trânsito. Motorista que enche a paciência (vou de ônibus), meio engraçadinho que de vez em quando dá vontade de "sentar a mão"...

O trânsito é lento, o carro também, apesar que agora melhorou bem o caminho da minha casa. Dez minutos, eu estou aqui. Antes, eu pegava um trânsito infernal e na hora do almoço, minha irmã vem me buscar, daí atrasa o seu almoço e ela fica reclamando, me estressando... Tem que sair de casa correndo, não dá tempo de almoçar. Corro para levá-la de volta ao serviço, chego no meu, tem sobrecarga de trabalho.

Na hora de ir embora vou dirigindo. O trânsito é horrível até a Faculdade..."(ent.1)

..."Tinha que sair de um trabalho correndo, muitas vezes ficava sem comer o dia todo..."

Saía de um trabalho para o outro, cansadíssima, porque eu ia a pé...

Depois ia para a Pucc, exausta, com sono, e fazia um esforço concentrado para poder abstrair o que aprendia na Faculdade"(ent.3)

A alimentação é um fator imprescindível para haver um equilíbrio físico e mental. Segundo LIPP(1994), é necessário planejar nossa alimentação e controlar o sal, alimentos gordurosos, e comer muitas frutas e verduras.

Verificou-se que a maioria dos estudantes (7) que trabalham tem pouco tempo para se alimentarem, chegando em algumas situações a lanchar em quinze a trinta minutos, voltando logo em seguida ao trabalho.

Tenho observado que, num horário restrito como este, as pessoas tendem a comer alimentos rápidos, como lanches e salgados; sua digestão fica alterada, correndo sérios riscos de desenvolver deficiência qualitativa em proteínas, vitaminas, fibras, sais minerais e problemas gástricos, tais como: gastrite ou mesmo uma úlcera.

... "O banco dá quinze minutos. Mas a gente fez um acordo com o pessoal e quinze minutos tornou-se inviável de se comer. Então, aumentou mais quinze. Se bem que meia hora também é um espaço muito curto para você almoçar e ter uma digestão normal". (ent.5)

... "Bom. Alimentação para mim é outro caos. Eu tenho que me alimentar bem de manhã e a noite, porque durante o dia é só correr. Então, minha alimentação não é feita como deveria.

Como lanche, frutas... uma coisa bem tranquila..."(ent.4)

... "Eu como quando vou jantar em casa, mas durante o dia, no trabalho não tenho uma alimentação saudável, é correria..."(ent.6)

... "Não tenho tempo de ficar comendo "coisas boas" como gostaria..."(ent.8)

.. "Antes eu não comia verdura, agora tenho que comer. Não tem jeito..."(ent. 1)

.. "Ficava sem alimentação o dia todo..."(ent.3)

Outro fator que pode alterar a saúde mental e física do estudante-trabalhador, são suas condições de trabalho.

Um ambiente de trabalho desfavorável, com muitas exigências, autoritarismo, com muita pressão, com uma hierarquia muito rígida, onde não há "cooperação", mas só a "competição", altera as relações sociais entre as pessoas e sua auto-realização profissional, como mostra nos depoimentos.

Em fases de crise econômica, existe uma certa "neurose do trabalho", pois as empresas exploram seus trabalhadores através da sobrecarga de trabalho, exigindo um ritmo mais intenso, aumentando sua jornada e, ao mesmo tempo, reduzindo o quadro de funcionários, e o indivíduo começa a sentir temor em cometer falhas no serviço, de ser demitido, de fracassar, de perder prestígio dentro

da empresa. Ele não tem mais motivação ou não se adapta a trabalhar na empresa.

Além disso, existe também a pressão sobre o indivíduo quando este ocupa cargos de maior responsabilidade, pois ele se sente mais "pressionado" pela empresa e pela sociedade.

Entendemos por "relação do trabalho" todos os laços humanos criados pela organização do trabalho: relações com a hierarquia, com as chefias, com a supervisão, com os outros trabalhadores e que são às vezes desagradáveis, até insuportáveis.

"O medo constitui uma das dimensões da vivência desses indivíduos, em todos os tipos de ocupações profissionais, inclusive nas tarefas repetitivas e em algumas atividades expostas a riscos relacionados à sua integridade física. Esse medo destrói a saúde mental dessas pessoas."(DEJOURS, 1980:3)

"O medo e ansiedade são os meios pelos quais se consegue fazer respeitar os preceitos hierárquicos, pois ter medo de ser vigiado é vigiar-se a si mesmo.

As pessoas geralmente agem e obedecem conforme as ordens recebidas, o que gera uma certa ansiedade quando erram."(DEJOURS, 1980:102)

"O medo é um instrumento de controle social na empresa, é considerado uma verdadeira alavanca para se fazer trabalhar. Ele serve à produtividade, pois com esse tipo de atmosfera de trabalho, as pessoas ficam mais atentas a qualquer incidente no desenvolvimento do trabalho."(DEJOURS, 1980:112)

MC LEAN e TAYLOR (Apud Tundis,240) ressaltam como fatores organizacionais geradores de "stress", a influência do autoritarismo e de outras características pessoais das chefias que, refletidas numa linha hierárquica, constituem fontes de repressão, angústia, etc.

..."Ah, as minhas condições de trabalho não são as que eu queria para mim, né!

Infelizmente, tenho que aguentar, porque o mundo lá fora o trabalho está difícil." (ent.6)

... "Depois que passei para a parte da compensação, era um período que ficava preocupado, porque é muito número, muita preocupação com cheque, com alguns documentos, e você acaba ficando com uma tensão muito grande.

Ficava meio nervoso com algumas coisas... "(ent. 2)

... "O que pode causar o stress, é a relação com o chefe. É aquela "coisa" do poder, da hierarquia.

A questão de apresentar uma certa produtividade, de mostrar serviço. E as pessoas que trabalham junto também influenciam bastante. Então, acho que isso gera um tipo de stress." (ent. 8)

... "O que é incomôdo na minha bolsa é o horário. Eles "pegam muito no pé" ...

A chefe fica fazendo pressão." (ent. 8)

... "Quando me transferiram para a creche, eu entrei em pânico. Fiquei deprimida porque não gostava de jeito nenhum. Não conseguia me relacionar com as pessoas porque odiava o trabalho..." (ent. 8)

A responsabilidade, os prazos estabelecidos para cumprir as atividades, o tipo de trabalho, dependendo de sua função, desgasta muito o estudante-trabalhador.

"No caso de indústria, bancos onde o trabalho é submetido a um ritmo imposto, podemos considerar que as relações hierárquicas são fonte de uma ansiedade que se superpõe àquela que mencionamos com relação ao ritmo, à produtividade, às cotas de produção, de rendimento." (DEJOURS, 1980:75)

... "Você tem que entregar uma peça pronta em três dias, mas isso faz parte da profissão de publicitário. Tem que estar com a mente trabalhando na hora. Eu não paro dia e noite." (ent. 1)

... "Porque o mundo de agora é assim... A sociedade exige muito de você. Exige do seu trabalho, que você seja um bom aluno, um bom empregado, tenha um bom desempenho...

Você é muito exigido e se preocupa muito com o que os outros pedem de você e não se preocupa muito com que os outros pedem de você e não se preocupa consigo mesmo. Você sempre é cobrado, não tem aquela hora de lazer sua, vive em função dos outros. Então, é por causa disso, que as pessoas começam a se descuidar da saúde..."(ent.5)

... "Em banco é uma tensão nervosa. Você tem que estar muito atento, se você está trabalhando com cheque que tem um valor x, se digitar o valor y, depois a bomba estoura na mão da pessoa que fez o trabalho.

É uma cobrança muito grande. Qualquer destize ali é um prejuízo enorme para muita gente..."(ent.2)

... "Em banco é uma cobrança muito grande. Para eles era tudo prá ontem. Então era uma tensão muito grande..."(ent.2)

O fato de se trabalhar em dois locais de serviço também gera um stress muito grande :

... "Eu saía dos dois trabalhos, ia correndo para a PUC, cansada, com sono, e aí tem que fazer uma esforço concentrado para poder abstrair o que você está aprendendo na Faculdade..."(ent.3)

Observou-se que quem trabalha em um bom ambiente, com música relaxante, apresenta condições de saúde física e mental diferenciada dos que trabalham com muito barulho.

... "Aqui é legal! Muito bom! Trabalhar com música relaxa. Fora os dias de ensaio, quando um erra e tem que voltar a mesma música, estressa um pouquinho, cansa um pouco, mas é super legal! O pessoal é muito divertido!" (ent. 1)

Existem certas profissões como a de digitador, que você faz um serviço rotineiro, de repetição que pode acarretar riscos à saúde no que se refere à acuidade visual, levando ainda às lesões por esforço repetitivo (L.E.R.).

... "O que me desgastava, na verdade, era outros trabalhos de produção na Prefeitura, que é o de digitadora. É um trabalho maçante, desgastante, estafante e limitado, porque é um trabalho de repetição.

Você não precisa raciocinar para fazer absolutamente nada daquilo." (ent. 3)

... "Você fica com o teclado o dia inteiro, tem o problema da tendinite, além de ficar olhando direto na tela. Eu particularmente, estou precisando de um óculos por causa da tela..." (ent. 5)

Além disso, existem problemas de condições de trabalho em relação à sua localização.

Alguns riscos relativos à integridade física, são: o ruído excessivo, barulho, a poeira e a temperatura fora dos limites que são suportáveis para o ser humano.

... "Bom, já faz mais de dez anos que eu trabalho em escola estadual, e as condições de trabalho são péssimas. As escolas estão localizadas em lugares indevidos.

Eu já trabalhei três anos do lado de uma casa de materiais de construção. Tinha trator, aquela barulheira... perto de barulho de ônibus, em locais que não tinha asfalto, ruas com terra..." (ent. 4)

Com o corre-corre diário, com a exploração da mão-de-obra desses estudantes-trabalhadores, aparecem manifestações físicas e psíquicas, como: gripe, cefaléias, ansiedade, cansaço, nervosismo, depressão, problemas de pele, gastrite, insônia, fadiga, etc. Esses sintomas aparecem em algumas fases do stress.

"O processo de stress conta com três fases: 1.- fase de alerta: boca seca, insônia, taquicardia; 2 - fase resistência: cansaço constante, dificuldade com a memória, tontura, problemas estomacais, desânimo; 3 - fase exaustão: úlcera, depressão, irritabilidade grande, ansiedade, medos." (LIPP, 1994: 67)

Uma doença atual, pode ser comparada ou mesmo até confundida com o stress, pois o sintoma que mais aparece é o cansaço. Ela ataca as pessoas, deixando-as completamente sem energia e de cama por vários meses, e foi "batizada" de fadiga crônica.

Suas vítimas, são abatidas por um cansaço enorme e nunca voltam a ter a mesma força física. Segundo Leslie Findlay, um neurologista de Essex/Inglaterra, "trata-se de uma desordem cerebral que se manifesta em alguns num momento de suas vidas em que um grande estresse se associa a uma virose. Mas nenhuma causa ainda não foi comprovada, apenas hipóteses. O que se sabe é que é uma doença que costuma surgir depois de uma febre baixa e constante, como uma gripe não curada, deixando a pessoa cansada". (MARTINS, 1997:3)

... "Tenho muito cansaço. Gastrite nem tanto, Mas, cansaço... eu vivo cansada..." (ent. 6)

... "Tenho muito cansaço físico também." (ent. 3)

... "Sempre você está cansado e não quer fazer nada. Se dorme, acorda e está cansado. Você não quer fazer nada, e principalmente é a hora que é mais cobrado." (ent. 5)

Muitas vezes, um sintoma que aparece muito é a gripe, o resfriado, ou mesmo alergia que chega a preocupar a pessoa:

... "Meu estado de saúde é bom. É normal. Tirando a época de prova, trabalho... Daí, eu estresso, tenho uma recaída de gripe. É sintomático.

Tinha uma prova que a gente morria de medo, um professor chamado Márcio. Ah, mas não dava outra. Eu tinha alergia daquele homem, gente! Eu morria de gripe! Ficava doente, ruim. Era fatal.

Era ter aula, prova, trabalho dele que eu estava com gripe. Toda segunda estava com alergia. Não era nem gripe, era alergia, mesmo! Espirrava, dava dor-de-cabeça, dor-de-garganta, aí passava..." (ent.1)

... "Às vezes, eu gripava em exagero, ficava irritado por pouca coisa...

Eu considero que tinha um problema de saúde mental meio abalado, mas por falta de descansar, de ter uma coisa mais controlada..." (ent.2)

Além do cansaço, outro sintoma que foi relatado com maior frequência pelos entrevistados, foi o nervosismo e a depressão, que são sintomas da fase de exaustão:

... "Porque você não conseguia descansar, então ficava nervoso por pouca coisa. O ônibus demorava cinco minutos, já entrava em desespero." (ent.2)

... "O meu estado físico é muito desgastante devido à correria do dia-a-dia.

Sou bastante nervosa, muito nervosa..." (ent.6)

... "Fico totalmente depressiva. Problemas de trabalho, tal...

Às vezes, você quer melhorar tua vida e não consegue... É onde você vai ficando nervosa, vai acumulando..." (ent.6)

.. "De vez em quando me dá falta de ar, às vezes, subo as escadas aqui da Pucc, eu não tenho fôlego..." (ent. 6)

... "Eu tive herpes, gastrite, inflamação, problema de pele que eu tenho até hoje, dor-de-cabeça, cansaço, falta de memória, insônia, soltava o meu intestino... Insegurança. Eu tinha incerteza sobre tudo. Não tinha opinião mais. Se alguém me perguntasse se eu gosto do laranja ou do verde, eu não sabia responder.

"Às vezes saía com minha mãe, para comprar alguma coisa para mim, eu não conseguia!

Baixa a auto-estima, tudo. Depressão, a minha foi muito forte". (ent. 8)

... "Às vezes, fico um pouco alterada, nervosa. Tem dia que alguma coisa mínima me irrita muito e no outro, a mesma coisa não me irrita nada. "(ent. 7)

... "Qualquer mosquinha que passa, você já está gritando. Alguém falou um ah, você já está batendo...

É horrível, é horrível! O stress fica no último, você sente na pele seus nervos vibrarem. É horrível!" (ent. 1)

Frente a estas situações o estudante-trabalhador, muitas vezes, recorre ao uso de bebidas alcólicas. Às vezes para algumas pessoas, é uma maneira de atenuar a tensão interna e é uma forma de descarregar a agressividade.

A esse respeito, DEJOURS (1980:72) comenta que "o vinho, a aguardente, são uma dose de energia nem tanto física, mas psicológica que ajuda a enfrentar a vida."

... "Eu bebia muito. Ia em todas as festas e "enchia a cara". Ai, eu ficava pior. Ficava impulsiva, fazia um monte de besteira e no outro dia me arrependia de tudo o que fiz." (ent. 8)

O estado mental das pessoas vai ficando abalado, que, às vezes, chega-se ao descontrole emocional e ao emagrecimento.

... "Teve uma época que eu só chorava, só chorava..."

Eu emagreci assim, muitíssimo! Cheguei a pesar 48 kg, tenho 1.65 e não conseguia mais controlar minhas emoções." (ent. 3)

... "De vez em quando, choro por motivos que nem sei o que é.

De repente, você está assim... chorando..." (ent. 6)

... "Eu acordava de madrugada, chorando.

Acordava em pânico, achando que ia morrer. Pensava que ia morrer.

Tinha dia que eu levantava e falava para o pessoal de casa começar a rezar, porque eu não conseguia e achava que ia morrer.

Eu assistia desenho na tv e chorava.

Escutava uma música feliz e chorava..." (ent. 8)

... "Tem pessoas que se doem por tudo, que tudo as afeta e não conseguem mais discernir sobre o outro e ele mesmo. Enfim, o stress acaba te levando a não ter discernimento de nada, não tem mais controle emocional.

Acho que o stress é o descontrole emocional." (ent. 3)

Quando o nível de desgaste físico e mental é muito grande, a pessoa, no caso, o estudante-trabalhador, chega até a não ter muito discernimento de suas reações, como é relatado por alguns dos entrevistados.

Muitas vezes, ele chega num estágio no qual tudo o irrita e incomoda.

... "Então, era um período que a saúde mental poderia dizer que quase não existia. Ficava nervoso por pouca coisa.

Acordava assim: olhava para as pessoas no ônibus e já queria rir: - Porque você tá feliz, tá contente? Dormiu o dia inteiro e eu não! Eu tô aqui ralhando, eu vou ser herói um dia, você nunca percebeu isso?..." (ent. 2)

... "Bem. Tem hora que você não raciocina mais. Vai perdendo a noção das coisas, começa a fazer tudo automaticamente e num ritmo louco." (ent. 3)

Muitas vezes, o desgaste mental é tão grande que aparece com frequência o esquecimento e a perda de memória.

De acordo com HOLMES e RHAIE (Apud LIPP, 65), cada pessoa possui uma quantidade específica de energia adaptativa (de força). Embora esta energia seja limitada, ela pode ser reposta. No entanto, se ela for totalmente utilizada, ela chegará a seu fim. Os sintomas mais comuns que aparecem quando suas reservas estão se acabando são: falta de memória, sensação generalizada de mal estar e dúvidas quanto a si próprio." (LIPP, 1994:65)

... "Quanto ao mental, de vez em quando dá uns "piripiques", uns brancos, mas você volta. É normal. Quanto ao físico, até que é bom também, porque faço academia. Tem que ter tempo para isso, porque senão o mental não funciona, mesmo!

Se tiver muito cansada e não for relaxar e liberar toda energia na academia, não dá certo!" (ent. 1)

... "Eu não consigo mais guardar as coisas direito, como eu conseguia, entendeu?

As pessoas falam as coisas para mim, logo mais eu esqueci...

Eu nunca fui assim...

Ou, às vezes, estou assistindo aula, a professora explicando, você vai anotando, e às vezes quando perco uma palavra, já esqueço do restante todo." (ent. 6)

... "Eu tenho perda de memória. Às vezes, eu estou falando sobre determinado assunto e esqueço as palavras.

Considero minha memória de historiadora, porém tenho pequenos lapsos de memória.

Se eu olho um quadro e esqueço a palavra "moldura", quando vou me referir ao quadro, falo: -

Puxa, mas ali perto do, da...

Esqueço a palavra moldura, sabe!

Outem, estava conversando sobre um filme, sobre a vida de Rodin, e esqueci que o filme era Camille Claudel, que foi sua amante. Então, quando eu me referi ao filme: - Ah, você viu o filme sobre a amante dele, eu me esqueço do nome dela...

Então, eu tenho esses pequenos lapsos de memória." (ent. 3)

... "Algumas vezes, eu tive perda de memória.

Quando você é cobrado, dá aquele branco assim... que você fica desesperado!

Em prova, acho que estava muito tenso na hora. Mas sei lá... tento relaxar...

Estudei, tentei... não sei e seja o que Deus quiser..." (ent. 5)

... "Às vezes, marcava compromisso com alguém, esquecia...

Alguém chegava e falava para mim que tinha prova e eu nem me lembrava, acabava esquecendo..."

(ent. 2)

Muitas vezes, o esquecimento chega numa determinada fase, que anota-se os compromissos em vários lugares, comprometendo as atividades cotidianas que a pessoa tem que realizar.

... "Se eu não anotar, eu não faço! Já esqueci dois trabalhos de escola. Quase tirei zero.

Você tem que anotar em dez lugares diferentes.

Colocar no banheiro, a hora que levanta, na geladeira, na hora que vai comer, agend... Fora o meu guarda-roupa, né!

Tinha dia que não tinha tempo para abri-lo e esquecia os recados.

Eu tenho perda de memória. Quando estou muito cansada, esqueço fácil das coisas. Ou então, você fala para eu fazer três coisas ao mesmo tempo.

Eu faço a primeira e esqueço da outras, me distraio...

Pode ter certeza que eu não vou fazer."(ent. 1)

... "Tinha que ficar escrevendo, anotar na geladeira, colocar na porta do banheiro... prá não esquecer..."(ent. 2)

Segundo LIPP (1994:64) "o stress pode ser definido como uma reação do indivíduo frente a uma situação de muita tensão, provocando emoção ou mesmo medo, podendo ser negativa ou positiva dependendo da necessidade de adaptação que nos é exigida."

A Organização Mundial da Saúde define o stress como "uma epidemia global".

"O stress, é também uma obsessão nacional que ocorre desde a dona-de-casa que não aguenta mais o tédio das tarefas domésticas ao executivo que é perseguido pela exaustão constante devido ao acúmulo de trabalho".(BERNARDES, 1997:94)

O stress passou a ser empregado como sinônimo de tensão, nervosismo, depressão ou estafa. Virou doença. Tecnicamente isto está errado. O stress não é uma doença, segundo dados recentes, é o estado do organismo quando submetido a tensão, seja ela física ou psicológica.

Numa situação estressante, o corpo sofre reações químicas. Em excesso, isso pode prejudicar o organismo. (Veja, 1997:95)

Segundo LIPP, as pessoas mais estressadas são aquelas que têm dificuldade em expressar sentimentos, tendem a explodir nos momentos de tensão,

mas acabam fazendo um esforço para ser gentis e educadas. Muitas vezes, elas ficam com remorso pelo simples fato de tirar uma folga.

O stress está relacionado ao desgaste físico e mental das pessoas...

... "É o desgaste físico das pessoas. Físico, mental, o cara perde a vontade de fazer as coisas.

O nosso corpo nos fala: - Ó, você tem que parar um pouco, descansar.

Tem que pegar umas férias... (ent. 5)

... "Para mim, eu concordo com uma autora, que não me lembro o nome.

É síndrome de adaptação adquirida.

É a falta de adaptação.

O stress, é não conseguir adaptar seu corpo àquela necessidade.

Então, você exige mais do que você não pode dar.

Acho que é ansiedade de querer alguma coisa que não está por perto.

É a loucura mesmo!

É essa síndrome.

É o conjunto de tudo o que você faz, do que você não consegue fazer e acha que tem que fazer.

É o conjunto das consequências de você querer alcançar aquilo que você deseja." (ent. 8)

... Ou mesmo, a sobrecarga do trabalho, do estudo, da vida particular.

... "Prá mim, é aquela sobrecarga de tudo:

- Ah, eu estou estourando...

É você ver aqueles nervos pulando no teu braço, nas costas, não podendo mais ficar dentro do teu corpo cansado.

Acho que é isso, aquela preocupação...

O stress é o cansaço de não poder ver uma pessoa que tenha contato direto, pois a primeira que passar na tua frente, você tem a vontade de fuzilar. Colocar num quartinho e botá-la na parede, pegar uma metralhadora e fuzilar.

Acho que é isso, você tem vontade de matar... "(ent. 1)

... "É o acúmulo de problemas somatizados.

Seria uma situação que você tem um acúmulo de coisas para fazer, decisões para tomar e acaba se desequilibrando psicologicamente, gerando consequências orgânicas.

Aí, você começa a ter os sintomas orgânicos." (ent. 7)

.. "É quando você vai acumulando um monte de preocupação, problemas... e você não vai fazendo as coisas direito, não trabalha, nem estuda direito... Você tá sempre nervoso, irritado, né!

E aí, chega num certo ponto que a bomba estoura, porque você sempre tem pouco tempo para fazer as coisas, preocupado com um monte de problemas...

Alimentação, você nem lembra que existe, vai fazendo as coisas maquinalmente, suprimindo meio a rebogue...

Então, acho que o stress é quando você não consegue fazer nada direito, aí surge aquele problema enorme que tem que parar para organizar tudo.

Chega num certo ponto que o organismo não aguenta, que a sua cabeça já foi a mil, já tá quase explodindo...

Então, todos os problemas estão juntos ali.

Aí, você fala que tá estressado.

O stress é acumulativo, mesmo!" (ent. 2)

Ou é uma falta de tempo para você mesmo.

... "O stress é o acúmulo de problemas sem solução.

Você acaba segurando tanta coisa para si... que, às vezes, não tem com quem desabafar.

Você não consegue solucioná-los e fica sem ânimo para nada.

É uma falta de tempo para você mesmo." (ent. 6)

Para muitos, a definição do stress pode estar relacionado a esses sintomas e ao limite que ultrapassamos:

"É preciso que a pessoa conheça seus limites e pare de trabalhar antes de ultrapassá-los." (LIPP, 1987:16)

... "Bom, no meu caso, o que eu posso sentir é o limite que nós ultrapassamos.

É o limite no trabalho, na escola...

É o limite pessoal.

Eu tenho o meu limite, e eu já sei qual é.

Toda vez que teimo em não respeitar minhas horas de sono, minha alimentação...

Ter que entregar no prazo alguma coisa...

Eu ultrapasso.

Para mim, o stress é isso." (ent. 4)

O stress pode ser definido também pela pressão social exercida sobre a pessoa, podendo levar à "loucura".

... "Vou definir o stress, a partir de um exemplo que o próprio cinema já deu sobre o mesmo. "Um dia de fúria, onde o protagonista fica enlouquecido com todos os problemas de violência de quem mora em cidade grande e de pressão no trabalho, na família, de todos os lados.

Então, ele vira um franco-atirador. Sai matando todo mundo pela cidade.

Esse é um exemplo do stress que chegou no seu pico máximo, que leva mesmo para a "loucura".

Mas, a gente tem outros graus de stress. Tem a pessoa que entra em depressão, que não consegue mais se relacionar com ninguém e se fecha. Outra, sai agredindo todo mundo, verbalmente, mesmo!"(ent. 3)

A pessoa estressada fica muito irritada com o barulho.

... "Eu fico irritada com qualquer coisa, principalmente com aquilo que não me diz respeito e que as pessoas querem que eu assuma..."

Eu não suporto barulho de qualquer maneira, barulho de tv, de criança brincando, de som alto...

Qualquer tipo de barulho me irrita."(ent. 3)

Fatores emocionais como perda de pessoas (por, mortes, separações) também ocasionam o stress.

"O que causou meu stress foi a ansiedade da perda. Perda de pessoas que você gosta.

O medo, só o medo psicológico de perder alguém, você muda particularmente.

Isso vai causando angústia e vai te afetando psicologicamente até a começar a ir para o físico."(ent. 8)

Para atenuar ou mesmo combater o stress, os estudantes providenciaram algumas soluções que aliviam esses sintomas:

- A preocupação com o exercício físico

Segundo LIPP, você alivia seu stress fazendo caminhadas ou praticando algum esporte que lhe agrade.

... "Eu, particularmente, tentei amenizar isso, fazendo exercício físico, toda vez. Não forçando muito, mas sempre fazendo um pouco.

Sempre que possível.

Correndo. Além de fazer um pouco de musculação.

Isso, no período de trinta, quarenta minutos, que eu tenho entre o banco e a faculdade.

Aproveitei esse tempo para fazer isso. E senti que melhorou um pouco.

Senti que tenho um melhor rendimento na escola. "(ent. 5)

... "Comecei a fazer Educação Física:

- *Ah, acho que vou começar a correr!*

Além disso, era um período de introspecção, descarregava as energias negativas.

Relaxava...

Saía, dançava, fazia caminhadas no meio do mato.

Olhava a paisagem, a natureza...

Aliviava o sistema nervoso. "(ent. 2)

... "Comecei a fazer capoeira que me alegrava muito. Fiz tai chi, exercícios físicos, natação, hidro, muita meditação, até cantar música...

Tudo para aliviar a tensão. "(ent. 8)

- Através de relaxamento

Fazer relaxamento acompanhado de respiração profunda.

Os exercícios de relaxamento, sejam eles de qualquer tipo, devem ser praticados pela pessoa estressada, pelo menos uma vez por dia.

Por exemplo:

1. Sentar-se numa cadeira de espaldar reto, com as costas eretas, as mãos apoiadas no joelho. Feche os olhos.
2. Jogue o corpo para frente, com a cabeça entre os joelhos, deixando a espinha curvada e a cabeça jogada para baixo.
3. Fique nessa posição por 30 segundos.
4. Depois erga as costas devagar, respire fundo e abra os olhos.

Esta é uma das técnicas de relaxamento existentes, segundo LIPP (1994).

- O cuidado com a alimentação

Ainda segundo a referida autora, "é necessário planejar sua alimentação para a semana inteira, pois muitos erros e excessos alimentares são cometidos.

É importante que sua alimentação contenha nutrientes e haja um controle do sal.

Além disso, restrinja gorduras, açúcar, massas e aumente a ingestão de verduras, peixe e frango. "(LIPP, 1994, 124)

.. "A alimentação tem que ser balanceada, com frutas, verduras.

Tem que fazer atividade física para liberar suas energias, andar, ver gente bonita, sair muito...

Exercício, eu acho fundamental!

Final de semana descansar ao máximo, esquecer um pouco do trabalho, do estudo, dos problemas. "(ent. 1)

... "Procuro um controle biológico, uma alimentação adequada..."(ent. 7)

- Ajuda médica

Além destes "escapes", uma outra solução utilizada foi a de procurar ajuda médica, acreditando que "o médico" possa indicar algumas soluções que as ajude a se "salvar" do stress bem como para obter explicações de seus sintomas. Muitas vezes os médicos tem dificuldades de detectar o que estas pessoas apresentam.

... "Chegou uma hora que nem eu estava me suportando..."

Eu procurei um médico que me deu licença do trabalho.

Ele me disse que precisava me afastar de tudo.

Da escola, do trabalho, de tudo. Me desligar..." (ent. 3)

... "Procurei um médico na área, aliás, vários médicos.

A medicina foi um dos caminhos que fui buscar explicações..." (ent. 4)

... "Vivia no médico, ninguém sabia o que eu tinha.

Fui parar num neurologista.

Fui fazer exame mental... Tudo." (ent. 8)

- Através da auto-medicação

Alguns começam a se automedicar, via médico ou mesmo por conta própria, como solução dos seus problemas, arriscando sua vida, pois dependendo da dose de calmantes, que às vezes tomam, podem trazer consequências drásticas à sua saúde, ou até mesmo à sua vida.

... "Eu tomei muito floral e acho que me ajudou bastante.

De vez em quando eu ainda tomo.

Tomava muito por causa do medo..."

Depois que tomei o floral, tomei aspen.

Tomei um vidrinho e meio.

Me sentia muito mais segura.

Zuando surtia efeito, você sente a necessidade de parar de tomar."(ent. 8)

- Viajar

O que a maioria busca como alternativa para aliviar seu stress, é viajar, pois esquecem dos problemas, das ansiedades, de tudo.

Durante a viagem, algumas pessoas, começam a fazer reflexões sobre a vida, a se auto-conhecerem e auto-analisarem mais. "É a busca de si mesmo."

... "Trez dias de férias

Fui para a praia.

Descansei por conta própria.

Procurei dar um tempo para mim mesma..

Cuidar de mim...

Não ficar me preocupando com as coisas...

Esqueci de tudo.Me liberei de tudo.

Fiquei descansando... "(ent. 6)

... "Tem que tirar uma semana num lugar sem ninguém.

Ficar sozinha, sem passar nem uma nuvem no céu...

Só vegetando...

Tem que ter aquele tempo para ficar longe de todo mundo.

Fugir para algum lugar lindo, maravilhoso...

De preferência praia, e ficar lá, naquelas ondas que te acalmam...

Dai, você fala para ela:

-Leva todo o meu cansaço embora para eu poder voltar..."(ent.1)

- Religião

Alguns estudantes-trabalhadores, procuram como alternativa além da ajuda médica a religião, como fonte de inspiração para canalizar suas energias.

... "Não procurei só um médico, porque, às vezes, ele não te satisfaz.

Achei alternativas de vida: na religião, na minha vida pessoal, mudando algumas coisas que não estavam me fazendo bem..."(ent.4)

Para o estudante-trabalhador, tanto o trabalho como o estudo estressam mais, porque há muita cobrança.

No trabalho você tem que apresentar uma certa produtividade, eficiência e competência e no estudo, você tem que tentar entender o professor e ser o melhor.

... "Nos dois você é cobrado.

Você tem que tentar fazer o melhor.

Crescer profissionalmente no trabalho e na escola também.

Na faculdade tem que entender o que o professor fala.

No trabalho, você é obrigado a assumir por uma coisa que de repente você não tem culpa..."(ent.5)

... "O trabalho é um grande agente da sociedade.

Ele estressa em grande quantidade.

Mas o estudo, da maneira como está estruturado também.

Ele começa a estressar na infância.

Algumas escolas acham que "qualidade é quantidade"...

A criança tem que fazer várias atividades, desenhos enormes para pintar...

chega na metade não aguenta mais pintar.

Isso contribui para o stress.

Stress infantil, stress adolescente e stress adulto.

Quando chega na adolescência, tem por obrigação entrar no vestibular, senão ele é um derrotado, ou é obrigado a deixar os estudos.

E o adolescente que é carente, tem que deixar os estudos para trabalhar.

A criança carente também tem que deixar os estudos para trabalhar.

A cobrança é constante.

Acho que os dois contribuem para o stress. "(ent. 3)

Para outros, o trabalho é o que deixa mais estressado pelo seu grau de exigência.

... "Você se preocupa em exagero e esquece as outras coisas.

O trabalho é o seu ganha-pão.

Se você não fizer aquilo, pode perder o emprego...

principalmente em banco.

Se fizer uma coisa errada... "(ent. 2)

... "Acho que é o trabalho.

É o que me cansa mais do meu ponto de vista.

*Durante o dia inteiro você trabalha,
logicamente à noite ninguém aguenta estudar.
Mas acho que é o trabalho que dá mais stress... "(ent. 6)*

Para outros, o estudo sobrecarrega mais, dependendo do seu objetivo e do número de créditos que tem que ser feito.

*... "Acho que no meu caso, o estudo sobrecarrega mais.
No trabalho que estou, exige uma constante formação.
Você tem que estar aprendendo alguma coisa nova.
Como é um estudo prático, vamos dizer assim,
você está aprendendo e aplicando.
Então, acho tranquilo,
gosto e não fico sobrecarregada.
Agora, o estudo metódico me sobrecarrega mais.
Aquele compromisso de fazer disciplinas por obrigação para preencher créditos, me estressa.
Se pudesse fazer as que apenas eu gostasse... "(ent. 7)*

3 . Visão do estudante-trabalhador sobre a relação saúde/educação/trabalho

A maioria dos entrevistados acreditam na interrelação da saúde com a educação e o trabalho.

Para alguns, o aluno-trabalhador que não tem uma boa saúde, não se alimenta adequadamente, leva uma vida corrida, conseqüentemente, isto vai interferir no potencial do seu estudo e no seu trabalho. Ele não vai conseguir estudar direito devido ao seu cansaço físico e mental por trabalhar o dia inteiro (se forem 8 h/dia).

... "É um conjunto. Tudo está envolvido.

Acho que se você não está bem, você não consegue trabalhar, nem estudar.

Quando só estudava, sempre tive minha saúde frágil, mas levava,

porque só era estudo...

Mas atualmente, que estou estudando e trabalhando,

tenho que me preocupar com a sobrevivência...

Não está sendo fácil!

Se eu não tiver um trabalho e um estudo em boas condições,

a minha saúde, fica abalada.

Eu sou um exemplo vivo... "(ent. 4)

... "A educação não ia bem,

não estudava muito bem,

quase nada,

e o trabalho não era aquela coisa satisfatória.

Não produzia aquele potencial todo que eu tenho.

E a saúde, se não estava bem,

eu procurava me vigiar.

Se estava preocupado com alguma coisa (contas, salário),

não tinha concentração para estudar.

Teve um semestre que tirei zero em tudo.

Chegava, dormia na sala,

ia embora estudar.

Não tinha concentração.

Então a faculdade foi ficando cada vez pior."(ent. 2)

... "Saúde, educação e trabalho estão interligados, com certeza.

Sem saúde, você não tem uma boa educação,

porque não vai conseguir aprender

e não aprendendo,

não consegue arrumar um serviço,

um trabalho.

Mesmo tendo muita saúde, estudando muito,

para você arrumar um trabalho,

hoje está difícil...

As três são muito ligadas, muito mesmo!"(ent. 6)

4 . Visão do estudante-trabalhador em relação à faculdade

Grande parte deles (6 entrevistados), menciona que a faculdade não se preocupa com o estudante que trabalha, nem alteram a sua grade curricular e nem o programa, por terem turmas diferenciadas.

Utilizam o mesmo currículo para a turma do diurno e para o noturno.

A faculdade que não é paga, quer o aluno que só se dedica ao estudo, não importando sua vida pessoal, se você trabalha ou faz outras atividades.

Ela não está ou mesmo não foi preparada para o estudante que trabalha.

... "Não se preocupam com a gente.

Tem o currículo, o programa todo para passar para nós,

mas esquecem que temos outras atividades.

Eles fazem o mesmo currículo para a turma da manhã,

o mesmo para a noite...

Acho que deveria ser separado,

porque quem estuda de manhã, na Pucc,

é "filhinho de mamãe",

não precisa trabalhar.

Acho que quem pagou a Pucc todos os anos,

sem atraso, podiam dar uma recompensa.

Eles não se preocupam,

só querem te sugar ao máximo!..."(ent.1)

... "A universidade não liga a mínima para o aluno-trabalhador.

Não oferece mínimas vantagens para ele.

Não tem o menor respeito e ainda fazem comparações absurdas:

*- Ah, tal fulano foi muito bem, vocês deveriam seguir o exemplo de fulano...
Só que o fulano, não fazia outra coisa a não ser trabalhar o dia todo, sabe!...
Portanto, ele tinha obrigação de ter um bom desempenho escolar, mesmo!"(ent. 3)*

*... "Olha, desde que eu cheguei aqui, estou sentindo que esta faculdade (Unicamp),
é para quem não trabalha.*

A instituição em si, é preparada para o aluno que vem e se dedica ao estudo.

Ela não quer um aluno.

Querem o estudante que se dedique integralmente.

O aluno vai ser preparado como eu fui no 2o. grau.

Achando que a vida no magistério é muito disciplinada,

organizada, tudo acontece no horário certo,

como aqui eles querem que aconteça.

Não é assim, a vida é dinâmica,

está sempre em mutação.

Eles tem que aceitar que as pessoas não vivem só de estudo..."(ent. 4)

Muitas faculdades noturnas não fazem questão que os estudantes-trabalhadores participem de sua vida acadêmica, sendo os mesmos marginalizados.

Não há estrutura acadêmica no período noturno, pois nada funciona à noite e se funciona, é até um certo horário, como o xerox, por exemplo.

Há várias posturas quanto aos professores. Alguns exigem muitas leituras, e esquecem que a maioria de seus alunos trabalharam o dia inteiro e outros, mostram um certo descomprometimento não exigindo um maior envolvimento dos mesmos.

... "Eles não consideram o aluno que estuda à noite.

O aluno não participa da vida universitária e a própria faculdade não faz questão da sua participação.

Então, as coisas são fechadas à noite. Nada funciona.

Funciona até um determinado horário, depois fecha...

Eles não dão importância ao aluno-trabalhador.

A professora pede para ler um texto.

Só que ela não pensou na possibilidade de você trabalhar o dia inteiro.

de não ter tido tempo sequer de procurar o texto

e ainda de encontrar o xerox fechado.

Ela cobra apenas o porque de você não ler o texto..."(ent. 8)

... "Eles colocam todos no mesmo patamar.

Os professores acham que o aluno tem o dia todo para poder estudar.

para poder trabalhar.

que tem as mesmas condições do aluno que só estuda..."(ent. 5)

Uma única estudante(ent.7) que trabalha acredita que o problema não está nem na faculdade e nem se o estudante trabalha ou não, muito menos, no fato da diferença de períodos (diurno/noturno), mas sim, no interesse dos professores e principalmente dos alunos.

... "Não sinto privilégios, mas também é uma realidade de todas as escolas no geral.

Os cursos noturnos tem sua rotina e acho que o estudante-trabalhador na universidade acaba gerando condições de um curso diferenciado.

Já fiz um curso no diurno e não percebi diferença entre diurno e noturno.

Tem uma diferença de turma.

Na turma do noturno, o curso é mais fluente.

Acho que o problema, não estaria relacionado ao aluno ser ou não trabalhador.

Acho que a universidade, pelo menos no nosso curso, não faz essa distinção.

O que faz a diferença são os professores, a turma.

Não é a faculdade em si."(ent. 7)

Uma parte dos alunos, acha que a faculdade ajuda o aluno que trabalha, pois ela cobra mais o aluno que estuda no período integral, que não trabalha.

... "Percebo que a minha faculdade (Pucc), procura ajudar um pouco o aluno.

porque de repente, ela não pode cobrar um aluno que trabalha 8 h/dia, e à noite, estuda.

Não pode cobrar, ter o mesmo rigor de um aluno que está na Poli ou na Unicamp, que só estuda.

Ela só cobra um pouco mais do pessoal integral, que é um pessoal menos adulto.

porque geralmente os pais "bancam" a faculdade.

não tem preocupações com a família em termos financeiros.

Eles não podem cobrar trabalhos longos de um cara

que trabalha 8 h de segunda à sábado, das 6 às 19 h..."(ent. 5)

Outros alunos-trabalhadores tiveram ajuda de alguns professores mais "humanos" ou que também já passaram pela mesma experiência, porque muitos professores generalizam seus alunos como só estudantes e não como trabalhadores também.

... "Eu tive ajuda de um professor, num período que precisei fazer um serviço.

Então, eu pude trabalhar, mas teria que ficar estudando em casa.

pegar o material de outros alunos para poder tirar nota com ele.

Foi esse o apoio que eu consegui desse professor."(ent. 2)

... "Tem professores que entendem a gente, dão trabalho em sala de aula,

nos ajudam "prá caramba", sabe!...

E eles falam que um dia já passaram por isso.

Então, eles sabem o que a gente está sentindo na pele. |

Mas muitos não entendem isso..."(ent. 6)

IV - Considerações Finais

Neste estudo verificamos que alguns estudantes que trabalham são acometidos pelo stress, quer por situações entendidas como positivas para a vida do indivíduo (como por exemplo: uma promoção no serviço, um novo cargo, etc), quer por situações negativas (má alimentação, vida muito agitada, má qualidade do sono, trânsito caótico, precárias condições de trabalho, pressão exercida pela família para o indivíduo obter uma formação e se inserir no mercado de trabalho, etc).

Particularmente, no que se refere às condições de trabalho, situações tais como o medo de ser demitido ou delatado, os cargos e funções que exigem responsabilidade, as exigências de curtos prazos para entrega de trabalho, as pressões para cumprimento das tarefas, entre outros, tornam os trabalhadores mais suscetíveis ao stress.

Estas situações somam-se à outras, como a sobrecarga que o aluno-trabalhador tem com os estudos, podendo gerar alterações no seu estado físico e mental fazendo-o apresentar sinais e sintomas tais como cansaço, nervosismo, fadiga, ansiedade, depressão, irritabilidade, medo, gripe, cefaléias, exaustão.

As condições de vida, da maioria dos trabalhadores na atualidade, são precárias e desgastantes. Acredito que o avanço científico-tecnológico deveria contribuir para a melhoria destas condições de vida da população, no entanto, a rapidez imprimida pelo processo de trabalho, visando aumento de produção, racionalização de equipamentos e cargos, acaba gerando uma grande competitividade entre os trabalhadores e uma grande preocupação em manter o posto de trabalho. Isto contribui para a presença de um stress constante na vida destes indivíduos.

Acredito que, acima de tudo, para repensar a questão do stress, devemos considerar entre outras, as condições de vida e de trabalho da população e o modo de produção vigente em nossa sociedade, bem como a importância que é dada as políticas sociais no nosso país.

Outras medidas mais pontuais podem se aliar a estas considerações, como por exemplo, estímulo a exercícios físicos e de relaxamento, e quando necessário, psicoterapia, terapias de grupo, etc que podem atenuar, mas não eliminar totalmente as causas do stress.

Na verdade, entendo que a questão do stress passa pelo individual, mas também é um problema social. Os indivíduos acometidos pelo stress estão situados historicamente numa sociedade que tem um modelo político-econômico-social, com desdobramentos que podem pronunciar ou não elementos geradores do stress.

Pensar a presença do stress na vida do aluno-trabalhador implica também em analisar e modificar nossas concepções de mundo, de homem, de sociedade e do modo de produção aí presente.

Especificamente, no caso do aluno-trabalhador, há que se considerar o tempo e a disponibilidade de envolvimento do mesmo em leituras, atividades, trabalhos e seminários, procurando equilibrar estas atividades, perseguindo uma formação adequada destes profissionais, e na medida do possível, relacionando as discussões pedagógicas com elementos da vida do trabalho destes alunos, diminuindo a distância entre formação profissional e mundo do trabalho, contribuindo para um redimensionamento crítico das condições que se realizam estes trabalhos.

Pensamos que diante da complexidade das doenças psico-somáticas, como é o stress, adotar medidas de prevenção são de extrema importância. No caso do aluno-trabalhador, é interessante sensibilizar os professores para esta questão de maneira que algumas medidas tomadas em sala de aula, não contribua para desencadear o stress.

É importante, que a dimensão humana da educação esteja sempre presente na sala de aula, com o professor se preocupando com o aluno enquanto pessoa, acompanhando a "vida" deste aluno e procurando cooperar nas suas dificuldades.

V - Anexos

VII - Roteiro

1. Identificação da pessoa

- idade
- profissão
- curso
- estado civil
- filhos
- residência

2. Você poderia falar um pouco sobre suas condições de vida? (estado físico, mental, alimentação, moradia, sono, repouso, etc)?

3. Como você descreveria seu estado de saúde?

4. O que você considera importante para se ter saúde?

5. Que relação existe entre saúde, educação e trabalho?

6. Como e porque as pessoas ficam doentes?

7. Como é sua saúde física e mental ao trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

8. Como a escola se comporta em relação ao aluno-trabalhador?

9. O que você acha que é o stress?

10. O que causa o stress?

11. Você sente ou sentiu algum sintoma de stress?

12. Que providências você tomou? O que fez a respeito disso?
13. Você tem perda de memória ou defasagens mentais?
14. Como a escola se comporta em relação ao aluno-trabalhador?

K.C.B (I)

22 anos, solteira, sem filhos

Curso: Publicidade e Propaganda

4. ano - Pucc/Campinas

Profissão: Publicitária

1. (I) K., você poderia falar um pouco sobre suas condições de vida (estado físico, mental, alimentação, moradia, sono, repouso)?

(K) Meu estado mental até que é bom. De vez em quando tenho umas neuroses, assim, mas é bom. Quando tem muito trabalho, muita prova, fica meio bagunçado. Mas tem que ter memória para tudo, gravar tudo na cabeça, ter idéias a mil, porque publicidade não é coisa fácil, não!

Quanto ao mental, é isso, de vez em quando dá uns "piripagues", uns brancos, mas você volta. É normal. Quanto ao físico, até que é bom também, porque eu faço academia, tem que ter tempo para isso, porque senão o mental não funciona mesmo! Se tiver muito cansada e não for relaxar e liberar toda energia na academia, não dá certo!

(I) E a Alimentação?

(K) Alimentação é boa. Eu como um pouco de mais, de vez em quando tem que dar uma brecada, até cortar de vez. Mas é boa!

Moradia lá em casa é normal. É uma casa legal para morar. Fora minha irmã que bagunça tudo, mas tudo bem!

(I) E sono? Você dorme bem?

(K) Em época de prova, não! Em época de prova eu viro a noite. Teve noite que eu virei três dias seguidos sem dormir. Daí, no último dia você fica nervosa com tudo. Qualquer mosquinha que passa, você já está gritando. Alguém falou um ahh, você já está batendo... É horrível, é horrível! O stress fica no último, você sente na pele seus nervos vibrarem. É horrível! Mas tirando a época de prova e trabalho, o resto é bom!

(I) E as condições de trabalho?

(K) Aqui é legal! Muito bom! Nossa! Assim, com os músicos... Trabalhar com música relaxa. Fora os dias de ensaio, quando um erra e tem que voltar a mesma música, estressa um pouquinho, cansa um pouco, mas é super legal! O pessoal é muito divertido. Nossa! Não tem problema de ficar estressada do trabalho.

É claro que você tem que entregar uma peça pronta em três dias, mas isso faz parte da profissão de publicitário. Você tem que estar com a mente trabalhando na hora. Então, eu não paro dia e noite. Chega à noite se eu tenho uma idéia, eu escrevo, tem dias que dá um estalo às duas horas da manhã, eu acordo e escrevo, desenho... Tem que ser assim. Todo mundo fala: - Ai, K., esquece um pouco o trabalho!

Tem que esquecer um pouco o trabalho, mas para mim não tem como esquecer! Tem dia que eu passo sábado e domingo fazendo coisas daqui (trabalho), porque chega segunda-feira e tem que estar pronto. Então tem que fazer mesmo que você tenha folga.

Mas é o que eu gosto, né! Não tem como! É isso aí!

(I) E como você descreveria seu estado de saúde?

(K) Estado de saúde é bom. É normal. Tirando a época de prova, trabalho, apresentação de trabalho, seminários. Daí eu estresso, tenho uma recaída de gripe. É sintomático.

Minha amiga até falava, ela trabalhava aqui e estudava comigo. Tinha uma prova que a gente morria de medo, um professor chamado Márcio. Ah, mas não dava outra. Eu tinha alergia daquele homem, gente, eu morria de gripe! Eu pegava gripe, ficava doente, ruim. Era fatal. Era ter aula, prova, trabalho dele que eu estava com gripe! Toda segunda-feira estava com alergia. Não era nem gripe, era alergia, mesmo. Espirrava, dava dor-de-cabeça, dor-de-garganta, aí passava. Na terça-feira não tinha mais nada, até chegar na outra segunda que ele dava trabalho, prova. Eu estava podre!

De resto, normal!

(I) Que você considera importante para se ter saúde?

(K) Alimentação. Assim agora, eu estou procurando manter uma alimentação legal, com frutas, antes não comia verdura, agora estou comendo um pouco. Tem que comer, não tem jeito. A alimentação tem que ser balanceada, tem que ter atividade física para liberar suas energias, senão você guarda tudo para você e não tem onde descarregar. Tem que andar, ver gente bonita, sair muito. Prá liberar, isso quando você tem tempo, né! Mas tem que tirar um dia do fim-de-semana, sábado ou uma sexta para fazer isso porque senão você fica acabado, mesmo! Então, é isso! Exercício, eu acho fundamental, apesar que eu adoro e não fico sem, mesmo! Não fico!

(I) Que relação existe entre saúde, educação e trabalho?

(K) A relação da minha saúde com meu trabalho é super boa, porque com a música, eu acho que ela descansa, acalma. Então aqui, eu nunca estou com alergia, nunca tenho nada. Não pego uma gripe, não faço nada.

Nunca tenho dor de estômago por causa de vir reclamação de chefe, ou muita sobrecarga. Não tem. A sobrecarga é do meu trabalho, o que eu escolhi fazer. Daí já estou acostumada a fazer isso.

Na hora da cobrança não tem problema, não! Não levo bronca, não tem aquele chefe que fica te cobrando: - Ah, tem que fazer isso, tem que fazer aquilo. Então até aí funciona legal. E em relação à educação, eu fico estressada porque eu sou mais preocupada com as notas na escola, com a nota na Faculdade do que com o trabalho, porque este eu sei levar mais natural do que a Faculdade. Porque é uma obrigação pagar, é uma obrigação você ter a responsabilidade de no final ter que passar de qualquer jeito, senão tem que pagar de novo.

A preocupação nem era tirar nota. Era ter que pagar de novo a matéria que teria que fazer. Daí acabava com a minha vida. Eu ficava com dor de estômago, ruim da pele... Minha pele era horrível...

Em relação à educação era horrível. Mas em relação ao trabalho, acho que está tudo bem. Eu acho que é assim, a educação, principalmente na Faculdade deveria ser manerada. Eles deveriam manerar um pouquinho para o pessoal que estuda à noite, porque eles não nos consideram nada. Tem que fazer, tem que fazer. Não tem nenhuma folga. Então você tem que virar a noite e sua saúde ia para o espaço.

Eu acho que essa consciência de educação, eles não estão pensando nos alunos que estudam à noite. Tanto em colegial, em nível de Faculdade, tá difícil!

(I) Como e porque as pessoas ficam doentes?

(K) Tudo é relacionado a trabalho, educação. Se a pessoa tem uma atividade muito tensa no trabalho, o chefe tem sobrecarga, traz um monte de problema, se levar os problemas para casa aí fica pior. Podendo ter um stress, uma úlcera ou gastrite nervosa. Se você não tem horário para o seu almoço, se é variado, você vai ter um desequilíbrio total. O horário de almoço tem que ter uma hora certa, pelo menos uma hora e sempre naquele mesmo horário, senão o organismo desregula todo. Em relação ao trabalho-estudo, você chega do trabalho, tem que correr para a escola. Tire meia hora prá jantar pelo menos, mesmo que não tenha tempo de jantar. E não jante depois que você chega porque vai comer um monte de porcaria. Não façam isso! E depois você vai dormir com o estômago pesado. Vai ser horrível! Vai ter insônia e não vai dormir direito. Então tem que ter esse negócio de chegar do trabalho, dar uma descansada, jantar, ir para a Faculdade, voltar, tomar seu leitinho e

dormir muito bem. Eu sei que época de final de ano é difícil, época de trabalho é difícil, mas tem que ter um jeito.

Fim de semana descansar ao máximo, esquecer um pouco do trabalho, senão você vai sobrecarregar muito, seu organismo vai pôr para fora de algum jeito toda essa sobrecarga. Ou por gastrite, daí você vai ter que aturar um médico, morrer de fome, depois só comer verdurinha ou de outra maneira ficar de cama mesmo! É muito ruim!

(I) Como é sua saúde física e mental ao trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

(K) Ao trabalhar ao mesmo tempo é muito carregado. O físico fica muito acabado, fica desgastante, é ruim, fica aquele peso nas costas. Tem dia que você não tem mais força de levantar. Você fala: - Ai, meu Deus, vou ter que ir arrastado.

(I) Sono...?

(K) Não é sono! Não diria sono, é cansaço físico, as costas doem muito, meu pescoço, tem dia que não consigo virar. Você até dorme bem, mas como a preocupação é maior do que o sono, porque até então nem dá sono, é cansaço mesmo. Você pode até deitar para dormir que não consegue.

Não é sono, é cansaço físico!

(I) E o mental?

(K) O mental é pior. Tem dia que já começa a misturar trabalho com escola. Você já não sabe mais o que está fazendo.

Teve época que eu estava assim. Eu falava: - Não, mas isso aqui não é da escola, isso aqui é do trabalho. O que eu estou fazendo? Não tinha nada a ver. Tem hora que você mistura tudo. Ainda mais que eu fico na área de criação... É horrível! Tinha hora que era assim: estava fazendo coisa de Faculdade, mas não estava fazendo, estava misturando tudo, lembrava de outras coisas que encaixavam no meu trabalho e não no da Faculdade.

Dá uma canseira tremenda, mas depois você vê que é super legal! Depois que você vê todo esse cansaço, quando você ganha um prêmio na Faculdade ou então reconhecimento do seu trabalho, verá que é super legal! Daí aquele cansaço todo sai.

Teve um trabalho que eu fiz para Pucc e tiramos o 3.lugar na Campanha da Fraternidade. Foi para Brasília. Viramos três noites, não dormimos. Ia para o trabalho, ia para a Faculdade, da Faculdade para a casa do nosso amigo, morriamos de tanto fazer as coisas.

Ficamos a noite de sábado fazendo. Chegou o dia da apresentação, todo mundo morrendo de sono, de cansaço, aquela olheira horrível para apresentar o trabalho... Não podia ser daquele jeito, mas conseguimos o 3.lugar, concorrendo com vinte grupos.

Saímos tão felizes que o cansaço sumiu. Fomos para um bar comemorar muito. Viramos a noite comemorando. Não tinha cansaço mais. Quando você tira a preocupação da sua cabeça, parece que corta o cansaço!

Você pode se acabar um pouquinho, mas tem que ter essa felicidade no final, tem que ter a recompensa no final.

(I) Você já tinha falado como a escola se comporta com relação ao aluno-trabalhador. Poderia abranger mais?

(K) Eles não se preocupam com a gente. Tem o currículo, tem o programa todo para passar para gente, mas esquecem que temos outras atividades. Eles fazem o mesmo currículo para a turma da manhã, o mesmo para a turma da noite... Acho que deveria ser separado, porque quem estuda de manhã é "filhinho de papai", na Pucc é, não precisa trabalhar. A gente tem que pagar a Faculdade, tem que trabalhar o dia inteiro porque meio período também não adianta. Para estagiário do 1.e 2.ano eles não pagam nada, então tem que arranjar um bom emprego. Fora que se você está estudando, eles não estão nem aí, não oferecem recursos para ter um estágio dentro da Faculdade, algum prêmio que seja remunerado.

Você só faz trabalhos para eles ganharem dinheiro em cima, e você não! Já vi muito trabalho meu na televisão e eu não ganhei nada e ninguém sabe que é meu! Venderam para uma agência. Então eles não se preocupam com você, eles te sugam mesmo, acabam, enfim, você não tem tempo para nada. E depois não tem reconhecimento também. Eles roubam teus projetos, com certeza, pode ter certeza porque já vi três trabalhos meus na televisão. Agências grandes, professor levou para fora e a gente não pode reclamar porque não é patenteado. Uma coisa que tem que aprender é patentear o trabalho.

É a primeira coisa a fazer. É claro, gasta-se uma graninha a mais, mas é horrível ver o seu trabalho lá!

Eles não ligam mesmo, só querem saber do dinheiro no final do mês, não tem desconto prá quem paga direitinho, porque você trabalhando, podiam oferecer uma bolsa prá quem paga, no 3.ano ou no último... E o que é pior, você tem que gastar muito em material. A campanha toda sai por sua conta, a última gastamos mais de mil reais, no último ano, fora a Faculdade.

Acho que quem pagou direito a Pucc todos os anos, sem atraso, podiam dar uma recompensa. Eles não se preocupam, só querem te sugar mesmo, ao máximo!

O nível de estudo é bom. Tem professores regulares e péssimo também. Tem gente que não liga para nada, chega no final dá um trabalhinho e quando você sai para o mercado, você precisava daquilo e não tem! Mas o resto, tem professor que puxa, te suga e te rouba. Mas tem professor legal, que te ensina, dá o maior apoio mesmo quando você sai. Quando é trabalho do seu trabalho e não da Faculdade, te dão a maior força, te ajudam na teoria, no computador...

Assim: - Ah, faz isso que fica melhor. E sem cobrar nada fora. Dão maior apoio mesmo fora da Faculdade. Tem professor assim. Tem professor que não está nem aí com você.

(I) O que você acha que é o stress?

(K) Prá mim, é aquela sobrecarga de tudo que depois a pessoa vem falar: - Ah, eu estou estourando... É você não poder ver mais ninguém na tua frente, aqueles nervos pulando no teu braço, nas costas, não podendo mais ficar dentro do teu corpo todo cansado. Acho que é isso, aquela preocupação...

Quando falamos em stress, a melhor palavra para defini-lo é o cansaço. Tem que tirar uma semana num lugar sem ninguém. Quando você fica sozinho sem passar nem uma nuvem no céu, ficar assim, só vegetando, uma semana... sem poder ver uma pessoa que você tenha muito contato. Já tirei final de ano, férias. Fiquei uma semana longe da minha mãe, do meu pai, do trabalho, de todo mundo. Não podia ver mais ninguém. Em casa todo mundo tem problema, isso vai te carregando porque em casa não tem como fugir. No trabalho, você foge do trabalho para a casa, agora em casa você foge para lugar nenhum.

Você não pode levar para dentro da casa seus problemas de trabalho, então aí piorou.

Tem que ter aquele tempo para ficar longe de todo mundo, até você achar que está melhor e voltar para mais um ano. Aí chega o final do ano, tem que fugir de novo para algum lugar lindo, maravilhoso, de preferência praia e ficar lá, naquelas ondas que te acalmam. Daí você fala para a onda: - Leva todo o meu cansaço embora para eu poder voltar.

Acho que o stress é isso, é o cansaço de não poder ver ou aguentar uma pessoa na tua frente que tenha contato direto, pois a primeira pessoa que passar na tua frente tem-se a vontade de fuzilar, colocar num quartinho e botá-la na parede, pegar uma metralhadora e fuzilar. Acho que é isso, você tem vontade de matar.

(I) E você sente ou já sentiu algum sintoma de stress?

(K) Isso que eu senti foi stress, cansaço no final do ano. Fatal. A vontade de estrangular qualquer pessoa que passasse na tua frente. Isso foi stress. Eu

senti sim. Esse negócio de não raciocinar direito, de esquecer muitas coisas, acho que o stress causa isso.

Tinha hora que eu não conseguia raciocinar mais, só queria ir embora, embora. Não queria mais fazer nada. Você não queria fazer mais nada. Acho que eu senti tudo isso relacionado ao stress. Você tem que ir para um spa, e ficar com massagem, piscininha, essas coisas, porque não dá! Tem hora que você não aguenta.

(I) Que você acha que causa o stress?

(K) Muita sobrecarga, correria. Você acordar de manhã, tomar café rápido...

Vou descrever o meu dia. Meu dia causa bastante stress: eu acordo de manhã, tenho uma hora para tomar café, tomar banho... Depois vou para o trabalho. Do decorrer da minha casa ao trabalho eu pego trânsito, motorista que enche a paciência (vou de ônibus), motorista meio engraçadinho que de vez em quando dá vontade de sentar a mão, cobrador que te enche o saco que nunca tem troco. Nós temos que ter dinheiro, mas eles nunca tem troco. Isso dá uma antipatia logo de manhã. Daí, eu tenho vontade de quebrar a cara do cobrador. Ele não tem culpa, quer dizer, a empresa que tem que ter troco para todos. Também o trânsito é lento, o carro é lento, apesar que agora melhorou bem o caminho da minha casa é uma avenida só. É rapidinho! Dez minutos, eu estou aqui, mas em todo caso... antes eu pegava um trânsito infernal e na hora do almoço, minha irmã vem me buscar, daí atrasa o almoço dela, fica reclamando, me estressando... Tem que sair de casa correndo, não dá tempo de almoçar. Corro para cá, levar ela. Eu tenho duas horas, ela tem uma hora só. Então aproveita a carona porque tem uma hora só de almoço. Chego aqui começo a trabalhar uma hora antes. Aí sobrecarrega tudo de novo: entrega projeto, entrega não sei o que...

Na hora de ir embora a mesma coisa. Daí eu vou dirigindo. É horrível porque o trânsito aqui é horrível. Cambuí, centro, não dá! Chego em casa nervosa, daí se faz o que?... Eu ainda trabalho como cabelereira, tenho cliente. Tem que tratar bem claro, porque cliente não tem culpa do seu dia estressante.

Corro do cliente para a academia. É uma correria. Chega na academia extravaso tudo. Aí chego em casa, tem problema de família, tem pai que estressa quando você quer sair de semana, tem pai que controla o dinheiro porque você gastou tanto e vai ver seu talão de cheque...É horrível! Meu dia é isso e causa stress com certeza. Chega no final da semana você fala: - Oba, hoje não tem que dirigir!

Quando tirei carta amava dirigir. Agora eu pego o carro e tenho vontade de socar no meio de um poste. Não tenho mais paciência de dirigir. Quando minha mãe fala para dar uma carona eu peço para minha irmã

porque eu não vou dirigir de tanta pressão do trânsito que tenho na semana inteira, de horário... Fico com aquela raiva porque não quero ter horário no fim de semana. Então é isso! Isso causa um stress, um cansaço...

(I) Você tem perda de memória ou defasagens mentais?

(K) Quando chega final de ano em relação à prova, trabalho para entregar, eu tenho. Tem gente que fala: - Ai, K., faz isso. E eu falo: tá, estou fazendo!... Se eu não anotar eu não faço. Esquece porque eu não faço mesmo. Já esqueci dois trabalhos de escola. Quase tirei zero. Uma porque não deu tempo para fazer e outra porque tinha esquecido dele. Nem passou pela minha cabeça. Eu tinha anotado só que não olhei.

Você tem que anotar em dez lugares diferentes. Colocar no banheiro, a hora que levanta, na geladeira, na hora que vai comer, agenda... eu tinha três cadernos e os três tinham a mesma coisa.

Eu tinha minha agenda no final do ano, mas não tinha como! Final de ano é a pior época. Tinha que anotar em quatro ou cinco lugares diferentes. Fora o meu guarda-roupa, né! Todo dia tinha que abrir e ainda conseguia esquecer. Tinha dia que eu não tinha tempo para abrir um caderno, nem agenda nem guarda-roupa, pois minha mãe que pegava a roupa para mim! Não dava para fazer nada!

Eu tenho perda de memória. Quando estou muito cansada, eu esqueço fácil as coisas, ou então você fala para eu fazer três coisas ao mesmo tempo. Eu faço a primeira e esqueço das outras, me distraio... Pode ter certeza que eu não vou fazer.

L.R.A.(2)

28 anos, solteiro, sem filhos

Engenharia Agrícola - 3.ano -Unicamp

Profissão: Estudante/técnico em eletrônica/ex-bancário (operador de CR - concentrador regional)

(I) 1.Como você avaliaria suas condições de vida? Seu estado físico, mental, alimentação, moradia, repouso, etc)?

Não poderia dizer que tinha repouso, porque no final de semana, era sábado ou domingo geralmente eu queria fazer alguma coisa diferente, né! Sair um pouco da rotina. Então, eu ia visitar um parente. às vezes, era quase o dia todo para visitá-lo, às vezes, ia na casa de uma colega e ficava lá, passava a noite, não dormia direito e durante a semana tinha uma hora, duas horas, às vezes, três horas e meia de sono no máximo. Saía do serviço quatro horas da manhã, chegava em casa, quatro e meia, cinco horas até às sete, sete e meia.

Então, era um período que não poderia dizer que você conseguia descansar, acordar bem disposto, animado para fazer as coisas. Então não poderia dizer que tinha um descanso, um repouso, né! Era só encostar e ter que levantar correndo.

Quando parei de trabalhar, as condições de vida melhoraram bastante. Hoje tenho um descanso maior, consigo dormir bem, estou dormindo seis, sete horas da noite. Já é o suficiente. Então, hoje eu posso dizer que tenho um pouco mais de saúde, porque eu me vigio muito em relação à alimentação. Tenho muita preocupação em ingerir o alimento certo, não exagerado, me preocupo em comer bastante fruta, alguma coisa que tenha vitamina, essa coisa toda, para manter uma boa saúde física.

Agora, que parei de trabalhar, me organizei para dormir de novo, aliás, tive até um período de adaptação, porque como eu dormia muito tarde, então não conseguia me organizar para dormir, daí, eu falei assim: - Agora, eu vou estabelecer um padrão para dormir. Vou deitar meia noite aproximadamente, e acordar entre seis e sete da manhã. Só que durante os dois, três meses depois que parei de trabalhar que eu deitava meia noite, eu conseguia dormir sempre duas, duas e meia da manhã, porque não tinha sono ainda suficiente para aquilo.

Até me adaptar, eu dormia ainda umas três, quatro horas. Agora, com o período normal de sono, consegui me organizar para dormir seis, sete horas, às vezes, cinco. Quanto menos é cinco horas, eu consigo fazer as coisas bem no dia seguinte, sem ter aquela preocupação: - tô com sono, tô desanimado... E a alimentação, foi uma coisa que sempre me vigiei. Comia muita fruta, sempre

tava" carregando fruta na mochila, era sempre duas, uma maçã e uma pera, que é a que eu mais gosto. Às vezes pêssego... Então, sempre estava carregando alguma coisa para complementar o período que não estava almoçando no restaurante, às vezes, até almoçava no restaurante e sempre estava preocupado: - Será que estou fazendo alimentação correta? Será que?... Aliás, a alimentação que a gente não gosta muito, né! Então, a gente tinha essa preocupação e complementava com outras coisas. Às vezes, para sair um pouco da rotina, comia uma pizza diferente, era muito difícil comer um sanduíche, que era para não ter problema com estômago, com outras coisas, né!...

Então, me vigiava muito com relação a isso. Mas o descanso, era uma coisa que faltava sempre, né! No final de semana principalmente, a coisa continuava porque tinha uma boa disposição para fazer as coisas.

Quando chegava no final de semana, tinha que lavar a roupa, às vezes passar, limpar a casa... Então ficava com o período de descanso realmente pequeno, mas agora tá bem melhor, né!... Agora dá para fazer todas as coisas, e de vez em quando passar roupa, lavar, fazer um bolo... (tô tentando fazer um bolo...)

Então, melhorou muito e agora posso dizer que tenho uma boa condição de vida, né, porque dá para fazer as outras coisas que precisa e mais: ir ao baile de vez em quando dançar forró, que eu tô virando um profissional do forró...

Então, dá para ter um lazer também, né, coisa que antigamente não tinha...

(I) E como você descreveria seu estado de saúde?

(L) Quando trabalhava, as coisas não funcionavam bem pelo fato de você não dormir direito, não ter aquele período correto para fazer as coisas. Então, a alimentação ficava fora de hora, o sono você não tinha aquele sono para repousar literalmente, para descansar mesmo. Então, a saúde vai atrapalhando, é um período que você pega muita gripe. Às vezes, eu gripava em exagero, ficava irritado por pouca coisa... Mas, gastrite, essas coisas, não tive problema... problema de coração nunca tive.. Nesse ponto, graças a Deus, fui privilegiado..

Então com isso tudo, eu considero que tinha um problema de saúde mental meio abalado, né! Mas por falta de descansar, por falta de ter uma coisa mais controlada... Ter uma alimentação na hora certa... aquelas coisas..., principalmente se você às vezes se alimenta razoável, mas você não descansa, aí o alimento não faz efeito, porque você tá queimando em excesso e não está repondo nada que deveria repor. Então com o descanso, você tem um período que o metabolismo dá uma descansada, você acaba tendo uma compensação depois.

(L) Hoje, o estado de saúde é bem melhor. Então fico mais animado para fazer as coisas, consigo organizar tudo e me alimentando bem,

descansando bastante... Então posso dizer que hoje tenho saúde. Antigamente não era uma coisa muito organizada.

(I) E como era suas condições de trabalho?

(L) Trabalhei dois anos e meio. No primeiro ano, eu fiquei num setor onde era tranquilo, eu ficava trabalhando com mesa de apoio. Era um trabalho que não exigia muito, muita queima...

(I) ... de fosfato.

(L) É. Não precisava ficar muito preocupado, com atenção, essas coisas... era mais tirar dúvidas com o pessoal da gente durante a noite, né! Então era um serviço tranquilo. Depois que passei para a segunda fase, parte da compensação, era um período que a gente sempre ficava preocupado, né, porque é muito número, muita preocupação com cheque, com alguns documentos, e você acaba ficando com uma tensão muito grande e acaba deixando você meio, sei lá, meio nervoso com algumas coisas, tal...

Você tem que ficar muito preocupado, né! E... salário é uma coisa que a gente se preocupa sempre, né! Você acha que tá trabalhando exagerado e o salário tá compensando pouco. Então a gente acaba agravando a situação do emprego. Você pára de gostar do que está fazendo, começa a fazer aquilo maquinalmente para chegar no final do mês ter um rendimento. Você não tem prazer em fazer as coisas. Então, às vezes, o trabalho, a preocupação chegou um certo ponto que era só para ter um rendimento no final do mês. Então ia para fazer aquilo, para chegar no final do mês ter um retorno financeiro. Então você não pode dizer que é um emprego assim... que você gosta de fazer, que tá fazendo porque gosta, te dá alguma coisa. Então, chega num determinado período, que é só cumprir aquele horário para você receber no final do mês.

As condições de trabalho que eu tinha: trabalhava num setor que tinha ar condicionado, algumas máquina de precisão, o ar condicionado era muito baixo, então a temperatura era baixa, exagerada, tal e isso dá problemas para gente que não é acostumado, né!

Então acaba dando problemas de saúde, essas coisas, que acabaram atrapalhando..

(I) E o que você considera importante para se ter saúde?

(L) Eu acho que a pessoa para se ter saúde, ela tem que ter um equilíbrio entre um monte de coisas. Tem que ter uma alimentação boa... É, cada pessoa se adapta a um certo tipo de repouso, de descanso que para ela é fundamental dormir oito horas. Para mim, eu durmo cinco, seis horas é o suficiente. Eu não

consigo, acordo espontâneo, às vezes, eu falo: - Não, hoje vou dormir até dez horas, mas não, acordo espontâneo cinco, seis horas depois.

Então para mim é o suficiente dormir cinco, seis horas. Tem algumas pessoas que adaptam a esse tipo de sono e é o ideal, você acorda sem ter ficado preocupado, sem ter uma preocupação que vai te atrapalhar, depois durante o transcorrer do dia...

Então, a alimentação é importante, o descanso é importante e sempre fazer alguma coisa que alivia a mente. Tem que andar, caminhar, sair para ir ao cinema, tem gente que lê. Ler você fica tensionado, muito preocupado, às vezes algumas leituras acabam dando uma preocupação maior do que ao invés de relaxar. Então, acho que tem que fazer um monte de coisas que você saia um pouco da rotina, dos problemas.

Então, para se ter uma boa saúde, você tem que equilibrar essas coisas todas, e chegar no final do dia e falar: - Hoje estou feliz, resolvi minhas coisas, tudo... Mesmo que não resolveu todos os problemas, continuam os problemas, você está feliz porque seu dia foi bom. Então, acho que este é o verdadeiro estado de saúde. Você estar bem contudo, mesmo que tem problema pela frente, você acaba chegando no final do dia e feliz porque eu fiz as coisas, né! Sem ter que ficar com aquela preocupação de que não comeu direito, não dormiu direito, de não conseguir fazer as coisas durante o dia normalmente...

(I) Aaah, e que relação existe entre saúde, educação e trabalho?

(I) Aaah, então... Com relação à saúde, educação e trabalho, eu tenho por mim, que a partir do momento que eu comecei a estudar um pouco mais, que eu pensei em fazer Faculdade, essas coisas, eu, além da parte da Engenharia, da parte física, da parte mecânica que a gente tem que estudar, então eu tenho a preocupação de ter outras coisas diferentes, né! Em relação a uma leitura...

(I)... uma leitura à parte ...

(L) É. Você pegar conhecimento sobre a relação da vida, sobre a relação com outras pessoas e em relação à saúde, o que você deve comer, o que você não deve... essas coisas todas, para eu ter uma organização da vida no geral, né! Então, a partir do momento que a pessoa começa a se organizar educacionalmente, ela começa a adquirir conhecimentos. Então ela consegue organizar as coisas de maneira que consiga conciliar trabalho, educação, tendo uma boa saúde. Mas, tem algumas pessoas que não conseguem fazer isso. É o meu caso, a educação não ia muito bem, não estudava muito bem, quase nada, e o trabalho não era aquela coisa satisfatória, né! Não produzia aquele todo o potencial que eu tenho. Olha aqui!...

Então, as coisas não caminhavam muito bem. A saúde era única que eu me preocupava um pouco mais, porque eu ficava sempre me vigiando, né! Para comer, às vezes, para descansar um pouquinho, para não ficar doente, para não ter problema com gastrite, sei lá, com outras doenças que pode acarretar dinheiro, do mal uso do sono, dessas coisas todas... Então eu tinha essa preocupação.

(I) E você tirava notas?

(L) Não, não tirava notas boas, porque às vezes, eu chegava na Faculdade ficava pensando em outras coisas que eu tinha que fazer. Chegava preocupado com entrevista, preocupado com um monte de coisas para fazer, então, não tinha aquele poder de concentração para as coisas saírem bem, para você aprender a sentar. Não tinha concentração para estudar. Mas só de estudar já começava a me preocupar com outras coisas, com o serviço, com salário, com conta que tem que pagar... Então, às vezes, ficava meio que desligado das coisas do que deveria aprender na Faculdade, né! Então teve um semestre que tirei zero em todas as matérias. Quer dizer, eu chegava dormia na sala, ia embora trabalhar. Ficava o dia todo aqui (Faculdade), às vezes, tomava banho aqui mesmo para trabalhar porque não dava tempo de ir para casa, voltar.

Então não conseguia me concentrar para estudar, então a Faculdade foi ficando cada vez pior, né! E aí, as coisas vão se atrapalhando, até o ponto que eu falei: - Não vou mais trabalhar, vou fazer uma coisa bem feita, porque a Faculdade precisava ser bem feita e depois, o trabalho, a gente arruma no meio do caminho, né! Então tive que me organizar.

(I) E como e porque as pessoas ficam doentes?

(L) Eu acho que a doença, tem algumas doenças que são hereditárias, mas algumas a gente adquire por descuido nosso. Se você não faz uma boa alimentação, não tem descanso, usa cigarro de vez em quando, fuma, sei lá, bebe e não tem um bom descanso, essas coisas, acho que o organismo chega um certo ponto que ele não aguenta, ele pede: - ôpa, pelo amor de Deus, deixa eu descansar! É aonde que vem as doenças, né! Então se a gente faz uma boa alimentação, acompanha no que tá comendo, vigia para que tenha sempre reposição do que gasta no normal e descansa, essas coisas todas, acho que a pessoa mantém uma boa saúde.

Mas a doença, acho que é mais que a gente... tem algumas que não tem jeito, você vai encontrar pela frente, mas tem você procurar... mas tem algumas que você consegue evitar fazendo...

(I) ... contornando...

(L) É, fazendo uma boa alimentação e acompanhando, né!

(I) Como é sua saúde física e mental?

(L) Então.. Quando eu trabalhava e estudava eu não podia dizer que eu tinha uma boa saúde física e mental. A física, eu me vigiava muito, mas às vezes, pelo período de eu trabalhar e não descansar muito, às vezes, eu ficava gripado em exagero, gripava e demorava para passar a gripe, essas coisas todas, né! Então com relação à alimentação, eu era muito preocupado e, não deu tempo de eu pegar uma gastrite, não deu tempo de eu pegar uma úlcera, alguma coisa, porque eu me preocupava muito. E quanto a saúde mental, não dava tempo de você sair e eu ficava preocupado, né: - Preciso sair esse final de semana. Só que se eu ficava tão preocupado com as coisas durante a semana, quando chegava o final de semana, eu ficava preocupado que estava chegando a segunda-feira, já. Então, você não tinha aquele "pique" para sair, divertir à vontade, descansar, fazer algumas coisas do gênero, porque você ficava preocupado com a segunda-feira, que ia começar a correria, tudo de novo. Desespero de novo, né! Então não podia dizer que tinha uma saúde mental, ficava tranquilo...Que nada! Deitava preocupado que amanhã tinha que levantar cedo. Você não conseguia nem dormir direito porque já estava quase na hora de se levantar.

Então, era um período que a saúde mental podia dizer que quase não existia, não tinha, né! E ficava nervoso por pouca coisa, acordava assim, olhava para as pessoas no ônibus e já queria xingar: - Porque você tá feliz, tá contente? Dormiu o dia inteiro e eu não! Eu tô aqui ralando, eu vou ser um herói um dia, você nunca percebe isso?...(monólogo interno)

Mas era mais ou menos isso, porque você não conseguia descansar, então você ficava nervoso por pouca coisa, o ônibus demorava cinco minutos, já entrava em desespero porque teria que estar lá oito horas. Então, êêh, nossa! Cinco minutos já tinha uma diferença muito grande. Então se tem aquela preocupação sempre e não se tem uma boa saúde. Você não relaxa, não descansa, não consegue fazer as coisas normalmente, né!

(I) E como que a escola, a Faculdade se comporta em relação a esse aluno-trabalhador?

(L) Então... As pessoas que trabalham, eu tive ajuda por exemplo de um professor, num período que eu precisei fazer um serviço, né! Então eu falei com ele, né:- Eu preciso fazer esse serviço, eu gostaria que você veja o que você pode fazer por mim, para me ajudar, porque eu preciso trabalhar, porque eu sou pobre... essas coisas todas... Esse professor foi o único que eu conversei, tal, então ele falou: - Você pode trabalhar, mas eu gostaria que você aprendesse a matéria.

Então eu poderia trabalhar, só que em compensação, teria que ficar estudando em casa, pegar o material de outros alunos, estudar para poder conseguir tirar nota novamente com ele. Então foi esse o apoio que eu consegui desse professor, mas na Faculdade, por exemplo, dificilmente eles procuram saber se você trabalha, se você tem um emprego. Eles tiram a base por todo mundo, que todo mundo vai dedicar tempo integral à Faculdade. Então, eles acreditam que todos fazem isso, né! E as pessoas que trabalham tem que se manifestar, coisa que eu não fiz até então.

Não tem um bom acompanhamento para os alunos que trabalham, não tem nada em especial. Não fornece o normal para todo mundo no tempo integral e o mesmo acontece no ciclo básico, né! Se você trabalha, o problema é seu, se não tem tempo de ir à Faculdade, o problema é seu, se vira, tá lá o horário que você tem que estar lá, o conteúdo. Você tem que aprender a se virar. Então não tem assistência para quem trabalha. É visto que como todo mundo que tá lá só vai estudar, não vai fazer mais nada na vida... Então, alguém vai pôr o dinheiro no seu bolso para você sobreviver... você não precisa fazer outras coisas, só vai ter que estudar. Então é essa visão que a Faculdade tem hoje. É, eu acho que se algum professor vem te procurar, tal... Daí dá prá sair algum resultado, mas tem que procurar em separado, tal, conversar, discutir o problema. Mas, a maioria tem aquela visão que você tá lá só para estudar.

(I) O que você acha que é o stress?

(L) Acredito que o stress é uma visão que eu tenho, sei lá, de algumas leituras, de algumas pessoas... É quando você vai acumulando um monte de preocupação, problemas... e você não vai fazendo as coisas direito, não trabalha direito, não estuda direito, você tá sempre nervoso, irritado, né! E aí, chega num certo ponto que a bomba estoura, porque você tá aí, sempre com pouco tempo para fazer as coisas, sempre preocupado com um monte de problemas... Alimentação você nem lembra que existe, vai fazendo as coisas maquinalmente, né! Vai suprindo aquilo meio a reboque. Então, acho que o stress é quando você não consegue fazer nada direito, aí surge aquele problema enorme que tem que parar para organizar tudo para ver se dá uma aliviada naqueles problemas todos, né! Aí que o pessoal chama de stress. Realmente estressado. Mas eu acho que o stress começa quando você faz as coisas desorganizado. Aí chega num certo ponto que o organismo não aguenta, que a sua cabeça já foi a mil, já tá quase explodindo...Então tá todos os problemas juntos ali, aí você fala que tá estressado.

Acho que stress é meio cumulativo mesmo, que as coisas vão saindo meio errado, às vezes, no começo, quando chega no final tem que parar e arrumar tudo, né! Estoura, tem que arrumar tudo!

(I) *Você já sentiu algum sintoma ou sente stress?*

(L) *Quando trabalhava, as coisas ficavam meio desorganizadas. A Faculdade não ia muito bem, o trabalho ia só para poder preencher o horário. Então, às vezes acordava de manhã, dormia pouco, já acordava nervoso e saía nervoso de casa, xingando todo mundo, sem ter motivo nenhum. E saía de casa irritado porque tinha que tomar o ônibus. Então acredito que era um sintoma de stress que eu tinha, porque eu não conseguia resolver todos os meus problemas num tempo tranquilo, de maneira organizada. Então, achava que ficando nervoso estava aliviando o meu problema, mas não era, né! Era uma questão que eu acho que era o sintoma que eu tinha de stress.*

Se eu fosse ao médico, ele ia falar que eu estava estressado, precisava parar e descansar um pouquinho. Mas eu acho que esse era o sintoma que eu mais atente para mim.

E hoje, não tenho mais sintoma nenhum.

(I) *Fora esse, você lembra mais algum?*

(L) *Fora esse, por exemplo de saúde, saúde física não tinha muito problema com relação à stress. Tem gente que tem gastrite porque o sistema nervoso fica muito abalado, então aí, as úlceras vão aparecendo, essas coisas, devido ao nervoso constante, né! E eu não tinha esses problemas porque eu tentava me acalmar de vez em quando, né! Ficava me vigiando muito.*

Mas o sistema de ficar nervoso assim, era instantâneo. Aí tinha que sair, ficava nervoso por pouca coisa, tinha que dar uma volta no quarteirão, tinha que sair, lavar o rosto, voltar, começar tudo de novo. Às vezes, por um motivo nenhum 'tava nervoso, e irritava as pessoas, é claro!

(I) *E você fez alguma coisa assim em relação a isso? Você tomou alguma providência?*

(L) *Eu descobri para mim, teve um período, que eu comecei a fazer Educação Física, que eu falei: - Aah, acho que vou começar a correr!*

Então quando eu corria era o período que eu tirava para fazer introspecção, aí eu ficava pensando em mim, pensava nas coisas que eu estava fazendo dia-a-dia... Então era um período que eu usava para descarregar as energias negativas. Era um período que eu descansava, relaxava...

Uma coisa que eu gosto é de sair de vez em quando, de dançar, essas coisas... eu gosto de dançar, pular muito, mas eu prefiro fazer uma caminhada no meio do mato, olhar a paisagem, olhar a natureza, olhar um grilo que passa lá, que é uma maneira que eu acho que para mim dá para descarregar as energias que ficam vibrando por aí. Então dá uma aliviada no sistema nervoso, dá uma descarregada, aí volta para o dia normal, tal.

Então o correr para mim é muito importante. Hoje eu junto as duas coisas: corro meia hora, se ganha um pouco de preparo físico e ganha mais disposição e tiro para fazer a meditação. Fico pensando, tal.

Então foi a saída que eu achei para descansar.

(I) E o que você acha que causa o stress?

(L) Acho que o que causa são os problemas, o sistema nervoso tensionado, tá sempre com tensão nervosa, tá sempre preocupado com alguma coisa e o sistema nervoso, tá sempre trabalhando, nunca vai ter descanso, né! Então aí a alimentação você não acompanha porque você tá sempre nervoso, nem lembra que tem que comer as coisas organizadamente.

E o sistema nervoso sempre fica preocupado com alguns problemas, com n, um monte de problemas que aparecem na vida. Então você não tem tempo de fazer essas coisas, o organismo acaba se debilitando também e aí a pessoa fica acabada mesmo, porque não consegue fazer nada. O sistema nervoso vai sempre complicando, vai ficando sempre ligado, nunca tá num período para fazer um descanso, um repouso, né! Então, fica sempre um sistema nervoso abalado.

Acho que o stress para mim, é como se você ficasse sempre ligado em 220. Nunca ia parar para dar uma descansada, desviar um pouco do caminho que tá seguindo, fazer uma coisa diferente, uma coisa alternativa para dar uma desligada no sistema nervoso. Dar uma descarregada, tudo... mesmo que se continue com aqueles problemas, dar uma desviada: - Ah, hoje eu vou descansar. Aí se você hoje dá uma volta, faz uma caminhada, vê uma pessoa diferente, visita alguém, mesmo que seja uma pessoa meio chata, visita, tal... mas você acaba saindo um pouco daquela rotina que você tá fazendo o tempo todo preocupado, e se você não dá uma desviada, não mudar de assunto, como se diz, né! Acho que você acaba ficando estressado.

(I) Principalmente do trabalho...

(L) Aah, sim. De trabalho. Uma coisa que tem a tendência é de começar a trabalhar e se preocupar muito com o que está fazendo, né! Então se fica preocupado em exagero e esquece as outras coisas, né!

Você tem que trabalhar porque precisar receber no final do mês, não pode ficar desempregado, porque tem que pagar conta. Então vai ajuntando aquele monte de preocupação e acaba ficando, estragando todas suas organizações, e esquece de fazer outras coisas bem. Então aonde que eu acho que o stress... o trabalho, é uma coisa que... por a gente ser pobre... o trabalho é seu ganha-pão, se você não fizer aquilo pode perder o emprego e vai precisar de outras coisas depois.

Então o trabalho é uma coisa que hoje preocupa muito a gente... eu tenho essa preocupação... mas aí eu consegui depois de um longo período e tenebroso...

(I)...Inverno

(L) É. O Inverno é tenebroso. É um longo período preocupado com um monte de coisa, eu consegui colocar o trabalho, como um ... não assim... prioridade, mas, como segundo plano, porque as coisas estavam muito complicadas, né!

Então se eu conseguisse fazer um trabalho mais simples, ganhasse um pouco menos, tivesse uma vida mais controlada, mais tranquila, eu poderia sobreviver do mesmo jeito, até melhor do que trabalhar numa coisa preocupante, sem estudar direito, sem alimentar direito, sem dormir direito e só ter um rendimento maior.

Consegui me organizar dessa maneira, mas isso foi depois de anos... apanhando ali que eu consegui pensar dessa maneira. E até então, nem pensava, né!... Tinha que estar trabalhando... tinha que estar trabalhando... Mas até você acordar, tem pessoas que a vida inteira vai trabalhar dessa maneira, sempre na pressão, que, às vezes, funciona mas não tem essa preocupação...

(I) Em banco, né!

(L) Em banco é uma tensão muito nervosa, é uma coisa assim que você tem que estar muito atento, se você tá trabalhando com cheque tem um valor x, aí, se você digitar, o valor y, depois a bomba estoura na mão da pessoa que fez o trabalho. Então você tem que estar muito atento a essas coisas.

É uma cobrança muito grande. As coisas são rápidas em banco, né! Para eles era tudo prá ontem, não era hoje, era tudo prá ontem. Então você tem que ficar vigiando o que está acontecendo, tal... Era uma tensão muito grande... Ainda mais quando você trabalha com compensações de valores muito grandes, então qualquer deslize ali é um prejuízo enorme para muita gente.

(I) E você tem defasagens mentais, perda de memória?

(L) Aah, eu não conseguia organizar minhas agendas direito, né! Então às vezes, eu marcava compromisso com alguém, esquecia, às vezes tinha prova chegava amanhã: - Aah, amanhã tem prova. Alguém me falava. Eu nem lembrava que tinha prova, era tudo correndo assim, desorganizado, então não tinha lembrança das coisas que passavam, né! Então acabava esquecendo!

(I)... Tinha que anotar tudo...

(L) Tinha que ficar escrevendo, anotar na geladeira, colocar na porta do banheiro, tal... prá não esquecer. E hoje eu tenho uma boa memória, então as coisas não... naturalmente consigo lembrar de tudo. Inclusive do compromisso que eu tinha uma entrevista prá fazer, acabei lembrando e tal...

Mas tem que ficar vigiando, né! Antigamente, eu deixava as coisas passarem, as coisas passavam em branco e só ia lembrar depois que alguém me lembrasse, né! Se alguém falasse para mim: - Ah, você tinha... tá bom, já foi...

Mas agora, não! Então é esse o único problema que eu tive! Esquecia mesmo os compromissos. Agora não tenho mais, mas era tudo decorrente da pressão, né! Das coisas todas, tal.

M.C. (3)

32 anos, mora com os pais

solteira, sem filhos

Ciências Sociais - 4.ano Puccamp

aux.administrativo - Prefeitura M.Campinas

aux. de pesquisa - Museu Pucc

(I) M., você poderia falar um pouco das suas condições de vida (estado físico, mental, alimentação, moradia, sono, repouso...)?

(M) Em primeiro lugar, acho que sou uma pessoa privilegiada por eu fazer todo o meu curso morando na casa dos meus pais, portanto, eu não dependia de uma necessidade de uma remuneração muito grande prá ter que pagar aluguel, o curso, tal... Eu pagava o curso na Pucc com o salário que eu recebia na Prefeitura M. Campinas, mas como o meu salário era quase que equivalente à mensalidade da Pucc, ele ficava praticamente quase na Pucc. Eu dependia de uma remuneração extra prá eu poder me manter com as minhas despesas pessoais, porque as minhas despesas pessoais, meus pais não poderiam manter, que seria: transporte, alimentação externa, e até outras coisas que seriam complemento dos meus estudos na Universidade, porque a Universidade, ela oferece a técnica e você tem que aplicar essa técnica no dia-a-dia, que era o que meu curso exigia, né! Porque o profissional de Ciências Sociais, o cientista social, ele tem que ser uma pessoa plugada no mundo e um excelente observador, portanto, ele tem que estar muito bem informado e essa informação depende de cursos extras como: literatura, você tem que comprar livros, não só técnicos, mas literatura, mesmo, porque a literatura é ela quem alimenta o seu imaginário. Você tem que frequentar cinemas, você tem que frequentar teatros, tem que ler jornais, ler revistas... Enfim, você tem que estar muito bem informado, né! E então isso tudo tem um custo muito alto. Uma formação, ela não se baseia apenas na teoria, mas ela tem também a sua formação prática, você necessita da formação prática, e essa formação prática é custosa. E além de outras coisas também, outras necessidades básicas do ser humano que só o salário da Prefeitura não permitia que eu tivesse. Então, eu conseguia arrumar um outro trabalho, então na verdade, eu tinha dois salários, um era do emprego na Prefeitura, que eu considero emprego porque eu não trabalhava na minha área, e o outro era um trabalho porque eu exercia minha função de pesquisadora. E era um trabalho prazeroso, sabe! Apesar do desgaste físico, porque eu tinha que sair de um trabalho, correndo, muitas vezes eu ficava sem alimentação o dia todo... saía de um trabalho correndo, ia para o outro cansadíssima, porque eu ia à pé de um trabalho para o outro... Passava as tardes trabalhando apesar de ser uma coisa

prazerosa, um ambiente prazeroso, mas era o trabalho que exigia um pouco de produção, né!

Era o Museu Puccamp, o Museu exigia uma certa produção dos seus estagiários. Eu tinha uma bolsa de iniciação científica, e eu tinha, o meu trabalho, tinha que corresponder a essa remuneração... Então, o que me desgastava, na verdade, era outros trabalhos de produção na Prefeitura, que é o de digitadora, é um trabalho maçante, desgastante, estafante e limitado, porque é um trabalho de repetição. Você não precisa raciocinar para fazer absolutamente nada daquilo. Nada do que você faz. Digitação não precisa de raciocínio nenhum, né! Eu acho até que o meu trabalho no Museu foi um atenuante para eu não ficar bitolada, porque geralmente o trabalho de digitação tende a bitolar, mesmo: uma pessoa que trabalha com digitação e que não tem outras atividades que lhes permitam desenvolver sua criatividade, sua imaginação, como leitura, com outras informações como cinema, porque cinema não é lazer, cinema é informação. Cinema é uma coisa que deveria constar em currículo escolar, porque é informação.

Então é muito difícil para quem trabalha e estuda...

Aí eu saía dos dois trabalhos, voltava correndo para Pucc, cansada, com sono, e aí você tem que fazer um esforço concentrado para poder abstrair o que você tá aprendendo na Faculdade, porque senão você engole, é como a Educação Bancária, você engole e depois não fica com nada daquilo. Você tem que fazer um esforço concentrado para não perder as informações que você tem na Universidade.

(I) E o que você considera importante para se ter saúde?

(M) Importante para se ter saúde, em primeiro lugar é boas condições de trabalho, boas condições de moradia, de transporte, uma boa alimentação e lazer, que é imprescindível, né!

(I) Que relação existe entre saúde, educação e trabalho?

(M) Nenhuma

(I) Nenhuma?

(M) Nenhuma. Na prática essa relação não existe. Costuma-se separar a saúde da educação e do trabalho, porque se essas três coisas fossem pensadas como deveriam ser e em conjunto, tá! Nós teríamos: melhores condições de trabalho, melhores condições de Educação e melhores condições de saúde. Na prática, essa relação não existe. E deveria existir, porque um trabalhador bem informado, bem educado, e eu me refiro à educação formal, ele vai ter

melhores condições de exercer seu trabalho, e em decorrência disso, a sua saúde mental seria muito melhor, tá! Um exemplo disso, é algumas empresas de construção civil, principalmente porque a construção civil apresenta maior número de acidentes de trabalho, tá!. É em decorrência do analfabetismo da maioria dos seus trabalhadores.

Então o que as empresas de construção civil estão fazendo? Elas estão oferecendo cursos de alfabetização e de realfabetização daquelas pessoas que só sabem escrever o nome ou lê uma coisinha ou outra para que essas pessoas que só sabem escrever o nome ou lê uma coisinha ou outra para que essas pessoas possam se informar melhor do risco que elas correm e ter consciência do risco que elas correm trabalhando na construção civil.

Então, não é uma coisa que a construção civil, e as empresas de construção civil estão fazendo: - Aah, porque elas são conscientes, são boazinhas... Não é nada disso! É porque o custo que elas tem com relação à indenização por acidente de trabalho é muito alto, então ela quer reduzir esse custo.

(I) E como e porque as pessoas ficam doentes?

(M) Primeiro, por desinformação, segundo por auto-medicação. O brasileiro, por exemplo, tem uma mania de se automedicar, é impressionante! E elas nem percebem que muitas doenças, elas são psicossomáticas, as doenças surgem por conta do stress, mesmo! Por conta da insatisfação, sabe!... Eu acredito que a maioria das doenças sejam psicossomáticas.

(I) E como é sua saúde física e mental ao estudar e trabalhar ao mesmo tempo?

(M) Bem. Tem uma hora que você não raciocina mais, que você vai perdendo a noção das coisas, começa a fazer tudo automaticamente e num ritmo louco. Teve uma época que eu só chorava, eu só chorava. Eu emagreci assim, muitíssimo! Eu cheguei a pesar 48 kg, tenho 1,65 e não conseguia mais controlar minhas emoções. Você acaba não se dando conta do que você está fazendo é uma loucura. Mas uma loucura necessária...

Se eu não tivesse dois empregos, eu jamais conseguiria sair de uma condição de servil, mesmo! E sem contar que nisso tudo está em jogo a sua dignidade como ser humano, a sua satisfação pessoal. Você não consegue nem se relacionar afetivamente com ninguém direito, porque você acha que todas as pessoas do mundo são culpadas pela sua situação de desespero, digamos assim.

(I) Como você acha que a escola, a Faculdade se comporta em relação a esse aluno-trabalhador?

(M) A Universidade não liga a mínima para o aluno-trabalhador. Ela não oferece mínimas vantagens para ele. Ela coloca todos no mesmo patamar, sabe!... O aluno-trabalhador não tem vantagem nenhuma dentro da Universidade e não tem reconhecimento também. Os professores acham que um aluno que tem o dia todo para poder estudar, para poder se preparar, tem as mesmas condições do aluno-trabalhador. Então, eles não tem o menor respeito pelo aluno-trabalhador. E fazem comparações absurdas, mesmo: - Aah, tal, fulano foi muito bem, vocês todos deveriam seguir o exemplo de fulano. Só que o fulano, não fazia outra coisa a não ser estudar o dia todo, sabe!... Portanto, ele tinha obrigação de ter um bom desempenho, mesmo! Escolar...

(I) E o que você acha que é o stress?

(M) Bom. Eu vou definir o stress, a partir de um exemplo que o próprio cinema já deu do stress. (Já deu para perceber que eu sou uma ficcionada por cinema...), mas assim..., tem um filme chamado Um dia de fúria, que o protagonista, o personagem principal fica enlouquecido com todos os problemas que ele tem, problemas que uma pessoa que mora em cidade grande enfrenta, de violência, de pressão no trabalho, pressão da família, pressão de todos os lados, que ele vira um franco-atirador. Ele sai matando todo mundo pela cidade. Esse é um exemplo do stress que chegou no seu pico máximo, que leva mesmo para "loucura", mas a gente tem outros graus de stress. Tem a pessoa que entra em depressão, que não consegue mais se relacionar com ninguém e que se fecha. Tem a pessoa que sai agredindo todo mundo, agredindo verbalmente, mesmo! Brigando com as pessoas... Tem as pessoas que se doem por tudo, que tudo afeta elas, e elas não conseguem mais discernir sobre o outro e ele mesmo. Enfim, o stress acaba levando você a não ter discernimento de nada, não tem mais controle emocional. Acho que o stress é o descontrole emocional.

(I) Que você acha que estressa mais: o trabalho, o estudo ou os dois?

(M) A pressão da sociedade que estressa. O trabalho é um grande agente da sociedade, acho que ele estressa em uma grande quantidade. Mas o estudo, da maneira como ele está estruturado também. E ele começa a estressar na infância, sabe! Porque a gente percebe crianças assim, as escolas particulares por exemplo, elas acham que qualidade é quantidade. Então, outro dia, eu estava conversando com uma colega de trabalho e ela estava dizendo que o

filho tem três cadernos universitários, ele traz cinco folhas, isso na 1.série,(o garoto tem seis anos), ele leva cinco folhas de tarefas para fazer em casa, uma de cada disciplina. Quando ele chega na metade da tarefa já tá cansadíssimo, ele não tem mais vontade de fazer a tarefa.

Desenhos enormes para a criança pintar... chega na metade do desenho, ela não aguenta mais pintar...

Acho que tudo isso contribui porque quantidade não é qualidade. Isso tudo contribui para o stress. Stress infantil, stress adolescente, stress adulto... Quando chega na adolescência, o adolescente tem por obrigação de entrar no vestibular, se ele não entra, ele é um derrotado ou ele é obrigado a deixar os estudos, e o adolescente carente tem que deixar os estudos para trabalhar. A criança tem que deixar os estudos para trabalhar...

A cobrança é constante, eu acho que os dois contribuem para o stress porque a cobrança é muito grande.

(I) E você sente ou sentiu algum sintoma de stress?

(M) Aah, eu sinto ainda, eu fico irritada com qualquer coisa, principalmente aquilo que não me diz respeito e que as pessoas querem que eu assuma... Eu me irrita com muita facilidade. Eu não suporto barulho de qualquer maneira, barulho de tv, de criança brincando, barulho de som alto. Qualquer tipo de barulho me irrita.

(I) E além desses sintomas, você sente mais algum?

(M) Cansaço físico. Tenho muito cansaço físico também.

(I) Gastrite?

(M) Não, gastrite eu não tive. Tem uma coisa que quando eu fico muito tensa meu intestino desanda com a maior facilidade... Eu fico com o intestino totalmente descontrolado.

(I) E você tomou alguma providência em relação ao stress?

(M) Eu tomei. Chegou uma hora que nem eu estava me suportando... eu procurei um médico, esse médico me deu licença do trabalho, ao menos, né!

E ele disse que eu precisava era me afastar de tudo, mesmo durante aquele período de licença que foram quinze dias, mas que eu precisava me afastar da escola, do trabalho, de tudo. Me desligar. Só que quando eu tinha o trabalho no Museu, eu não podia me desligar e não poderia me desligar da escola também porque era fase de trabalho. Se eu me desligasse, eu me prejudicaria mais ainda e aí as consequências seriam piores, as cobranças

seriam piores, mas eu procurei ajuda, ajuda médica, né! Profissionais da medicina. Mas por conta da pressão, mesmo, da própria instituição, pressões de todos os lados, eu não consegui. E acho que eu paguei um preço bem alto.

(I) Então, você estava me falando a definição de stress, né! Mas assim... o que você acha que causa o stress realmente? É o transporte? O que que é? As reclamações? Os problemas... O que?

(M) Bom, eu acho que a causa do stress, ela é acumulativa. O stress é um pouquinho de tudo. Imagine você dormir super tarde, pelo menos no mínimo meia noite, que era o horário que eu chegava em casa, você ter que acordar seis da manhã porque daí eu entrava as sete da manhã no trabalho. Você ter que levantar seis da manhã, cansada porque a gente tem que ter pelo menos oito horas de sono, e você tomar um banho, ainda sonada, e ter que deixar sua cama arrumada todos os dias, porque daí vem a cobrança da família, porque tem a cobrança também nos seus afazeres domésticos, né! E deixar tudo arrumado. De preferência não fazer barulho no quarto que você divide com outra pessoa, prá não acordar aquela pessoa, e correr para o ponto de ônibus, porque senão se chega muito atrasado. Trabalhar, aguentar o trânsito, porque nessa cidade não é fácil... É buzina, grito no ônibus, barulho do lado de fora, é chegar no trabalho, dar conta do seu trabalho, comer muito rapidamente... Sair correndo para o outro trabalho... e chegar... aí nesse trajeto que você faz de um trabalho para o outro, você tem que tomar muito cuidado com o trânsito, porque senão se morre atropelado... Chegar no outro trabalho, suportar as pressões do outro trabalho, as neuras do outro trabalho... sair correndo... já noite... porque já havia escurecido quando eu saía do outro trabalho... Descer para a Faculdade com medo da violência e aguentar a pressão da Universidade, tem que dar conta daquilo tudo, você tem que corresponder, até que você sabe que tá gastando um dinheiro fabuloso e que você não pode perder nadinha, sabe, porque senão pega uma D.P. e aí é mais dinheiro que você paga dispendiando, e aí chega a hora de você voltar prá casa. Aí se tem uma outra "neura" que é o retorno até o ponto de ônibus e o medo da violência novamente, o medo de ser assaltado e eu fui assaltada. Então depois do assalto, o medo ficou muito maior. Eu ainda tenho sequelas disso tudo, porque agora tenho medo de sair à noite sozinha, às vezes até durante o dia eu tenho medo. De domingo, por exemplo, que as ruas estão mais desertas, e eu tenho que fazer uma visita no centro da cidade visitar um amigo, eu não vou. Sabe... Porque eu tenho medo de andar na rua sozinha, mesmo durante o dia. Eu não vou ao cinema sozinha à noite, porque eu tenho medo de voltar para casa. Eu tenho preguiça de sair de casa... tudo isso.

(I) E você já teve perda de memória ou defasagens mentais?

(M) *Eu tenho perda de memória. Às vezes, eu tô falando sobre determinado assunto, e eu esqueço as palavras, eu esqueço algumas palavras... Eu tenho uma memória de elefante, sabe... prá situações... a minha memória é muito boa quanto à movimentos... Na verdade, eu considero minha memória, memória de historiadora, porque eu guardo todos os acontecimentos, a maneira como eles ocorreram... tal... mas de repente, se eu olho para um quadro, e eu esqueço a palavra "moldura", que é o que cerca o quadro. Aí eu vou me referir ao quadro, eu falo: - Puxa, mas ali perto do, da... eu esqueço a palavra moldura, sabe!*

Então a minha memória falha nesses pequenos... tenho pequenos lapsos, pequenas falhas de memória. Às vezes eu vou falar de determinados.. Ontem, eu estava conversando sobre um filme, sobre a vida de Rodin, que eu esqueci que o filme era Camile Claudel, que foi a amante de Rodin. Então, quando eu me referi ao filme: - Aah, você viu o filme sobre a amante dele, eu me esqueço o nome dela, eu me esqueço...

- Não, é Camile Claudel!...

E então eu tenho esses lapsos de memória...

(I) *Então, e você acha que com todas essas interferências, esses problemas, você tem um bom aprendizado?*

(M) *Eu penso o seguinte: Isso dá para você ter um bom desempenho escolar seja no primeiro, segundo ou terceiro grau. Você tem que ter dedicação quase que exclusiva. Eu não penso que o estudante tenha que só estudar, não! Sabe, aliás, o Brasil é um dos poucos países do mundo, onde os estudantes só estudam. Mas, eu acho que o estudante deveria ter programas específicos, para eles onde exercessem funções bem remuneradas que desse para eles sobreviverem e trabalhar na própria área de formação, sabe! Existe programas para isso. Como existem países mais adiantados que o Brasil em termos de tudo e se não fosse possível encaixar esse estudante na sua área de formação, que lhe fossem oferecidos programas, sabe? Assim: o estudante estuda durante o dia e a noite ele vai ser porteiro de cinema, vai ser caixa na bomboniere, caixa no restaurante... O que impede esse tipo de programa no Brasil, na verdade, é o preconceito que existe, é uma coisa cultural no Brasil, né!... De achar que determinados tipos de trabalho são servis, porque a gente, o Brasil, pelo meno, ainda tem um ranço muito grande, talvez por conta do fim da escravidão ser muito recente, então o Brasil tem um ranço muito grande de escravidão e as pessoas associam determinados trabalhos com os trabalhos servis. Então as pessoas tem é vergonha de exercer determinadas funções, são funções consideradas "ralés"... Mas isso aqui, porque tem muitos estudantes com muito poder aquisitivo, tal, que quando vão para o exterior, chegam lá e*

vão lavar prato numa boa, vão fazer faxina numa boa, vão ser caixa de homboniere, babá... e sem reclamar, numa boa...

Aqui, jamais exerceria esse tipo de função.

E pessoas que vão estudar no exterior e acabam tendo essa função lá fora, e aqui se recusariam a entrar num programa que o Estado oferecia nesse sentido. Então eu acho isso uma grande contradição, sabe!

O que prejudica o Brasil nesse sentido é o preconceito, mesmo! Acho que deveria ser feito esse trabalho, acho que nesse sentido o Comunidade Solidária, ele infelizmente atinge uma parcela dos estudantes, muito pequena, sabe! De conhecer a realidade do Brasil... Conhecer como vivem as pessoas na mais absoluta miséria e saber que o seu trabalho pode ser bem aproveitado naquele local... Só que eu acho que a D. Ruth Cardoso, não precisava ir tão longe, não precisava levar estudantes da Unicamp para o Vale do Ribeira, para a Amazônia... Acho que ela poderia colocar essa moçada para trabalhar na favela do Jd.S.Marcos, do Jd. Sta.Mônica, do Jd. Sta.Eudóxia..., que as dificuldades são tão grandes quanto...

*L.A.M (4)., 32 anos, solteira, sem filhos
Professora I, mora em Americana, sem os pais
Faz 4.ano Pedagogia - Unicamp*

(I) 1. Você poderia falar um pouco sobre suas condições de vida? (estado físico, mental, alimentação, moradia, sono, repouso...)

(L) Bom, vou começar pelo sono.

Eu, como tenho problemas de dormir cedo e tenho que trabalhar de manhã, fica difícil conciliar minhas horas de estudo, com minhas horas de trabalho. Então, chega no final do semestre, estou sempre sobrecarregada, tanto fisicamente quanto emocionalmente.

Então, estou procurando dosar mais porque fica muito difícil controlar essas atividades.

Eu percebo que quando eu deixo de dormir, meu organismo fica debilitado. Eu não consigo fazer nada se não tiver aquelas horas mínimas de sono. Preciso para me restaurar. É como recarregar uma bateria, e daí, posso retornar ao trabalho.

Acho que o trabalho aqui na Faculdade é muito exaustivo. Então sobrecarrega muito a vida prática da gente.

(I) E quanto à alimentação, seu estado mental?...

(L) Bom. Alimentação para mim é outro caos.

Eu tenho que me alimentar bem de manhã e a noite porque durante o dia é só correr. Então minha alimentação não é feita como se deveria.

Como lanches, frutas... Uma coisa bem tranquila.

Quanto ao físico, procuro fazer disciplinas aqui na Faculdade de Educação Física para poder me manter um pouquinho mais "preparada". Mas não é todo semestre que eu consigo aliar meu horário da Faculdade de Educação com a da Educação Física.

(I) E o mental?

(L) Bom. Mental... é uma coisa que...

Eu tenho uma cabeça muito ativa, eu considero assim, que eu estou pensando sempre em um monte de coisas, e eu preciso me policiar para me controlar, ter um limite para poder finalizar todas as atividades, porque estou sempre em ebulição. E para eu dormir realmente, ou para estudar, eu preciso me programar para isso, porque estou sempre pensando em várias coisas, fazendo várias coisas.

(L) *Eu acho que sinceramente devo ser uma adulta hiperativa.*

(I) *E como são suas condições de trabalho?*

(L) *Bom, já faz mais de dez anos que eu trabalho em escola estadual, e as condições de trabalho são péssimas. As escolas estão localizadas em lugares indevidos. Eu já trabalhei três anos do lado de uma casa de materiais de construção. Tinha trator, aquela barulheira, perto de barulho de ônibus, em locais que não tinha asfalto, as ruas com terra... Então, a escola não parava limpa, e eu sou alérgica, eu vivo doente. O giz, aquela poeira... tanto eu como as crianças sofremos muito...*

Atualmente, estou numa sala que não tem tanto problema de barulho ambiental externo, mas tem esse problema de pó e falta de funcionário. As condições físicas do lugar são terríveis e aliado a isso, temos outros problemas burocráticos .

Então, temos que adequar a necessidade, comprar máquinas para melhorar a limpeza...

Agora, atualmente está melhorando um pouco, mas, já foi bem ruim.

Cheguei a trabalhar em escola que quando eu entrava, tinha uma camada de terra, e ninguém conseguia trabalhar.

(I) *E como você descreveria seu estado de saúde?*

(L) *Bom, atualmente estou saindo de uma licença médica. Ainda estou estressada... Por isso tenho que perceber os meus limites.*

Todo ano, eu ultrapasso. Então, eu fico sem dormir, sem me alimentar direito. Então nesse ano, falei que não daria para eu ficar desse jeito.

Então, estou procurando dosar isso para não ficar tão estressada, tão afetada, mas fisicamente, quanto a esse problema de usar meu limite físico, parece que estou encontrando saída.

Agora, tive também ultimamente um problema na perna, então, juntou um pouquinho mais. Mas, parece que eu vou conseguir controlar.

(I) *O que você considera importante para se ter saúde?*

(L) *Bom... o que eu não estou tendo atualmente... Tempo regular de sono, um momento de pausa, de não fazer nada. Isso, ainda, às vezes, eu consigo... Forço, mesmo quando estou cheia de coisas, eu sento... por causa de ultrapassar o meu limite.*

(L) *Um tempo para me alimentar devagar, comer bem devagar alimentos saudáveis. Apesar de eu estar ultrapassando o meu limite na alimentação.*

Então: um tempo para mim, um tempo para o meu corpo... É uma junção de várias coisas, né! E também tem o trabalho, onde possa ter condições físicas. Então, tudo é importante para mim, acho que faz um conjunto.

(I) Que relação você acha que existe entre saúde, educação e trabalho?

(L) É como eu falei, é um conjunto. Tudo está envolvido. Acho que se você não está bem, você não consegue trabalhar, nem estudar.

Eu vejo isso comigo agora, quando comecei a trabalhar. Quando era estudante, sempre tive minha saúde um pouco mais frágil, mas eu levava, porque era só estudo, estágio... não era muito sobrecarregado. Mas atualmente, que estou estudando e trabalhando e tenho que me preocupar com a sobrevivência, então não está sendo fácil.

Como tenho a saúde debilitada, estou achando que é um conjunto mesmo. Se eu não tiver um trabalho e estudo em boas condições, a minha saúde fica abalada. Eu sou um exemplo vivo...

(I) Como e porque as pessoas ficam doentes?

(L) No meu caso, posso falar que geneticamente devo ter vários problemas, porque já fiz exames, tenho problemas físicos. Agora, não é só parte genética, acho que como falei, é um conjunto. Então, o ambiente faz com que a gente coloque toda aquela energia negativa, se estou nervosa, se não me alimento bem, se não durmo, vou acumulando no meu organismo. Sendo mais frágil, ele vai se sobrecarregar. Então, acho que é uma somatória de situações. Não é só um organismo, uma situação só, única que deixa a pessoa doente.

(I) Como é sua saúde física e mental ao trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

(L) Bom. Em todos esse anos, acho que vai fazer cinco anos que estou nessa correria, percebi que houve muita mudança.

Enquanto eu só estudava, fazia estágio, eu conseguia ter momentos mais tranquilos, me alimentar mais devagar, podia descansar. Eu ajudava em casa, não era cheia de horário. Então, era tranquilo. Mas, no momento em que precisei voltar a estudar, porque minha formação não era suficiente, eu precisava a complementação, percebi que começou a desestruturar todo o meu trabalho, meu estudo, e aí, fiquei várias vezes doente, porque eu acho que é essencial a gente ter um equilíbrio, sabe!

E as condições que a gente tem, hoje em dia não é suficiente: horário para ônibus, correr para almoçar, "correr para almoçar"(comer um lanche

correndo), correr, ir para escola, correr para a Faculdade... É uma vida muito agitada, acho que é próprio mesmo da civilização nossa, que nós perdemos o contato com aquela coisa de ser um ser humano. Nós viramos um relógio de ponto.

(I) E como que a escola, a Faculdade se comporta em relação ao aluno-trabalhador?

(L) Olha, desde que cheguei aqui, estou sentindo que a Faculdade, esta Faculdade que estou, é para quem não trabalha. E desde que tentei dialogar, conversar, encontrei apoio de vários professores, mas na Instituição em si, ela é preparada para o aluno que vem e se dedica ao estudo. Então, ela não quer um aluno, como a professora nossa fala, né! É o estudante, eles querem o estudante que se dedique integralmente. E no meu caso, eu vim para cá estudar e trabalhar, porque não tenho condições de ficar numa Faculdade, apesar de pública, sem trabalhar, pela minha independência financeira, econômica e não queria ficar dependendo de pai e mãe. E eu acho que aqui não é para o pessoal que trabalha.

Então, a classe trabalhadora que está aqui é na garra, na luta e no apoio de alguns professores, que nos auxiliam quanto à disponibilidade de horário, flexibilidade, né! Tem alguns trabalhos que podemos entregar depois, algumas leituras que podem ser feitas depois... Mas normalmente aqui, tem-se até um certo preconceito quanto ao nosso trabalho.

Vou utilizar um termo que eles usam muito: é uma grande dicotomia, porque se nós estamos aqui na área da Educação, é porque já somos professores, e nós vamos ser. Então, como destoar isso?

O aluno vai ser preparado como eu fui no segundo grau, ele vai achar que a vida no magistério é muito disciplinado, organizado, tudo acontece no seu horário certo como aqui eles querem que aconteça. Não é assim, a vida é dinâmica, ela está sempre em mutação.

Então, eles teriam que aceitar porque as pessoas não vivem só de estudo...

(I) O que você acha que é o stress?

(L) Bom, no meu caso, o que eu posso sentir é o limite que nós ultrapassamos. É o limite no trabalho, na escola, é o limite pessoal. Eu tenho o meu limite, e eu já sei qual é. Toda vez que teimo em não respeitá-lo, que é como falei: minhas horas de sono, minha alimentação, o final de semana que eu preciso resgatar algumas coisas que eu faço, que eu gosto... não que no final de semana, eu não faça coisa que eu goste... Eu preciso daquelas horas que vou fazer sem pressa, sem tempo, sem ter que entregar alguma coisa que

vai valer para alguma coisa... É um tempo que eu tenho para mim, porque eu vou realmente fazer uma atividade que eu quero fazer, sem me preocupar com os resultados, se vai enriquecer alguma coisa, alguma área ou não. Para mim, o stress é isso.

Quando eu ultrapassar todos os meus limites, e eu já sei quando eu ultrapasso.

(I) E quando é o seu limite?

(L) Bom, o meu limite é dormir. Dormir muito pouco. Ficar me dedicando direto, segunda a segunda ao estudo e ao trabalho, porque um está relacionado com o outro. Então, esse é o meu limite, eu tenho que dosar. Se estou cansada, tenho que dormir.

Não quero fazer nada, paro e vou ficar sem fazer nada. Nem se ficar só olhando o céu. Tenho que dar a minha parada e respeitar meu organismo como um todo.

(I) E você sente ou sentiu algum sintoma? Quais são seus sintomas de stress?

(L) Eu não consigo mais organizar meu dia, porque de manhã, já tenho que ter tudo programado.

À noite, quando organizo minha bolsa, dá para de manhã levantar e só me preparar para o trabalho. Então, tenho tudo organizado que eu vou fazer naquele dia, e a partir do momento que já não tenho mais esse ânimo para organizar, para ver o que vou fazer, já percebo que não estou bem.

Quando não estou conseguindo organizar meu trabalho, organizar meu estudo, minha vida, é o limite que eu já ultrapassei.

(I) E assim... outros sintomas como cansaço físico, gastrite... Você sente?

(L) Bom, como eu tive várias fases do stress, eu fiquei muito preocupada. Já fiz vários exames, fiz exames com neuro, com gastro... fui buscar respostas. Fiz tratamento com psicólogos, psiquiatras, mas não achei resposta. Como não gosto de ficar sendo medicada para solucionar os sintomas, busquei outras informações.

Problema de estômago, eu tenho, como o médico falou, é uma sensibilidade a certos alimentos. Então, meu organismo sempre foi assim. Eu não posso comer certos tipos de alimentos gordurosos, com muito tempero. Minha alimentação tem que ser bem simples, sem muito sal, sem muito açúcar, tudo bem controlado. E ele diz que não tenho problema no aparelho digestivo,

que não tenho nada. Fiz os exames, e é só para eu controlar minha alimentação que não vou ter problema.

O neuro também. A dor-de-cabeça que eu tinha, só era problema visual (coloquei o óculos)... e o psiquiatra disse para eu ter uma vida mais tranquila, né! Não posso levar uma vida assim.

Então os sintomas que eu sentia, eu fui selecionando na medida do possível. Então, o que eu posso lembrar, é isso!

(I) Então a providência que você tomou foi a de procurar um médico?

(L) Não. Não foi só a de procurar um médico, porque, às vezes, você procura um médico e ele não te satisfaz. Eu tinha um problema interno que passava muito mal, tinha umas baixas depressões e outros sintomas, e eu procurei um médico, e ele disse que não era nada, que era normal do período menstrual da mulher, e eu não fiquei satisfeita com a resposta.

Busquei um mesmo médico na área, e além de buscar médicos, também procurei achar outras alternativas de vida: na religião, na minha vida pessoal, mudar algumas coisas que eu acho que não estão fazendo bem. Então, para mim, a Medicina só foi um dos caminhos, é um dos caminhos que iremos buscar, mas acho que não foi só esse, não!

(I) O que você acha que estressa mais: o trabalho ou o estudo? Ou o trabalho e o estudo, juntos?

(L) É como eu falo. Tudo está relacionado. Acho que é um conjunto.

O trabalho, o estudo para mim são estressantes, se eu não respeitar o meu limite.

Não adianta eu querer fazer o que todo mundo propõe, se eu não conseguir realmente.

Então, eu acho, que tenho que respeitar o meu limite. Para mim, é o trabalho e o estudo, porque quando eu só estudava, eu nunca tinha esses problemas tão sérios assim. Eu vivia com dor-de-cabeça, tinha um problema no estômago, mas eram mais controlados. Então, acho que os dois estão relacionados.

Quando você faz uma atividade é mais fácil de se controlar. Aí quando você relaciona outras atividades, amplia mais, o que era menor começa a ficar bem mais complicado.

(I) E você tem ou teve perda de memória?

(L) Olha, em todas essas vezes, parece-me que não sei se porque sou nova ainda, talvez quando ficar mais velha, não sei... eu nunca perdi minha

memória, nunca. Eu sempre sabia o que estava fazendo. Eu nunca disse que estava inconsciente, todas as vezes.

Eu nunca fiquei inconsciente. Eu acho interessante isso, porque apesar de não concordar com alguns momentos, agradeço de eu não perder a memória, porque deve ser horrível você fazer alguma coisa sem saber o que está fazendo.

E eu, graças a Deus, apesar de estar muito cansada, de tomar algumas atitudes que não condiz com o que eu penso, mas sempre estava consciente.

(I) Então, apesar de sentir o stress, você não tem essa perda de memória? Porque tem algumas pessoas que tem...

(L) É, eu conheço várias pessoas. Nessa busca constante de médico, de procurar religiões, trabalho, de mudar um pouco de área, fazer cursos de arte, conhecer novo pessoal para ver se realmente era só problema meu, encontrei várias pessoas em todas as áreas que tem esse problema.

Meu médico, meu ginecologista já falou: - Você só pensa que só você tem cefaléia?... Minha mulher tem... eu tenho...

E eu fui percebendo que é uma situação da vida moderna. Agora, achar que eu possa ter esquecido, que possa ter perda de memória, as pessoas, todas que eu conversei, elas tem consciência, tanto eu, que troquei várias experiências na minha religião também, a gente buscou uma explicação existencial, né! Então, todo mundo sabia, tinha consciência.

Eu conheço pessoas que realmente ficam sem memória, mas aí, elas tem problemas neurológicos. Então fazem eletro, tal... O meu, deu que era normal. Então, acho que isso está relacionado, né!

E eu penso bem, que graças a Deus, nunca perdi a memória, tomara que continue assim, né!

M.Y.T.(5)

mora com os pais. sem filhos, solteiro

bancário - Bamerindus

Faz 4.ano Eng. Civil - Puccamp

(I) *1. M., você poderia falar sobre suas condições de vida? (estado físico, mental, moradia, sono...)*

(M) *Ah, eu acho que o estado físico está bem, né! Alimentação, às vezes, não, porque tem sempre que almoçar fora, o banco limita você a pouco tempo de almoço. Então, às vezes, você é obrigado a comer rápido, comer alguma coisa, dependendo do movimento que dá.*

(I) *Quanto tempo de almoço?*

(M) *Meia hora. Meia hora, puxando, mesmo, porque o certo do banco dá quinze minutos. Mas, a gente fez um acordo com o pessoal lá, e quinze minutos é inviável de se comer. Então, aumentou mais quinze. Mas também, é o máximo, mas meia hora também é um espaço muito curto prá você fazer, almoçar e ter uma digestão normal. Agora sobre o mental, eu estou na média, porque tanto o trabalho como a Faculdade exige um pouco. Às vezes, eu fico meio estressado quando tem as provas, quanto tem alguns trabalhos para fazer, então, você tem que prolongar o tempo, às vezes, eu não tenho uma hora certa para dormir. Às vezes, tenho que voltar da Faculdade para estudar, para trabalhar, e no dia seguinte, tem que acordar cedo, e dá uma estressada nesse ponto.*

(I) *E em relação ao sono. Você dorme bem?*

(M) *Geralmente eu não durmo bem, mas em épocas de prova... porque é como eu falei para você, às vezes, quando você volta, você tem a impressão que o seu dia não acaba, você volta da aula, sai de manhã, volta super tarde da Faculdade, não tem tempo para dormir, para descansar, para relaxar um pouco. Mesmo meia noite, ou uma hora tem que ainda estudar, tem que ficar até às três. Às vezes, eu não aguento, o período, o turno inteiro, então eu durmo intercalado. Mas, geralmente a minha vida é essa. Quando eu posso, eu sempre tento dormir.*

(I) *E a alimentação?*

(M) *Eu como, depende do possível. Depende do que tem no restaurante.*

(I) *E como você descreveria suas condições de trabalho? São boas?*

(M) São boas. O horário meu...

(I) Qual é o seu agravante? O horário é corrido?

(M) Não. Eu não posso reclamar do meu horário, porque é de seis horas, e em relação a muita gente que trabalha oito horas, é um horário bom.

Agora, condições de trabalho, são condições de banco, né! Eu sou caixa, e as condições de trabalho são normais.

(I) E o que você considera importante para se ter saúde?

(M) Para se ter saúde, é necessário, você ter um equilíbrio emocional, equilíbrio físico, mental. Consciência leve...

(I) E a alimentação também influi?

(M) Também. Às vezes, eu não faço por falta de oportunidade. Mas é importantíssimo a alimentação bem balanceada. Eu procuro sempre fazer o possível para comer um pouco mais de salada, evitar um pouco de gordura... mas nem tudo que eu posso, né!

(I) E assim... exercícios físicos, você acha importante fazer?

(M) Meu trabalho é um trabalho parado, entendeu? Geralmente, eu não fico correndo. É um serviço estático, e quando se vai para aula, você fica estático, você fica sentado. Então é importantíssimo fazer uma atividade física, né! Tanto é que eu faço. Tem época de prova que eu não consigo fazer. Eu sinto um pouco mais pesado, sinto um pouco mal, mas à medida que eu posso, eu faço, e acho importantíssimo, porque a vida moderna, com a chegada do computador, você faz menos esforço, a lei do "mínimo esforço" está valendo. Então se você fica parado também, acho que aí... é como eu falei para você, é preciso ter mais um equilíbrio físico também.

(I) E que relação você acha que existe entre saúde, educação e trabalho?

(M) Saúde, educação e trabalho...

(I) Você acha que estão interligadas ou não?

(M) Eu acho que a pessoa almeja um bom trabalho, ter boa saúde e educação, né!

*Conviver em comunidade, acho que é importante, né!
Tem tudo a ver, né! Uma coisa está ligada à outra. Acho que é a vida,
né!*

(I) Você acha por exemplo, se você tem saúde, tem um bom estudo? Você acha que está relacionado?

(M) Quando você tem saúde, tem-se um melhor aproveitamento. das aulas, assimilação, tem um maior desempenho do que você faz, né! Esforço mental, eu acho que... até eu vi uma vez na tv, que para aumentar a sua capacidade intelectual, é bom ter um desempenho físico, né! Uma precisa de outra.

(I) É como e porque as pessoas ficam doentes?

(M) Porque o mundo de agora é assim... A sociedade exige muito de você, agora. Então exige do seu trabalho, que você seja um bom aluno, que seja um bom empregado, tenha um bom desempenho... você é muito exigido e se preocupa muito com o que os outros pedem de você e não se preocupa consigo mesmo.

Então é o que eu falei para você...

Você está trabalhando, e depois tem que pensar que de lá tem que ir para a escola, e lá, tem que fazer um trabalho, uma prova... você esquece de você, entendeu?

Então, o que acontece? Você vai degredindo fisicamente, às vezes, você não se preocupa com você, entendeu? Aí também tem o problema de stress... você sempre é cobrado, não tem aquela hora de lazer sua, vive em função dos outros. Então, é por causa disso, que as pessoas começam a se descuidar da saúde...

(I) Alimenta-se mal...

(M) Alimenta-se mal, porque acha que isso não é importante, que isso não vai refletir na vida profissional dele para frente... e assim por diante. E as pessoas começam a engordar, a degredir fisicamente, e aí, vem os problemas que normalmente vem, né! Colesterol, etc.

(I) É como é sua saúde física e mental ao trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

(M) Eu acho que apesar de você trabalhar e estudar, você tem que ter um certo limite, né! É necessário, você trabalhar, porque aprende-se muito

estudando, trabalhando, com a vida. A vida é um trabalho que faz a gente entender muitas coisas que a escola não explica, entendeu?

Então, acho que é necessário trabalhar e estudar dentro do limite. Mas daquele limite, né! Não extrapolando, porque tudo o que é demais é ruim para se ter saúde. E dessa forma você se desenvolve fisicamente, mentalmente, socialmente. Você forma o seu caráter também. Então, eu acho uma necessidade você trabalhar e estudar, mas é lógico que você não vai falar para um menino de dez anos para trabalhar. Com dez anos, tem que estudar primeiro, agora mais para frente, para você formar uma pessoa, um cidadão, acho que precisa conviver com as pessoas, ver como funciona o mundo, como as pessoas são, né! Que nem sempre o que você aprende é o que acontece. Não é verdade?

(I) Mas e você, como acha que está sua saúde física e mental? Você acha que está estressado por fazer as duas coisas?

(M) Às vezes, estressa um pouco. Às vezes, dá uma estressada um pouco, mas é como eu falei para você, na época que sou mais cobrado. Agora, agora, estou bem, né!

Tem uns problemas que eu preciso ver, por exemplo, sobre minhas condições de trabalho. Você fica com o teclado o dia inteiro, tem o problema da tendinite, além de ficar olhando direto na tela. Eu, particularmente, estou precisando de um óculos por causa da tela...De uns tempos para cá, estou sentindo que minha vista não está boa, mas acho que são coisas que não tem como evitar agora, entendeu?

Você precisa olhar para a tela, precisa teclar. Então tem que amenizar essas coisas, entendeu?

Tem que fazer um exercício físico e tentar amenizar, porque um dia vão aparecer com menor ou maior intensidade diante do que você faz. Então, sempre tem que tentar amenizar, para se chegar aos cinquenta anos são ainda.

(I) E como a escola, no caso a Faculdade, se comporta em relação ao aluno-trabalhador?

(M) Às vezes, eu percebo, que principalmente a minha Faculdade procura ajudar um pouco o aluno, porque de repente, ela não pode cobrar um aluno que estuda na Pucc, que trabalha oito horas por dia e à noite, estuda. Não pode cobrar, ter o mesmo rigor, a mesma cobrança de um aluno que está na Poli, ou que está na Unicamp, que só estuda, entendeu? Porque de repente, o cara que está trabalhando com o público, vai se desgastar quer ele queira ou não.

A minha Faculdade, acho que ela cobra um pouquinho mais do pessoal integral, que é um pessoal menos adulto, porque geralmente os pais "bancam" a Faculdade, não tem preocupação com a família em termos financeiros. Às vezes, não tem problema maior a não ser a Faculdade, então eu percebo que a cobrança no integral é maior do que no noturno. Eu acho que isso deve acontecer na maioria das Faculdades também, né! Por que de repente, eles não podem cobrar um trabalho hiperlongo de um cara que trabalha oito horas, de segunda a sábado, das seis às sete (noite). Cobrar um trabalho hiperlongo, precisa de tempo. O "cara"(professor) sabe que ele não tem tempo, entendeu? Agora, professor te obriga a varar à noite. No dia seguinte, eu não vou trabalhar bem. Vou estar cansado, porque é um negócio acumulativo, até eu parar e descansar e me preocupar um pouquinho comigo, né!

(I) E o que você acha que é o stress?

(M) É o desgaste físico da pessoa. Físico, mental, o cara perde a vontade de fazer as coisas. É o desgaste principalmente mental da pessoa.

Acho que o stress mental é o pior desgaste da pessoa, porque o cérebro comanda o corpo, então, basicamente é o desgaste físico e mental da pessoa, aquele toque do corpo que fala: - ó, você tem que parar um pouco, descansar. Tem que pegar umas férias... tem que, né! Porque tem gente que não tira férias para conseguir pagar dívida, tal... agora, não pensa nele, né! Até uma hora que o corpo dele dá uma caída e fala: - ó, você tem que parar agora. Não pode mais!

(I) E você sente ou sentiu algum sintoma de stress?

(M) Eu já senti.

(I) Qual?

(M) Cansaço. Sempre você está cansado e não quer fazer nada. Se dorme, acorda e está cansado. Você não quer fazer nada, e principalmente é a hora que é mais cobrado.

Eu, particularmente, tentei amenizar isso aí, fazendo exercício físico, toda vez. Não forçando muito, mas sempre fazendo um pouco. Sempre que possível.

(I) Correndo, andando?...

(M) Correndo. Eu faço um pouco de musculação. Mas, isso no período de 30, 40 min. que eu tenho entre o banco e a Faculdade. Aproveitei esse tempo

para fazer isso. E senti que melhorou um pouco, senti que tenho um melhor rendimento na escola.

(I) E além desse sintoma, você sentiu algum outro?

(M) Não. Acho que não.

(I) Só o cansaço, mesmo?

(M) Só o cansaço...

(I) Tem gente que tem gastrite, taquicardia... e outros sintomas.

(M) Não, não cheguei nesse ponto ainda.

(I) E você teve perda de memória?

(M) Algumas vezes eu tive perda de memória. Sabe, quando você é cobrado, dá aquele branco assim, aquele branco que você fica desesperado!

(I) Em prova já aconteceu isso?

(M) Ah, já! Algumas vezes, já! Mas, acho que porque estava muito tenso na hora. Eu tento pelo menos relaxar, às vezes eu não consigo relaxar na hora, na prova, por exemplo. Mas sei lá... tento relaxar...

Estudei, tentei... não sei e seja o que Deus quiser.

(I) E o que você acha que estressa mais, o trabalho, o estudo, ou os dois juntos?... O que estressa mais numa pessoa? A cobrança de um, de outro?

(M) Depende. Por exemplo, a Faculdade você tem que ter, tem que saber. O cara está falando lá, e você tem que entender, tem aquela cobrança de tentar assimilar e entender o que acontece. Às vezes, eu não consigo entender, por falta de uma aula prática, porque por exemplo, estou no Banco, faço engenharia civil e não tem nada a ver uma coisa com a outra, né! Mas em tempos em tempos tenho prova. Sabe aquela cobrança: - olha, você lembra da aula passada?...

Você sabe que você veio, mas fica aquela cobrança de que você tem que se lembrar da aula passada.

No trabalho, tem sua parte chata também. Às vezes, no banco, sou obrigado a assumir por uma coisa que de repente não tenho culpa. Pô, ele passou um cheque frio no meu caixa, e eu tenho que responder pelos meus atos

e, às vezes, sou cobrado e até a bancar o meu erro (que não foi exatamente meu). Então, tem sempre aquele sigilo no banco, como na Faculdade. Mas acho que...

(I) ... nos dois você é cobrado...

(M) ... nos dois você é cobrado. Você quer tentar fazer o melhor. Crescer profissionalmente lá, e na escola também, porque você tem que tentar ser um bom profissional. Mas, acho que os dois estressam um pouco, né!

Se ficasse em casa, ou numa praia, lógico...

(I) ... que não estressaria.

(M) É complicado, né! Quando você cresce, cria responsabilidades, você tem que assumir e... aí "o bicho pega", né!

(I) E o que você acha que causa o stress? O que leva uma pessoa a ficar estressado?

(M) Cobrança. Cansaço, aquele negócio da pessoa sempre querer, querer, querer, ir atrás, atrás, atrás...

(I) ... e não conseguir?

(M) É. E não se preocupar com o que está acontecendo em volta dele.

É ele querer, querer e não conseguir. Vai tentando e não consegue, vai almejando, almejando, cada vez se deempenha mais, mais...

Às vezes, o cotidiano você entra numa monotonia, toda hora você faz aquilo, toda hora é cobrado,... e o cansaço, chega numa hora que cansa. Você tenta ir atrás e não consegue.

Desgastar, você tentar, tentar e não conseguir. Às vezes, tentar de novo e não conseguir. A derrota é que fica. Você pensa: - Puxa, lutei tanto, com tanta força e não consegui.

Por isso que eu falei para você, tem que ter o equilíbrio de tudo: físico, mental, psicológico. Consciência tranquila. É importantíssimo!

A.M.V.(6)

23 anos, solteira, sem filhos, mora com os pais

2.ano Serviço Social - Pucc

balconista - Livraria Torre do Castelo

(I) A., você poderia me dizer como é seu estado físico?

(A) O meu estado físico é muito desgastante devido à correria do dia-a-dia. Faculdade, trabalho... O tempo que eu tenho para repousar é muito pouco. Assim, eu gostaria de ter um tempo maior para mim, mas infelizmente não é possível, porque dentro de nós, a gente quer alcançar um objetivo, então temos que batalhar sobre isso. É onde a gente não dá um pouco de atenção `a saúde, não comendo muito bem.

Eu como quando vou jantar em casa, mas durante o dia, no trabalho não tenho uma alimentação saudável, é correria...

(I) E o sono?

(A) Eu tenho um sono pesado. Eu deito e mal deito já estou levantando. Eu sinto que eu não descansei. Eu levanto mais cansada do que a hora que eu fui deitar. Acho que é muito acúmulo, a gente não tem um tempo, tanto é que quando entro de férias na Faculdade, quando a gente pensa que está descansando... volta, entendeu? Tanto é que agora, eu voltei e estou meio perdida. Eu não consegui me encontrar ainda para os estudos, não estou conseguindo prestar atenção ainda, como deveria.

Então, eu acho que acarreta com o tempo, já vem desde o ano passado, acumulado, né! Então, agora está... Porque o primeiro ano é sempre aquela expectativa, né! Eu entrei na Faculdade, vou mostrar para todo mundo que eu posso, né! ...Aí, no 2.ano, sua cabeça já muda. Você vê que já não é bem aquela coisa, né!... Terrível!...

(I) E seu estado mental. Como você acha que está?

(A) Olha, você diz se eu sou nervosa ou não sou. É isso?

Eu sou bastante nervosa, muito nervosa. Inclusive, eu acho que isso acarretou, porque eu não tinha uma parte assim... a minha parte amorosa, eu não tinha. Saía muito e não tinha alguém do meu lado. Depois que arrumei um namorado, agora eu estou conseguindo deixar um pouco de lado esse mal humor, o desgaste...

(A) *Você fica na ansiedade de que chegue o final de semana logo para descansar, ficar do lado da pessoa que você gosta, tal... até você ter o compromisso de trabalho, tal, tal...*

Eu ainda não passei a experiência de namoro com o trabalho de Faculdade ainda, né! Até então, melhorei bastante meu aspecto... assim... minha mente. Mas eu sou muito nervosa, acumulo muitos problemas dentro de mim. Assim... que, às vezes nem existe, eu adoro pegar problemas para mim, entendeu? Eu sou uma pessoa muito assim... nunca vivo em paz comigo mesma, sabe?

Agora, eu estou melhorando! As pessoas mesmas que convivem comigo, estão falando que eu estou melhor. Espero que eu continue assim, né!

(I) *E as suas condições de trabalho, como são? São boas?*

(A) *Ah, as minhas condições de trabalho não são as que eu queria para mim, né! Infelizmente eu tenho que aguentar, porque no mundo lá fora o trabalho está difícil!*

É um ambiente gostoso de se trabalhar, porque as pessoas são amigas umas das outras. Tem seus conflitos. Tem. São pessoas, né! São seres humanos.

De vez em quando, uns não estão bons, outros estão...

O ambiente é bom, de vez em quando, eu fico um pouco de "saco cheio"(desculpe a expressão, mas é), porque é o comércio... às vezes, você está de bom humor e entra um cliente com mal humor e acaba com seu dia, logo de manhã. Às vezes, você está de mal humor e atende uma pessoa tão simpática que passa isso para você. Então você já muda. Mas, assim, em termos de pessoa que eu trabalho, tal... É muito bom, eu não tenho do que reclamar, não! Porque a gente consegue, ao mesmo tempo que tem atritos, consegue consertar. Então, não fica aquele clima de tensão.

(I) *E como você descreveria seu estado de saúde?*

(A) *Eu sou um pouco desligada da minha saúde, porque não tenho tempo para ir ao médico. Sei que preciso ir ao médico, fazer exames rotineiros, dentista... todas essas coisas... e você deixa tudo de lado. E não porque não quer ir, às vezes, é falta de dinheiro, falta de tempo, principalmente.*

Então, quando a gente entra numa Faculdade que não é federal, estadual, é particular, o que você mais vê é isso. São pessoas que acabam ficando doentes, porque não tem dinheiro para pagar um médico ou, às vezes, não tem tempo também, porque você sai do serviço, vai ao médico, o patrão já começa a ficar "meio assim" com você... o seu serviço é colocado em risco, tal... Ele pode acarretar outras coisas que daí, ele não vai te mandar embora,

porque foi ao médico, mas através disso, começa a ter atritos que você não consegue mais ficar.

Então, o meu estado de saúde, é um pouco "precário", porque eu precisava dar mais atenção a ele, sim. Eu tenho muito desgaste ao trabalhar, estudar... Não é fácil. Como diz uma cunha, isso não é para qualquer pessoa... Tem que ser muito forte.

(I) E o que você considera importante para se ter saúde?

(A) Para se ter saúde? Eu acho que alimentação, descanso, né! Um pouco de lazer... Acho que se a gente não tem isso, acaba fundindo a cabeça, tem pessoas que ficam loucas, tem pessoas que se matam.

Na Faculdade tem um professor que nos disse o ano passado que tem pessoas que não conseguem chegar no 4.º ano de Faculdade. Existem muitas pessoas que se matam, que não conseguem continuar.

Acho que isso é por causa de que não cuidam de si mesmo, que seria a saúde. Tanto a saúde, como a saúde mental, física... toda.

Acho que todo universitário tinha que se dedicar a isso, mas não há tempo, né! Esse é o problema da gente...

(I) Que relação existe entre saúde, educação e trabalho?

(A) Saúde, educação e trabalho?

(I) Estão interligados?

(A) Estão, com certeza. Sem saúde, você não trabalha. Sem trabalhar não tem educação, ou melhor, coloquei errado. Sem a saúde, não tem boa educação, porque não vai conseguir aprender e não aprendendo, não consegue arrumar um serviço, um trabalho.

Mesmo tendo muita saúde, estudando muito, para você arrumar um trabalho, hoje está difícil... As três são muito ligadas, muito mesmo!

(I) E como e porque as pessoas ficam doentes? Porque você acha que elas ficam doentes?

(A) Ai, o que eu posso te dizer...

Aí, eu acho que vai de pessoa para pessoa, né!

(A) Tem pessoas que tem doenças que já vem hereditárias, tipo...doença de coração, câncer, às vezes, já vem de família já, tios... essas coisas...

Agora, eu acho que é a falta de tempo mesmo para se cuidarem, porque tem muitas doenças por aí, que se você desse um pouco mais de si, né! Se você

cuidasse um pouco mais de si, não teria. O exemplo, acho que é o stress, mesmo. O stress, tem aquele que é muito parecido com o stress... depressão... Tem muitas pessoas com muita depressão hoje em dia, né!

Eu acho que é um pouco da falta de tempo para si mesmo. Eu acho.

No meu caso, se eu ficar doente é que foi um deslize, um relaxo em particular meu, que eu poderia ter evitado. Mas, é a correria do ser humano. A gente paga caro por uma coisa que nós mesmos criamos, né!

(I) Como é sua saúde física e mental ao trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

(A) Ela é crítica, viu! Ela é muito crítica. Meu estado físico, eu não consigo fazer um esporte mais, não consigo nadar, nem fazer mais nada! Andar então nem se fala! Andei um pouquinho, já estou cansada, entendeu?!

Mental, eu ando muito assim... eu não consigo mais guardar as coisas direito, como eu conseguia, entendeu?

É o desgaste assim... de Faculdade e trabalho é muito grande. A gente acaba aturando muita coisa e não consegue separar. Todo mundo fala que tem que saber separar as coisas, mas é difícil, porque, às vezes, você está em sala de aula e está preocupado com o que aconteceu no seu trabalho hoje. Às vezes, está no trabalho: - Puxa vida, fiz uma prova ontem...

Então, mistura as estações. Fica muito difícil. A minha situação está assim, eu não consigo mais conversar com os amigos direito... As pessoas falam as coisas para mim, logo mais eu esqueci. Eu nunca fui assim, entendeu? Até o colegial, era uma aluna que prestava atenção e guardava, não precisava nem estudar.

Na Faculdade não está sendo assim.

(I) No colegial você trabalhava também ou não?

(A) Trabalhava. Mas você não tinha que dar tanto de si, né!

Você ia lá, estudava, chegava em casa, dava uma "lidinha" naquilo lá e fazia a prova.

Faculdade já não, ainda mais um curso profissionalmente que é o meu, né!

Desde o 1.ano, você já tem estágio. Então, acarreta mais.

Você tem supervisões em que você a cada 15 dias tem que entrar mais cedo. Então, isso acarreta muita coisa na minha vida, entendeu?

Eu ando muito... A minha saúde mental e física está quase a zero. Não está aquela coisa boa, sabe?

Não tenho ânimo mais para nada. Se bobear nem para sair de semana não tenho mais ânimo.

(I) *E como você acha que a Faculdade se comporta em relação ao aluno-trabalhador?*

(A) *Eles não tem programa para o aluno-trabalhador. Não estão nem aí, ainda mais em Faculdade particular. "É cada um por si e Deus para todos". Entendeu?!*

Tem professores que entendem a gente, dão trabalho em sala de aula, ajuda a gente "prá caramba", sabe!... E eles falam que um dia, eles passaram por isso. Então, eles sabem o que a gente está sentindo na pele. Mas tem muitos que não entendem isso. Eles falam que a gente tem que saber se virar, se estamos numa Faculdade é porque somos pessoas adultas e tem que arrumar tempo, não interessa aonde.

Se arruma tempo para estar ali com o namorado, porque não para estudar? Falam que a gente mesmo tem que criar um tempo para a gente. Mas a Faculdade em si, não está nem aí, entendeu? Eles não...

(I) *... deixa a gente de lado...*

(A) *Não. É só dinheiro e nada mais...*

(I) *E o que você acha que é o stress? Qual a sua definição?*

(A) *O stress é o acúmulo de muitos problemas sem soluções. Entendeu? Acho que você acaba segurando tanta coisa para ela, para ela... E, às vezes, não tem com quem desabafar, que às vezes, ajuda muito isso, né! A pessoa acaba pegando muitos problemas por aí, não consegue separar, como eu disse antes, e aonde mistura tudo. A pessoa acaba ficando perdida dentro dos seus próprios problemas, às vezes, nem tem. Cria.*

Acho que é stress, é isso. Uma falta de tempo para você, mesmo. Você acaba ficando... cai e é difícil levantar. Você precisa de muita ajuda quando cai no stress. Tanto é que tem pessoas que precisam tomar remédios, né! Não conseguem só por psicólogos, essa coisa e tal...

Stress para mim, acho que é uma coisa muito séria.

(I) *E você já sentiu algum sintoma de stress?*

(A) *Ah, eu sinto sim, um pouco eu sinto.*

(I) *Que sintomas?*

(A) *Acúmulo de problemas mesmo, que, às vezes, eu não consigo solucionar e fico para baixo, sem ânimo para nada.*

(I) *Depressiva?*

(A) *Fico totalmente depressiva. Igual eu falei para você, não estou com ânimo no começo do ano. Acumulou muitos problemas do ano passado para cá. Problemas de trabalho, tal... Às vezes, você quer melhorar tua vida e não consegue... É onde você vai ficando nervosa, vai acumulando...*

Eu acho que tenho um pouco de stress, sim. Não aquele que te derruba, mas, de vez em quando, choro por motivos que nem sei o que é. De repente, você está assim... você está chorando...

Em sala de aula mesmo, o ano passado tinha muito isso, principalmente no finalzinho do ano. Entendeu?

Porque eu não estava acostumada, eu fiquei parada dois anos, e tinha voltado. Então, acho que foi muita coisa num ano só, que fazia tempo que eu não praticava. Eu estava bem "light"...

Então, eu acho que eu tenho um pouco de stress, sim. Acho que todo universitário tem um pouco de stress.

(I) *...Sintomas como cansaço, gastrite... Você tem?*

(A) *Tenho muito cansaço. Gastrite nem tanto. Assim... pode ser que eu tenha daqui algum tempo de tanta "porcaria" que eu como devido à falta de tempo. Mas, cansaço... Eu vivo cansada.*

(I) *...Taquicardia?...*

(A) *Eu tenho problemas na família de coração.*

De vez em quando, me dá uma falta de ar, às vezes, eu subo as escadas aqui da Pucc, eu...

(I) *... não tem fôlego...*

(A) *Às vezes, eu nem saio da sala de aula, porque eu penso na escadaria que tenho que subir. Eu falo: - Não, eu vou ficar por aqui. As meninas te anima: - Vamos...*

Eu acho que aí é que está a coisa. Ter pessoas do seu lado que te animam, para você não cair no stress, entendeu!

Mas, eu vivo cansada! No trabalho então, eu morro de cansaço...

Eu tiro férias, mas não resolve. É coisa acumulada, mesmo.

Não tem jeito.

(I) *E que providências que você tomou em relação ao stress?*

(A) *Ao stress? Eu procurei assim... dar um tempo mais para mim nas férias. Fui para a praia descansar, me desligar de tudo. Procurei desabafar com amigos, amigos mais íntimos, que estão por dentro de assuntos familiares como...*

(I) *... escola...*

(A) *É de tudo. Eu tirei como escape isso. Pessoas do meu lado, um pouco mais para mim... Passear, tudo, porque eu sempre gostei muito de sair. Acho que estava sentindo muito a falta disso também. Entendeu? Porque eu saía bastante e de repente fiquei trancada dentro de casa. Não por causa da Faculdade, mas é que você acaba gastando tanto dinheiro, você fica sem dinheiro, não tem ânimo... Depois você fala:- Puxa vida, não tenho dinheiro nem para comprar uma calça, um tênis... É onde você não quer sair sair também.*

Eu fiz isso, tentei dar mais um pouco de tempo para mim.

(I) *E médico, você procurou? Você procurou ajuda médica?*

(A) *Médico? Não procurei, porque simplesmente no final do ano, tirei dez dias de férias. Fui para a praia, descansei por conta própria. Procurei dar um tempo para mim mesma... cuidar de mim, não ficar me preocupando com as coisas... fiquei bem... esqueci de tudo. Me liberei de tudo, fiquei descansando, tal... Mas, médico, não procurei, não! Mas eu preciso, eu tenho problemas, tal. Eu sei que tenho e preciso cuidar. Então preciso arrumar um tempinho, sim!*

(I) *Então, você falou que tem perda de memória, né! E como é essa perda de memória?*

(A) *Às vezes, estou assistindo aula, a professora está explicando (porque eles não passam nada na lousa, é muito difícil na Faculdade isso). Vai falando e você vai anotando, e às vezes, quando perco uma palavra, já esqueço do restante todo.*

E às vezes, também aqui. A gente pode estar conversando, de repente, você volta a fita do gravador e eu vou ouvir a minha voz, falando com você e tem coisas que eu falei que eu não vou lembrar.

Eu ando muito desligada das coisas. A minha mente está devagar, precisando exercitar. Não estou conseguindo isso mais. Entendeu?!

É cansaço, é um pouco de stress...acumulação de tudo e onde a perda da memória não tem jeito.

É muito difícil assimilar todas elas, junto.

(I) E o que você acha que estressa mais: o trabalho, o estudo ou os dois?

(A) Acho que é o trabalho. Para mim é o trabalho, porque eu acho que uma pessoa que não trabalha, só estuda, faz a Faculdade. Tem um tempo maior para se dedicar, para estudar, para pesquisar mais, e fazer trabalhos excelentes, de alto nível.

E as pessoas que trabalham não tem tanto tempo, tem pessoas, com suas exceções, que trabalham, estudam, e que conseguem conciliar as duas, entendeu?

Tem pessoas que não. É o meu caso. Eu acho que o trabalho para mim é o que me dá mais stress. É o que me cansa mais. Acho que se eu não trabalhasse, só estudasse, seria uma aluna mais dedicada, com notas e trabalhos melhores... tudo.

Eu acho que o trabalho cansa mais do que a Faculdade, do meu ponto de vista. Tem pessoas que falam que a Faculdade que cansa mais. Lógico. Trabalha o dia inteiro, quem aguenta ficar aqui à noite? Ninguém aguenta.

Então, acho que não é bem por aí, que a Faculdade ...

Acho que é durante o dia inteiro que você trabalha, depois sim, a Faculdade que cansa. Eu acho que é o trabalho.

(I) O que você acha que causa o stress?

(A) Para mim a causa do stress é barulho, trânsito, congestionamento, pessoas falando alto... Para mim, em particular, isso causa muito stress.

Muito barulho... Eu fico irritada. Às vezes, você quer um pouco de descando e numa cidade grande, não se consegue isso, entendeu?!..

É cansativo demais, o ouvido da gente fica... sabe?...

(I) Qualquer sonzinho você já fica irritada...

(A) Você fica irritada, desconta as coisas em pessoas que não tem nada a ver...

Acho que a gente precisava um pouco de silêncio. Procurar um pouco mais o campo, lugares calmos, tal... Acho que isso seria uma ótima...

(I) ... Terapia...

(A) É. Uma ótima terapia mesmo para o stress. Porque acho que a maior causa do stress é muita agitação, muita badalação, barulho, correria...

As pessoas se irritam muito... Eu sou assim. Às vezes, eu quero um pouco de paz, quero estudar e não consigo. Barulho, rádio... rádio me irrita. Eu adoro rádio, mas, às vezes, me irrita "prá caramba". Televisão, então, nem se fala, às vezes, você quer ver algo mais interessante e só vê notícia ruim. Isso, aquilo... É onde te dá stress também, porque não vê "coisa boa". Eu acho que tudo isso causa o stress.

E. J. B. (7), 25/01/58

39 anos, casada, 3 filhos

Pedagogia - Unicamp

área de processamento de dados estatísticos (pesquisa ligada à área de educação e sociologia - Cedes)

(I) Elza, você poderia falar um pouco sobre suas condições de vida?

(E) Sobre as condições de vida eu acho assim, fisicamente eu me sinto bem, eu criei uma certa programação. Nunca tive problema com sono, sempre dormi pouco, então o esquema de dormir pouco, ter várias atividades... sempre trabalhei assim, então acho que organicamente o organismo já estaria reagindo bem.

Eu me alimento bem, procuro assim, pelo menos uma refeição do dia ser completa. Se eu não vou jantar, eu almoço bem...

(I) ...Daí você alterna...

(E) Se eu não almoço bem, eu faço um jantar bom.

Moro numa casa pequena que não me dá trabalho, um apartamento que não me dá muito trabalho. É confortável, mas não é assim... desgastante, não exige demais do seu empenho.

(I) E sono, você dorme bem?

(E) Eu durmo pouco normalmente, 4 h no máximo, 5h por dia, mas acredito que há um controle biológico. Não sinto necessidade de mais sono. Se durmo menos que 4 h, aí sim, eu tenho problemas. Dormindo no mínimo 4 h eu me sinto bem. Mas isso não é agora, sempre tive poucas horas de sono durante o dia e tudo bem.

(I) E seu estado mental? Que você acha?

(E) Eu acho que precisaria perguntar prá quem convive comigo. Eu sou suspeita para te dizer. Acredito que é normal. Às vezes, fico um pouco alterada, nervosa. Isso não é uma coisa muito estável. Eu não sou uma pessoa que tem manias, que certas coisas me irritam.

Tem dia que alguma coisa mínima me irrita muito e no outro dia, a mesma coisa não me irrita nada. Mas assim, não é normal eu estar sempre muito irritada. Eu normalmente tenho uma tolerância, um bom humor. Tenho alguma coisa de estar sempre mais para o bom humor do que para mal humor.

Minha tendência é estar bem humorada. Mas, às vezes, eu me irrita por pouca coisa, que depois analisando nem eu mesma acredito que fiquei tão tensa por tão pouco.

(I)...alterada...

(E)Alterada por tão pouco. Mas tenho. Então, mentalmente assim...

(I)... fica muito a desejar...

(E) É. Eu acho assim. Eu não sou muito organizada. Aliás, eu sou mais desorganizada que organizada. Mas procuro sempre fazer dentro de uma medida de organização, primeiro o que eu me sinto bem. O que me dá prazer, e deixo o que eu não vou gostar por último. Então, aí, se eu entrei em choque com alguma coisa, normalmente é por coisas que eu não ia sentir muito prazer em fazer, então eu falo: - olha, eu não ia gostar mesmo de fazer.

É melhor levar bronca ou ficar com sentimento de culpa por uma coisa que eu não ia querer fazer, sabe!

Então, por isso que dá para levar.

(I) E suas condições de trabalho são boas?

(E) Eu acredito assim... eu gosto do ambiente do trabalho, as pessoas que eu trabalho são pessoas que eu me sinto bem, tenho afinidades. Apesar de ter um horário, tem que fazer 8 h, não existe aquela coisa de rigidez de você ter que chegar às 8 h e sair tal hora. Há uma certa liberdade de você fazer 8 h.

(I)...sem ser sistemático.

(E) Sem ser sistematicamente. Tem aquela coisa assim, do seu trabalho estar fluindo normalmente, está em dia. Você faz 6 h e consegue render o que renderia em 8, você trabalhou por seis. E as pessoas com quem eu converso diariamente são sem problema. Então, acho que as condições de trabalho são boas.

(E) Fisicamente, o ambiente também é bom. Então, sem problema.

(I) E como você descreveria seu estado de saúde?

(E) Eu acho que estou precisando de um check up.

Acho assim, tem coisas que pela falta de tempo, você vai negligenciando. Então, acontece que se precisou ir ao dentista, você vai só se está em estado de emergência.

Eu gostaria de ter mais tempo para me dedicar mais ao dentista, tratamentos periódicos de dermatologia. Mas no geral, um problema grave que eu tenha, eu acho que a gente cuida rapidamente e como rotina, eu diria para você que é uma vez ao ano para fazer exame ginecológico. O resto...

(I)... fica de lado

(E) É, o resto tem ficado de lado, mas também não tem surgido nada assim que você precisa ir ao médico. Eu gostaria de ir, acho que pela própria idade, tem aquela coisa de fazer exames periódicos, disso, daquilo...

Mas seria assim, um tratamento preventivo para sanar alguma coisa que esteja sentindo .

(I) e o que você considera para se ter saúde?

(E) Olha, eu acho importante que você tenha uma rotina assim: veja como eu, durmo pouco, mas eu durmo pouco normalmente, então, na hora que eu deito eu durmo...

(E) Não tenho sono agitado.

Eu me alimento bem, acho que tenho uma família razoavelmente tranquila, filhos adolescentes, não é tão tranquilo, mas independente da família, eu, meus filhos, meu esposo, eu tenho um bom relacionamento com a família.

Então existe um ambiente tranquilo, que eu acho importante na vida para a própria saúde, você ter aquela segurança de ter pessoas ao seu redor.

Você não desequilibra emocionalmente. Então, a parte sentimental, o carinho, o afeto, acho que influi muito na saúde. Alimentação, procuro tanto para mim como para a família manter coisas bem rotineiras mesmo, de ter horário, não ter um horário fixo, ter um tempo assim. É meia hora para você almoçar, café da manhã... não abolir as refeições substituindo... Eu procuro nem fazer, nem deixar que meus filhos façam assim.

Acho importante que não se fume. Não tenho vícios com cigarro, bebida, tomo uma cerveja de vez em quando, mas acho importante que não se tenha excesso. Que nada falte, que nada seja em excesso.

Acredito que seria isso e mais as condições ambientais: o lugar onde você mora, ter uma água saudável, uma casa limpa. Essas coisas são importantes para saúde. Mas como a gente já está num ambiente que proporciona isso a gente não se lembra que isso é importante, né!

(I) E que relação você acha que existe entre educação, saúde e trabalho?

Você acha que elas tem alguma ligação?

(E) Eu acredito que a relação seria fechada. A educação se você considerar como uma coisa socializada, que você tenha os conhecimentos que tem. Então acho que essa educação é importante. Sei lá, os conhecimentos como de higiene, de prevenção de doenças... acho até que financeira. Ter uma certa condição financeira que vai proporcionar um equilíbrio maior dos outros fatores importantes para a saúde.

Então, nesse caso, eu acho que educação como conhecimento estaria permeando tanto o trabalho, como a questão da saúde e tudo mais.

(E) E o trabalho é exatamente por isso.

Eu tenho uma necessidade de estar trabalhando. Por ter uma rotina muito agitada, se eu ficasse em casa, aí, sim, eu teria um problema mental com certeza.

Sabe, essa situação da rotina, aquela coisa de ser mãe 24 h/dia, esposa 32...

Eu me estressaria mesmo. Então, o trabalho para mim é importante e também financeiramente que vai fazer com que consiga ter prevenção de saúde e manter outras coisas que também é importante.

(I) E como e porque as pessoas ficam doentes?

(E) Eu acho que a doença tem vários tipos.

Tem aquela que a pessoa, às vezes, nem percebe, né! Que é aquela que ela tem umas angústias, depressões, até estados de euforia, assim que não está fora.

E tem a doença física que é aquela que você está lá com dor disso, daquilo.

É tudo muito interligado na vida, a doença pode ser um órgão seu que infecciona de uma hora para outra e aí você não controla né! Então, aí eu não saberia explicar porque tal coisa infeccionou, mas eu acho assim que doenças rotineiras, tipo dor de cabeça... aí são consequências das próprias atitudes, da situação que a pessoa tem.

Mesmo até se você pensar em doenças crônicas, já são próprias do ambiente, das coisas que as pessoas fazem ou deixam de fazer. Ou elas param. É uma coisa muito assim. Independente de algumas infecções assim que você não sabe de onde vem...

Normalmente, vem do próprio ambiente que a pessoa está ou do comportamento individual. Ou ela faz ou deixa de fazer coisas que acabam desequilibrando o organismo.

(I) Como é sua saúde física e mental ao trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

(E) Ah, eu acho que eu não tenho problemas físicos e mentais nenhum. Tem fases em que o trabalho não está bem ou a escola exige um pouco mais, aí você se desorganiza, fica com o sistema um pouco alterado, com dores de cabeça, pressão que altera.

Mas eu acho que se na rotina assim, se o trabalho vai sem problemas, você chega, faz suas funções ou tenta descobrir coisas novas, mas não tem nenhuma complicação ou alteração no ambiente de trabalho, não tem nada daquela coisa de finais de semestre, então eu me relaciono bem com isso.

Realmente fico bastante complicado em finais de semestre, aí tenho algumas alterações da saúde por estar fazendo as coisas juntas, e mais a casa, tudo... Então, acho que sim.

Mas no dia-a-dia é tranquilo. Não saberia fazer diferente.

(I) E como que a Faculdade se comporta em relação ao estudante-trabalhador?

(E) Não sinto nem privilégios, não privilegiam o estudante-trabalhador, mas também é uma realidade de todas as escolas no geral. Os cursos noturnos tem sua rotina e acho que o estudante na universidade acaba gerando condições de um curso diferente. Já fiz um curso do diurno, apesar de estar trabalhando também, porque eu lecionava no noturno. Então estudava de manhã e trabalhava à noite. Então, aí, invertia a posição

Eu não percebia uma diferença muito grande do curso do diurno pelo curso do noturno. Tem uma diferença de turma. Na turma do noturno é muito mais fluente o curso.

Então, acho que não estaria relacionado com o fato do aluno ser trabalhador ou não.

Acho que a universidade não faz, pelo menos no nosso curso, não faz essa distinção.

O que faz a diferença são os professores, a turma, não é a Faculdade, não é o fato de ser trabalhador ou não.

(I) E o que você acha que é o stress?

(E) O stress seria uma situação que você tem um acúmulo de coisas para fazer, de decisões para tomar e normalmente você acaba se desequilibrando. Acho que a princípio psicologicamente você tem um desequilíbrio psicológico e depois este gera consequências orgânicas.

Mas o primeiro sintoma de stress, acho que é quando você já se desequilibrou psicologicamente, já se desorganizou muita coisa.

(I) e você já sentiu ou sente sintomas de stress?

(E) Acho que já senti. É bem aquela coisa que falei para você. Quando tá tudo normal, tranquilo, as coisas a fazer não é complicado.

Acho que complica é quando você tem muita coisa para fazer normalmente coisas desagradáveis, muita preocupação, então eu acho, às vezes, o stress até independe de você. Eu estive bem estressada no final do semestre com a saúde da minha mãe, e aí além do meu esquema, eu tive de criar um outro, para poder cuidar dela.

Também não estava mentalmente bem para enfrentar o fato dela ser uma pessoa de idade e que teria problemas de saúde, essas coisas... que são normais até e a gente não se prepara para isso.

Então, acho que eu já senti e fiquei totalmente sem saber o que fazer e isso incomoda, e acho que para mim sentir o stress é quando eu fico sem tomar decisões. É incapacidade de agir ou de tomar decisões e isso me incomoda muito.

(I) E você nunca sentiu tontura, gastrite?

(E) Eu tenho problemas desde a infância de pressão baixa, né! Minha pressão é normalmente baixa. Pode estar sendo mais frequente atualmente, né! Há uma frequência maior de tontura, dor de cabeça, mas normalmente não relaciono com isso porque era criança e sempre tive. Então não relaciono. Se eu pudesse fazer uma relação hoje seria assim: Qual era a frequência que eu sentia isso quando tinha 15, 20 anos?

Eu diria que é muito frequente hoje do que era antes. Mas, eu não faço essa relação: -É porque estou estressada, sobrecarregada... Eu acho assim, o que mais desencadeia essa reação, é quando não durmo pelo menos 4 h. Então são as duas coisas que fazem com que fique estressada. Ou se estou extremamente nervosa, o que é muito difícil de acontecer.

(I) E que providências você tomou?

Procurou algum médico?

(E) Não. Eu tenho problema de dentição que é o ATM. Quando eu fico nervosa, é como se fosse um alarme. Eu fico muito tensa, então altera, você sente uma pressão muito forte entre os dentes. Uso placa e tudo o mais...

Então, eu sinto quando estou alterando alguma coisa, procuro me controlar. Ficando menos tensa. Se acordo com dor de cabeça, já faço um check up.

Então procuro me equilibrar.

Não procuro tomar medicamento. É muito raro. Procuro um controle biológico, manter uma alimentação melhor.

Mas não procurei médico ainda.

(I) E você teve perda de memória?

(E) Não diria que é perda de memória. Não sou uma pessoa organizada, não tenho agenda.

Penso que me saio muito bem dentro da minha desorganização.

Tenho um calendário interno. Ainda lembro datas de aniversário. Às vezes, eu não consigo ligar para falar, então mando um bilhete por alguém... mas, lembrar datas, telefone, compromisso.

Não tenho assim defasagens mentais, acho que é relacionado com estar fazendo alguma coisa que eu gosto.

Se é uma coisa que eu gosto de estar fazendo eu tenho até "apices", sabe.

Agora se eu vou fazer alguma coisa, vou ler, trabalhar com alguma coisa que eu não gosto me sinto totalmente alienada. Parece assim que tenho um bloqueio mental.

(I) Tem pessoas com stress que tem perda de memória..

(E) Eu não percebi ainda...

(I) Ou então não relacionou...

(E) É, não relacionei. Tipo assim, não esqueci o meu endereço ainda...

(I) O que você acha que sobrecarrega mais o trabalho ou o estudo? Ambos?

(E) Acho que no meu caso o estudo sobrecarrega mais. Eu tenho assim... Eu me preocupo mais com o estudo, do que com o trabalho, principalmente no trabalho que estou, exige que esteja em constante formação.

Você sempre tem que aprender alguma coisa nova, sempre renovando...

Como é um estudo prático, vamos dizer assim, você está estudando e aplicando aquela coisa e tal... Então, eu acho tranquilo, gosto e não fico assim sobrecarregada. Agora, o estudo metódico me sobrecarrega mais.

Eu acho que é aquele compromisso, às vezes de ... é bem utópico assim tipo se eu pudesse fazer só disciplinas que eu gostasse eu iria amar, mas eu sou obrigada a fazer algumas que eu sinto que são inúteis assim. Não estão me contribuindo.

Mas, às vezes, eu sinto que eu faço por obrigação, tipo assim tem que fazer porque tem que fazer, porque é pré-requisito ou por ter que fazer créditos.

Eu acho que principalmente agora, nessa fase de final de curso, tem que fazer porque é currículo obrigatório e você não pode deixar de fazer. Então, eu tenho sentido que o estudo tem me estressado mais.

Tenho dedicado tempo com coisas que eu não gostaria e isso tem me incomodado...

E. F. (8)

24 anos, solteira, sem filhos, mora com a irmã.

5.ano, Pedagogia - Unicamp

bolsista - Biblioteca Central

1. Antes eu acho que eu era muito mais preocupada com a vida. Hoje eu levo a vida mais "light", depois do stress que eu tive que foi no começo do ano passado. Então, eu aprendi muito a levar a vida com muita alegria, mais calma, me preocupar menos com as coisas. Para isso, eu fiz terapia, tai-chi, capoeira, muito exercício físico, natação, hidro... tudo para aliviar a tensão.

O que causou o meu stress foi ansiedade. Inclusive hoje eu estava lendo um artigo sobre a ansiedade da perda. Fatores emocionais que causam.

Perda de pessoas, de uma pessoa que você gosta. O medo, só o medo psicológico de perder ou então uma pessoa que te reprime no seu eu, você muda particularmente. Muda como pessoa e uma terceira pessoa te faz mudar. Você não é mais você mesma. Você não consegue liberar sua própria personalidade e isso vai causando angústia e vai te reprimindo. Te afetando psicologicamente e até começar a ir para o físico. Vem do emocional e vai para o físico. Foi o meu caso.

Então, hoje eu levo a vida com alegria, procurando ver alegria. Com muita meditação...Eu acho que é por aí.

2. Olha, eu durmo muito. Na minha fase de stress, eu dormia um período mas acordava muito cedo. Perdia o sono. Acordava 3 h da manhã e não dormia mais o resto do dia.

Hoje em dia eu durmo bem. Acho até que eu durmo muito.

Quanto à alimentação, eu gosto muito de comida natural. Eu não tenho tempo de ficar comendo "coisas" boas como eu gostaria. Mas eu procuro dentro do que eu consigo, uma alimentação mais saudável, sem gordura. Não tenho como me livrar do chocolate, que é que vai liberar serotonina para eu continuar na ativa.

. Lá onde eu trabalho é muito legal,. São pessoas ótimas e você vê que tem uma simpatia muito grande por mim. Quando eu saí de lá e fui para o Boldrini, quando eu voltei, todo mundo foi lá, me receber.

Teve uma receptividade. É gostoso, parece que o ambiente fica bem melhor.

O serviço é de bolsista, né! Mas o que eu acho o que "pega" muito para mim é esse lado: O que fazer? Está acabando a Faculdade... O que eu quero ser? O que eu vou fazer, e agora? Qual o meu rumo?

Esse negócio do Tcc... é um problema...

Então eu estou tendo que conciliar estágio de administração com o TCC que para mim está totalmente perdido na história. Ainda bem que o professor Valério me deu um rumo: Faça isso, isso, isso...

Ele me deu tudo o que eu tenho que fazer. Não precisei nem pensar, porque se eu tivesse acho que eu entrava em parafuso. E mais a bolsa, só que o que pega muito na minha bolsa, é o horário. Porque eles “pegam muito no pé”.

(I) Você faz quantas horas?

(E) São 15 h por semana, 60 por mês. Só que eles atrasaram a minha bolsa. Não o pagamento. Como eu mudei do Boldrini para cá, então o SAE ficou me enrolando mais de 15 dias. Então, eu entrei depois de 15 dias perdidos, e eu estou devendo essas horas ainda. São mais de duas semanas, são 30,40 h. Não dá para repor. E tem a chefe que fica fazendo pressão.

(I) E como você descreveria seu estado de saúde?

(E) Na época que eu tive stress, fiquei doente em todos os sentidos. Eu tive herpes, gastrite, tive inflamação.

(I) A gastrite chegou a seu estágio final?

(E) Não tive coragem de fazer endoscopia. Eu comecei a tomar remédio. Eu vivia no médico, ninguém sabia o que eu tinha. Fui parar em neurologista, fui fazer exame mental. Tudo,.

Eu acordava de madrugada, chorando. Em pânico, achando que eu ia morrer. Eu pensava que ia morrer. Era certeza. Tinha dia que eu levantava e falava para o pessoal começar a rezar, porque eu não conseguia. Eu ia parar no hospital de madrugada, ele me dava um calmante, aí eu voltava para casa, dormia. Aí, eu passava dois dias bem. Depois, voltava de novo. Então, era um caos, né! Eu tive uma série de inflamações, problema de pele que eu tenho até hoje. Não conseguia sarar ainda. Mas não é nada grave.

Eu tive uma série de inflamações, fui parar no hospital e ninguém sabia o que era. Foi um caos.

Hoje, pelo modo de vida: - Ah, eu “tô numa boa” isso vai te trazer felicidade.

(I) Como e porque as pessoas ficam doentes?

(E) Causas que elas ficam doentes... Porque eu acho que elas não conhecem a si mesmo.

Eu sou meio transcendental, mesmo.

Eu acho que ela sai dela, acho que as pessoas estão cada vez mais longe de si mesmas. Longe do que é energia, do que é energia dela. Então, estão cada vez mais voltadas para fora, relações superficiais. E isso vai causando uma série de problemas nessa parte de stress, eu acho que é bem isso. Sair de você. Isso

vai causando uma série de deficiência no próprio corpo. No tai-chi, inclusive eles falam para você esquecer de você mesmo, esquecer do seu corpo.

Você esquece de viver. Então seu corpo vai se debilitando. Você esquece de ver sentido nas pequenas coisas.

Trabalhar com articulação, vamos supor. Ali passa um ponto de energia que você não se liga que está tão longe de você mesmo e vai ficando doente, ficando debilitada.

(I) Você acha que a vida agitada, trânsito causa o stress?

(E) Com certeza. Imagina você ter que pegar um trânsito 6 h da tarde.

Eu vejo muito a minha irmã, eu falo para ela que está numa fase de stress profunda. Ela trabalha o dia inteiro, então ela tem que sair de barão, ir até a casa da minha mãe, que é lá no Jardim das Oliveiras, de carro.

Então, ela leva o meu sobrinho. Minha mãe cuida dele. Meu sobrinho tem 1 ano e meio.

Então, ela pega trânsito daqui até lá. Saí correndo de casa, tem que aprontar o Yago levá-lo lá, aí ela vai trabalhar e ela trabalha o dia inteiro, tem um cargo de responsabilidade. É aquela correria, almoço correndo, chega tarde. Então ela tem que ir 3 h da tarde. Ela sai da Glicério, para buscar o Yago, e volta faz mamadeira, faz ele dormir e ele não dorme a noite inteira. Então ela está assim, acabada.

Eu acho que uma das coisas que também influenciam, né!. Vida agitada acaba. Apesar de que uma vida sem agitação também causa o stress, né!

É aquela coisa a famosa monotonia que acaba também.

(I) Como é sua saúde física e mental ao trabalhar e estudar ao mesmo tempo?

(E) Para mim, eu acho essencial ter uma atividade sempre. Eu procuro coisa para fazer. Às vezes eu procuro coisas demais para fazer. Quando eu trabalhei o dia inteiro e estudei à noite na Faculdade e lá em Itatiba que eu fiz Psicologia, eu não aguentava.

Fiz menos de seis meses, não aguentei porque o trabalho consome o dia inteiro. Trabalhei em laboratório, de pé, e sua mente tem que estar voltada para aquilo. Você não pode estudar no meio do dia, você tem 1 h de almoço que é a hora que você dá um tempinho para você.

Aliás, meia hora. Então, eu acho assim. Aí, eu ia correndo para Itatiba para ter aula. Eu chegava, tinha o problema do xerox fechado, todo mundo tinha o xerox, tinha lido porque a maioria não trabalhava e eu não tinha lido, não entendia nada do que ele falava, ficava perdida na sala e ainda pagava a Faculdade. Dava meu salário inteiro para estudar. Então, não aguentei.

É muito pesado, mesmo! Acho que um trabalho leve é como estudo, acho que ainda dá para aguentar. Trabalhar e estudar à noite direito, um dos dois fica prejudicado.

A partir do momento que você se desgasta, ou você não vai fazer bem seu trabalho ou não vai estudar direito.

Você vai acabar sentindo o físico, se vai acabar ficando doente, porque eu acredito muito nessa volta, né!. A mente debilitada que atinge o corpo.

(I) E como que a Faculdade se comporta em relação a esse aluno que trabalha?

(E) Aquela “não dava bola” e eu acho que aqui também não. Eles não consideram o aluno que estuda à noite. O aluno que estuda à noite não participa da vida universitária e a própria Faculdade, não faz questão que ele participe.

Então, as coisas são fechadas à noite, nada abre, nada funciona. Funciona até um determinado horário, depois fecha...

Então, eles não dão importância ao aluno. A professora à noite pede que você tenha lido aquele texto. Só que ela não pensou na possibilidade de você ter trabalhado o dia inteiro e não ter tempo sequer de procurar o texto da pessoa. Daí, ela se cobra o porque que você não leu o texto.

(I) Que você acha que é o stress?

(E) Síndrome de adaptação adquirida. Para mim, eu concordo com um autor que eu li, cujo nome não lembro. É a falta de adaptação. O stress é esse não conseguir adaptar seu corpo àquela necessidade. Então você exige mais, o que você mesmo não pode dar. Então, eu acho que é a ansiedade de você querer alguma coisa que não está por perto. É a loucura, mesmo. Para mim, o stress é essa síndrome, mesmo! É o conjunto de tudo que você faz, do que você não consegue fazer. E acha que tem que fazer.

(I) ... Querer alcançar aquilo que você deseja, você acha que o stress é isso?

(E) Para mim, o stress é o conjunto das consequências que isso causa. Como eu fiz um trabalho, eu tenho muito a definição do que eu já li. Não é uma definição minha. Ah, eu tirei disso. Eu li isso. Eu aceitei e acredito. Acho que é por aí.

(I) Você já sentiu algum sintoma? Você falou que já teve gastrite?

(E) *Eu já tive. Sabe aquele livro da Marilda Lipp que tem uma relação dos sintomas? Eu já tive todos. Eu tinha todos.*

(I) *Mas será que não foi de fundo psicológico?*

(E) *Não, porque eu não lí na época.*

Eu tinha um monte de coisas: insônia, soltava o meu intestino, que nem estava escrito no livro, um ou outro sintoma que eu não tive.

Foram poucos, mas a maioria eu tive.

Depois que passou, que eu fiz a terapia, a psicóloga pegou e me mostrou o livro. E eu ia fazer um trabalho sobre stress, daí ela falou: Lê esse livro.

A hora que eu lí, eu falei: - Eu não acredito!

Tudo: Dor de cabeça, insônia, cansaço, falta de memória, insegurança. Eu tinha uma incerteza sobre tudo. Eu não tinha opinião mais. Se alguém me perguntasse se eu gosto do laranja ou do verde, eu não sabia responder, eu saía com a minha mãe, às vezes saía para comprar alguma coisa para mim, faz bem, né! Eu não conseguia.

Baixa a auto-estima, tudo. Depressão, a minha foi muito forte. Eu assistia desenho na tv e chorava. Escutava uma música feliz e chorava. Então, foi pesado mesmo!

Impulsividade. Eu olhava alguma coisa e era aquela coisa de impulso, né! Eu bebia muito. Eu ia em todas as festas e “enchia” a cara, aí eu ficava pior.

(I) *Acordava com ressaca...*

(E) *Aí eu ficava muito pior, porque aí você fica muito mais impulsiva, faz um monte de besteira e no outro dia se arrepende de tudo o que você fez.*

Então é bem por aí.

(I) *E você me disse que foi ao médico?*

(E) *É. Fui à psicóloga. Primeiro comecei a tratar a parte física. Aí eu ví que não estava adiantando.*

Eu acho que eu tive muito apoio da minha família. Muito apoio, eles me ajudaram muito. Então estavam sempre junto e isso foi uma causa muito forte.

Então, eu procurei a psicóloga e ela me deu diretrizes. Inclusive eu estava perdida em relação à profissão. Então, você já não fica bem emocionalmente, bem no trabalho. Você não sabe o que está fazendo... Na bolsa, você faz tudo. Não faz e nem exerce a sua profissão. Eu não queria ser professora. Então o que a psicóloga fez foi me ajudar a achar um caminho.

Eu tomei floral, tomava muito.

(I) Você acha que o floral ajudou?

(E) Eu acho que ajudou bastante. De vez em quando eu ainda tomo muito por causa do medo. Eu tinha medo de tudo. Eu lembro que depois que eu tomei o floral, tomei aspen. Eu tomei um vidrinho e meio e me sentia muito mais segura.

(I) Não causa dependência?

(E) Não causa porque o floral, a hora que você não precisa mais dele você pára de tomar.

Você sente a necessidade de parar de tomar. É engraçado falar assim, mas é verdade.

Você pode até tomar. Você continua tomando. Eu tomei um vidrinho inteiro. Ai um comprei outro. Eu pensei: - Está surtindo efeito. E eu não consegui tomar inteiro. Tomei meio vidro só. Então foi uma rejeição. Não tem explicação e isso não aconteceu uma vez só. Todas as vezes que eu tomei depois, a hora que eu parava de tomar era porque não dava mais.

Eu comecei a fazer capoeira que era uma coisa que me alegarva muito: cantar música. Fazer tai-chi ajuda muito também. Muita meditação.

Procurei a psicóloga que me deu um direcionamento. Eu consegui achar esse direcionamento e comecei a fazer os esportes, estágio, ta-chi. Tomei florais... que mais?...

(I)... esqueceu?...

(E) ... Eu acho que estou estressada...

(I) E o que sobrecarrega mais o trabalho, o estudo ou os dois?

(E) O que estressa mais?

Eu acho que são formas de stress diferente.

O trabalho, o que poderia causar o stress, é a relação com o chefe. É aquela "coisa" do poder.

(I)... hierarquia...

(E) ... hierarquia. A questão de apresentar uma produtividade, de mostrar serviço. E é também aquela "coisa" de gostar daquilo que você faz. E as pessoas que trabalham junto que também influencia bastante. Então acho que isso gera um tipo de stress.

O estudo é aquela “coisa” de você ter que tirar nota, ter que estudar e isso desgasta mentalmente. Aqui, eu acho que não é tão exigente. Quando eu fiz Etecap, eu lembro o quanto estudava. Comia muito chocolate de ficar estudando química porque aquilo não entrava na minha cabeça, e tinha que entrar de qualquer jeito. E a prova, me dava calafrio. Então, eu acho que é outro tipo de stress. E o stress do final do curso, que você tem que procurar alguma coisa, tem que fazer um estágio. Tem que mostrar para as pessoas da sua casa, para a sociedade que você não ficou lá à toa. Entendeu? Então você tem que dar o retorno e isso causa um certo stress.

Eu acho que os dois causam o stress, só que de formas diferentes.

VI - Referências Bibliográficas

- BERNARDES, Ernesto. **À beira de um ataque de nervos**. Revista Veja, 26 fevereiro, 1997. p.92-99.
- BOTEGA, Neury J. **Saúde mental no hospital geral**. Espaço para o psíquico. Editora Hucitec, 1992.
- DELGADO, P.G. **Mal-estar na indústria**. Rio de Janeiro, 1983. (tese.Instituto de Psiquiatria. Universidade Federal do R.J.)
- DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**. São Paulo, SP: Editora Cortez, 1987.
- FOUCAULT, Michael. **Vigiar e punir**. Petrópolis, RJ:Editora Vozes,1977. 277 p.
- GIGLIO, Joel Sales. **Bem estar emocional em estudantes universitários**. São Paulo, SP,1976 (tese de doutorado)
- GUIMARÃES, Reinaldo. **Saúde e Medicina no Brasil**. Edições Graal, 1984.
- HAHN, Michelle Selma. **Estudo da clientela de um programa de atenção em saúde mental junto ao estudante universitário de São Carlos**. São Carlos, SP,1994 (tese de mestrado)
- LIPP, Marilda. **Stress. Hipertensão arterial e qualidade de vida**. Campinas, SP: Editora Papirus, 1994.
- LIPP, Marilda. **Como enfrentar o stress**. Editora Cone, 1987.

MARTINS, Lúcia, BIANCARELLI, Aureliano. **Fadiga inexplicável atinge 45 mil por ano**. Folha de São Paulo, SP, 08 junho. 1997. 3.cad. cotidiano. P.4.

MC LEAN , A & TAYLOR, G.C. **Mental health in industry**. New York:: Mc Graw-Hill, 1958.262.

MELLO, Carlo Gentile. **Saúde e assistência médica no Brasil**. Saúde em debate. São Paulo:CEBES/HUCITEC,1977.15.

MENGA, Ludke , ANDRÉ, Marli. **Pesquisa em Educação: abordagem qualitativa**. São Paulo: EPU, 1986

MINAYO, Maria Cecília Souza. **Saúde e doença: um olhar antropológico**. Editora Fiocruz, 1994.

MINAYO, Maria Cecília. **A saúde em estado de choque**. Editora Espaço e Tempo, 1986

MINAYO, Maria Cecília. **O desafio do conhecimento**. São Paulo, SP: Editora Hucitec- Abrasco, 1994.

NICÁCIO, Miriam Cezar. **A saúde dimensionada por uma concepção de mundo: um estudo das representações do professor**. São Carlos, SP, 1983. (tese mestrado da Universidade de São Carlos)

POSSAS, Cristina. **Saúde e trabalho**. A crise da Previdência Social. Editora Hucitec, 1989.

SANTOS, Gildenir Carolino. **Normas para referências bibliográficas: conceitos básicos**. Brasil, 1995.

SANTOS, Gildenir. **Como elaborar um TCC**. Campinas, SP, 1997.

SELYE, Hans. **A tensão da vida**. São Paulo, SP: Editora Ibrasa, 1965.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. Editora Cortez & Moraes, 1975.

SOUZA, M.C.Gueirós. **Doenças dos nervos como estratégia de sobrevivência**. Recife, 1980. 46 p.mimeo.

SPÓSITO, Marília Pontes. **O trabalhador-estudante**. Coleção Educação Popular. São Paulo, SP: Editora Loyola, Coleção Educação Popular, 1989.

TUNDIS, Silvério Almeida. **Cidadania e Loucura**. Políticas de saúde mental no Brasil. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 1992.

VALLA, Victor Vincent & Stotz, Eduardo Navarro. **Educação, Saúde e cidadania**. Petrópolis, R.J. Vozes, 1994, pg.53-87