

ESTRESSE E AGENTES ESTRESSORES: ESTUDOS COM GESTORES DE ESCOLAS PÚBLICAS DE BELÉM-PARÁ**Marcyette Caldas Tojal¹, Edna Maria Querido de Oliveira Chamon², Adriana de Oliveira Leonidas³**

¹ Universidade de Taubaté, Mestra em Gestão e Desenvolvimento Regional, Rua Exp. Ernesto Pereira, Portão 2 - Taubaté – SP - Cep: 12030-320, marcyettetojal@hotmail.com

² Universidade de Taubaté, Mestrado em Desenvolvimento Humano. Rua Visconde do Rio Branco, 210 Centro - 12020-040 - Taubaté/SP – Brasil, edna.chamon@gmail.com

³ Orientadora - Professora do Programa de Pós-graduação em Gestão e Desenvolvimento Regional - PPGDR - Universidade de Taubaté – Rua Visconde do Rio Branco, 210 Centro - 12020-040 - Taubaté/SP - Brasil – adrianaleonidas@uol.com.br

Resumo- Considerando a saúde numa dimensão biopsicossocial, pode-se afirmar que o homem apresenta um conjunto de fatores que, interligados, o situa no tempo e no espaço e, quando sobrecarregado, desencadeia uma série de reações que afetam de modo geral a saúde e o bem-estar. O presente artigo, fruto de estudo realizado sobre estresse e estratégias de enfrentamento com gestores das escolas públicas de Belém, Estado do Pará, focaliza os agentes estressores que corroboram com a elevação dos níveis de estresse dificultando assim, um melhor desempenho desses profissionais, afetando negativamente a saúde e o seu bem-estar social. Para isso, é necessário o desenvolvimento de programas ou qualquer outra iniciativa, voltados ao gerenciamento do estresse, especialmente visando à adoção dos mecanismos positivos para atenuá-los ou até mesmo eliminá-los no enfrentamento das situações estressoras, no trabalho ou fora dele.

Palavras-chave: Estresse. Agentes estressores. Gestor escolar. Escola Pública.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

De modo geral, os profissionais vivem hoje sob contínua tensão, pois um novo cenário vem se consolidando no mundo do trabalho. Pode se citar como fatores que contribuem para esse novo panorama laboral: a sobrecarga de trabalho, a necessidade de aprendizado constante, mudança nos processos, a incerteza quanto ao futuro e o desgaste emocional. Tais fatores são determinantes de estresse no trabalho (ARDEN, 2003). Por exemplo, o trabalho do gestor escolar, foco deste estudo, requer inúmeras habilidades e competências, além de compromisso e dedicação, a fim de promover as mudanças esperadas rumo à educação de qualidade.

Para tanto, o gestor é o articulador de diversas variáveis que se apresentam no cotidiano da escola pública, relações heterogêneas geradoras de perigos e tensões entre professores, professores e alunos, alunos e funcionários e de suas próprias relações com esses pares. É papel do gestor escolar tomar medidas que promovam o bem estar da comunidade educativa. Toda essa responsabilidade pode intensificar situações de elevado nível de estresse, que, se não enfrentado, pode culminar no desestímulo, no relaxamento

das funções, no mal-estar muitas vezes físico ou mental.

Há muito o estresse vem se manifestando nas mais diversas reações do comportamento humano, envolvendo os aspectos biológico, psicológico e social, sendo que seus estudos se intensificaram no mundo contemporâneo. Ao longo dos anos, pesquisas nessa área tornaram-se fonte de interesse para pesquisadores, acadêmicos e profissionais, visto que o estresse negativo (*distress*) é uma preocupação mundial, em virtude das conseqüências prejudiciais que trazem à saúde e ao bem estar dos indivíduos (ROSSI et al, 2005). Além disso, a sociedade pode ser afetada, direta ou indiretamente, devido aos custos envolvidos para o tratamento do estresse, na forma de doenças físicas, transtornos psicológicos, emocionais, comportamentais e familiares. Os avanços dos estudos e pesquisas nessa área demonstram que o estresse atinge a todos indiscriminadamente, estando presente em todos os níveis e contextos da sociedade e em qualquer idade (ROSSI et al, 2005).

Foi a partir dos estudos de Selye que muitas pesquisas sobre o estresse foram desenvolvidas, por diferentes pesquisadores em vários países. Selye (1965) definiu o termo estresse como um conjunto de reações fisiológicas frente a qualquer

forma de estímulo nocivo. Selye caracterizou o estresse como Síndrome Geral de Adaptação - SAG, descrevendo as fases pelas quais o indivíduo passa: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. No Brasil, Lipp (2004) apontou que havia uma quarta fase não contemplada no modelo trifásico de Selye, denominada quase-exaustão, o indivíduo alterna momentos de bem estar com outros de desconforto e ansiedade, e assim surgem os primeiros sinais de doenças sinalizando a baixa resistência orgânica.

O presente estudo está fundamentado no olhar de alguns autores como: Selye (1965); Arden (2003); Chamon (2006; 2008); Kompier e Levi (1995); Lipp (1996); Maciel (2008); Rossi et al (2005) e Santos (2007) e teve como objetivo identificar o estresse e os agentes estressores numa amostra de gestores de escolas públicas de Belém, estado do Pará.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa, por meio do delineamento de levantamento. A amostra foi composta por acessibilidade com 193 gestores de escolas públicas de Belém. Foram utilizados como instrumentos para a coleta de dados a Escala de Toulousaine de Stress (ETS - *Echelle Toulousaine de Stress*), que propõe identificar as manifestações percebidas numa situação de estresse (CHAMON, 2006) e um questionário para obtenção dos dados sócio demográficos da amostra assim como da percepção acerca dos agentes estressores. O material foi analisado com o auxílio do software SPHINX.

Resultados

Os resultados apresentados revelam o perfil sócio demográfico da amostra, os níveis de estresse presentes e a percepção dos sujeitos acerca dos agentes estressores.

No Gráfico 1 percebe-se que 82,4% da amostra é constituída de pessoas do sexo feminino, ou seja, o número de mulheres que respondeu ao questionário é cinco vezes maior que o público masculino respondente.

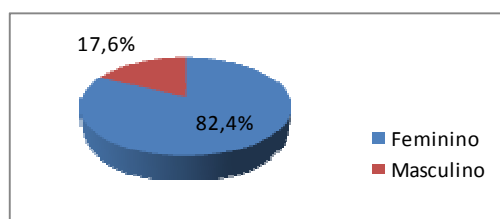


Gráfico 1 – Sexo

Quanto ao estado civil, o gráfico 2 aponta que a maioria é casada, representando 62,2% da população respondente, seguidos de 22,3% que dizem viver com os pais, indicando que a maioria dos gestores envolvidos na pesquisa vive em ambiente familiar.

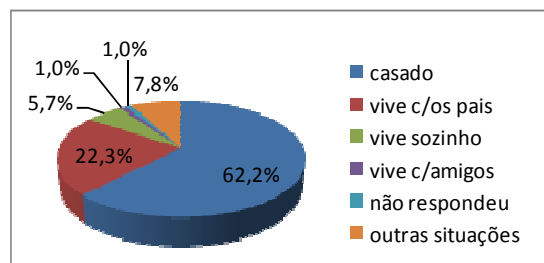


Gráfico 2– Situação familiar

Foi solicitado aos gestores que apontassem, com base em sua experiência, quais os fatores que são desencadeadores de estresse no dia-a-dia. Verificou-se que são inúmeros os fatores como aponta o Gráfico 3. Dentre eles destacaram-se: sobrecarga de trabalho (68%), a falta de valorização profissional (56%), problemas de ordem administrativa, pedagógica e de infraestrutura (50%), problemas financeiros (44%), violência, indisciplina e desrespeito (43%), falta de compromisso dos profissionais (40%) e relação família-escola (24%).

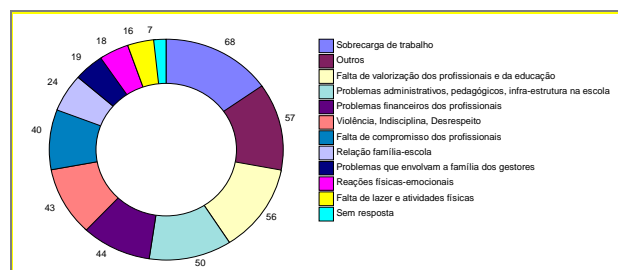


Gráfico 3– Fatores desencadeadores do estresse

Por meio da escala de Toulousaine de estresse foi possível verificar a faixa de pontuação de cada campo analisado referente ao estresse físico, psicológico, psicofisiológico e de temporalidade conforme demonstrados a seguir. Os níveis de estresse identificados foram comparados à média nacional, tendo como referência o estudo de Stephenson (2001 apud STEPHENSON; CHAMON, 2005).

A média alcançada para o **estresse físico** na amostra foi de 21,6, ou seja, levemente inferior à média nacional de 22,5 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No entanto, há que se destacar que 46,1% dos indivíduos apresentaram manifestações físicas de estresse acima da média.

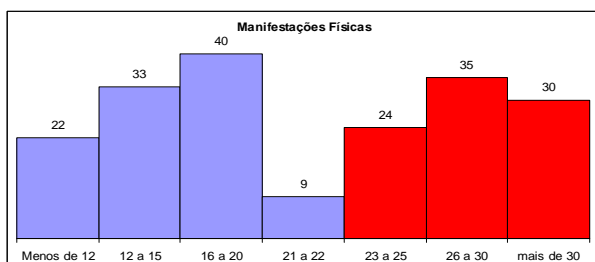


Gráfico 4 – Manifestações físicas de estresse na amostra analisada

Sobre o **estresse psicológico**, o resultado alcançado para a amostra pesquisada foi uma média de 24,2, ou seja, levemente inferior à média nacional de 26,6 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No entanto, há que se destacar que 39,9% dos indivíduos apresentaram manifestações psicológicas de estresse acima da média.

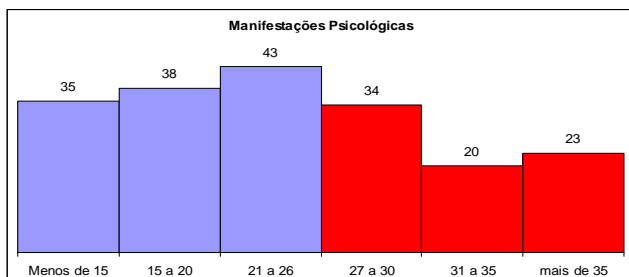


Gráfico 5 – Manifestações psicológicas de estresse na amostra analisada

Sobre o **estresse psicofisiológico** o resultado alcançado para a amostra pesquisada foi uma média de 12,1, ou seja, levemente inferior à média nacional de 13,6 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No entanto, há que se destacar que 39,9% dos indivíduos apresentaram manifestações psicofisiológicas de estresse acima da média.

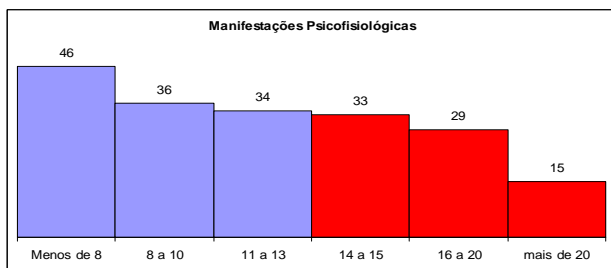


Gráfico 6 – Manifestações psico-fisiológicas de estresse na amostra analisada

Quanto ao **estresse de temporalidade** a média alcançada para a amostra pesquisada foi de 13,0, ou seja, levemente inferior à média nacional de 14,6 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No

entanto, há que se destacar que 37,3% dos indivíduos apresentaram manifestações de temporalidade de estresse acima da média.

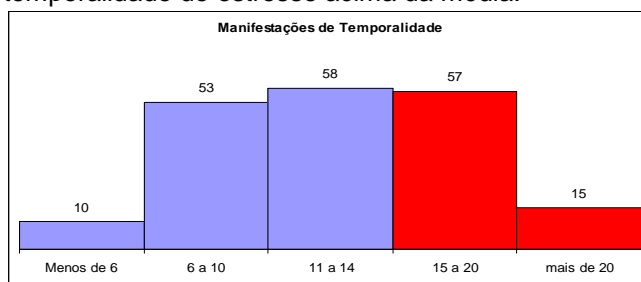


Gráfico 7 – Manifestações de temporalidade na amostra analisada

Quanto ao **estresse global** o resultado alcançado para a amostra pesquisada foi uma média de 71,8, ou seja, levemente inferior à média nacional de 77,3 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No entanto, há que se destacar que 42,5% dos indivíduos apresentaram nível de estresse global acima da média.

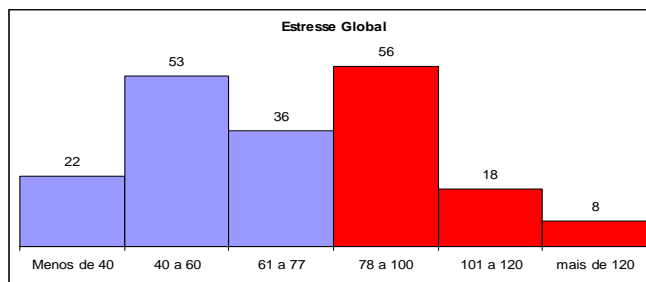


Gráfico 8 – Estresse global na amostra analisada

Discussão

Conforme demonstrado nos resultados, diferentes agentes estressores foram apontados pelos gestores escolares, sendo a maioria relacionada ao contexto de trabalho. O exposto está alinhado aos estudos de Kompier e Levi (1995) que enfatizam que são inúmeras as circunstâncias que desencadeiam o estresse.

De acordo com a Organização Pan Americana da Saúde – OPAS (2008), o ambiente e a saúde são interdependentes e inseparáveis. Por isso o ambiente de trabalho deve ser monitorado sistematicamente para assegurar benefícios à saúde dos funcionários das empresas (LEITE JUNIOR, 2009). No Brasil, a preocupação da sociedade com relação à proteção do trabalhador e, em especial, à eliminação de riscos no ambiente de trabalho é muito grande. Para este fim existem várias questões legais como normas regulamentadoras de controle dos riscos ocupacionais, serviços especializados de

segurança e medicina do trabalho, programas de controle médico e saúde ocupacional, programas de prevenção de riscos ambientais, entre outros (LIMONGI-FRANÇA, 1996). No entanto, tais instrumentos são de caráter abrangente e não vão de encontro aos fatores estressores apontados e estudados por autores diversos. Tome-se, por exemplo, a falta de valorização dos profissionais da educação. Nóvoa et al (2003) destacam que em passado não muito distante o professor, principalmente com formação universitária, gozava de um prestígio social muito elevado, pelo saber, abnegação e vocação. Porém, atualmente, os critérios de avaliação do *status* social são meramente econômicos e a profissão de professor não está associada a expectativas de elevada remuneração, o que faz com que o profissional da educação não seja tão valorizado socialmente.

Por outro lado, na visão de Giordano e Andrade (2006), a progressiva mercantilização da educação e do profissional nela engajado, associada ao aumento da complexidade da organização e de sua gestão, à redução da formação, aos baixos salários, más condições de trabalho e outros fatores impactam negativamente na saúde desse profissional.

Quanto às manifestações de estresse, como explicado por Chamon (apud LEITE JUNIOR, 2009, p.117), reações como dores de barriga, taquicardia, tremores, problemas intestinais, crises de hipertensão, choro, boca seca e dificuldade de respirar caracterizam as manifestações físicas do estresse. É o organismo de tais indivíduos reagindo a estímulos internos e/ou externos. Na amostra estudada 46,1% dos indivíduos apresentaram manifestações físicas de estresse acima da média, o que revela um aspecto preocupante.

Quanto ao estresse psicológico Reinaldo (2008) aponta manifestações como: depressão, preocupação, solidão, sentimento de isolamento, incompreensão, apatia, cansaço mental, falta de concentração e sentimento de impotência diante da situação". Nesse caso, é a mente reagindo a estímulos internos e/ou externos. Na amostra pesquisada 39,9% dos indivíduos apresentaram manifestações psicológicas de estresse acima da média.

O resultado alcançado para o estresse psicofisiológico na amostra pesquisada foi uma média de 12,1, ou seja, levemente inferior à média nacional de 13,6 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No entanto, 39,9% dos indivíduos apresentaram manifestações psico-fisiológicas de estresse acima da média. Diferentemente dos casos anteriormente citados, não é apenas físico ou psíquico e sim a psicomatização, ou seja, a transferência dos sintomas da mente ao físico,

geralmente decorrente das cobranças, do elevado nível de competitividade no trabalho, das mudanças tecnológicas, dos problemas familiares. (REINALDO, 2008; LEITE JUNIOR, 2009). Segundo Santos (apud REINALDO, 2008, p.101), "estas situações levam ao desgaste físico e psíquico com manifestação de sofrimento".

Quanto ao estresse de temporalidade a média alcançada para a amostra pesquisada foi de 13,0, ou seja, levemente inferior à média nacional de 14,6 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005), mas 37,3% dos indivíduos apresentaram manifestações de temporalidade de estresse acima da média. Segundo Leite Junior (2009, p.121) "[...] as manifestações de temporalidade se caracterizam por esquecimentos em geral, dificuldades para se organizar ou planejar seu tempo, inquietude, preocupações em demasia com o futuro, entre outras". Santos (apud REINALDO, 2008, p.102) afirma que "[...] estas manifestações podem causar conseqüências sociais, cujo efeito afeta a adaptação psicossocial o indivíduo".

Quanto ao estresse global, o resultado alcançado para a amostra pesquisada foi uma média de 71,8, ou seja, levemente inferior à média nacional de 77,3 identificada por Stephenson (2001, apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No entanto, 42,5% dos indivíduos apresentaram nível de estresse global acima da média. De acordo com Leite Junior (2009, p.122), "[...] o estresse global é avaliado por meio da soma de todos os resultados para o estresse, considerando as manifestações de estresse físico, psicológico, psicofisiológico e de temporalidade". São todas as manifestações descritas por Selye (1965) quando apresentou ao mundo a teoria da SAG e transcorreu sobre as fases de alarme, resistência e exaustão.

Conclusão

Viver atualmente em uma sociedade em permanente processo de mudanças e transformações requer das pessoas, de modo geral, a reunião de habilidades, competências, mais conhecimentos, domínio de novas tecnologias, inserção no meio digital, busca pela formação continuada e muitos outros fatores. Tais demandas têm contribuído para o aumento do nível de estresse das pessoas em geral. Elas estão permanentemente expostas ao estresse de uma maneira ou de outra, seja na família, no ambiente de trabalho, no convívio social, desde que elas estejam em contato com o outro, estabelecendo relações, trocando experiências, construindo, convivendo, aprendendo, ensinando.

Assim, para o gestor escolar inserido neste contexto, articulador maior do processo de modernização e democratização da escola, não poderia ser diferente. Em sua vida cotidiana, este profissional envolvido em múltiplas funções, demandado pela comunidade por ensino de qualidade, assim como pelo poder público que cobra resultados, está submetido a uma elevada carga de trabalho e, conseqüentemente, exposto a níveis de estresse que precisam ser avaliados, analisados, em busca de alternativas que viabilizem a melhoria de sua qualidade de vida e garantam as condições de saúde necessárias ao cumprimento de sua missão. Decorre daí a motivação para realização da presente pesquisa, que buscou identificar o estresse, suas manifestações e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos gestores de escolas públicas na cidade de Belém, Estado do Pará.

Nesse sentido, as médias de estresse físico, psicológico, psico-fisiológico e de temporalidade no grupo pesquisado (193 gestores) foram levemente inferiores à média nacional tendo por referência a pesquisa de Stephenson (2001 apud STEPHENSON; CHAMON, 2005). No entanto, chama atenção o índice de indivíduos que apresentaram manifestações acima da média nacional.

Para estes sujeitos os principais fatores desencadeadores do estresse são a sobrecarga de trabalho, a falta de valorização profissional, os problemas administrativos, pedagógicos e de infraestrutura da escola, os problemas financeiros, a situação de violência, indisciplina e desrespeito. Considerando que os problemas financeiros podem decorrer da falta de valorização profissional, é possível afirmar que os agentes estressores mais importantes, no que tange aos gestores escolares, são todos resultantes da atividade laboral.

Os dados analisados evidenciaram que o trabalho do gestor escolar tem levado a um quadro de constante pressão em razão da intensificação das atividades desenvolvidas num dia de rotina, exigindo desse profissional competência, habilidade, compromisso e dedicação, o que acaba por tomar-lhe quase todo o tempo inviabilizando o usufruto de outras atividades que promovam bem estar físico, psíquico e social, gerando assim situações estressantes que podem desencadear o aparecimento de doenças, mal estar, fadiga, cansaço e ainda a desmotivação, afetando, e até mesmo comprometendo a qualidade de vida dos mesmos.

Por conseguinte, parece claro que parcela significativa dos gestores precisa de ajuda para o gerenciamento do estresse, de forma a adotar cada vez mais e melhor os mecanismos de controle e apoio social no enfrentamento das

situações estressoras, no trabalho ou fora dele. Para tanto, as políticas públicas que orientam a formação e desenvolvimento dos gestores escolares deveriam incluir em seu bojo elementos que capazes de atender a tal demanda.

O presente estudo atingiu os objetivos propostos, entretanto, acredita-se que ainda há muito que se desvelar, pesquisar e conhecer no campo de estresse. Espera-se, no entanto, que esta pesquisa possa servir de suporte a outros estudiosos no âmbito da educação que ousem ultrapassar as atuais fronteiras e abrir espaços para novas discussões, sugestões e ações que promovam melhores condições para o desenvolvimento desses profissionais que tanto têm contribuído com a formação de cidadãos críticos e autônomos, para construção de uma sociedade cada vez melhor.

Referências

ARDEN, J. B. **Sobrevivendo ao estresse do trabalho**: como superar as pressões do dia-a-dia. Rio de Janeiro: Alta Books, 2003.

CHAMON, E. M. Q. O.; SANTOS, O. A. S. G.; CHAMON, M. A. **Estresse e estratégias de enfrentamento**: instrumentos de avaliação e aplicações. In: XXXII Encontro da ANPAD – Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, Rio de Janeiro. Anais EnANPAD, 2008.

CHAMON, E. M. Q. O. **Estudos interdisciplinares na docência superior no Pará**. Belém, PA: Alves Gráfica e Editora, 2008.

_____. **Estresse e estratégia de enfrentamento**: O uso da Escala Toulousaine no Brasil. In: II Congresso Brasileiro de Psicologia Organizacional e do Trabalho, 2006, Brasília. Anais do II Congresso Brasileiro de Psicologia Organizacional e do Trabalho. Brasília: SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO – SBPOT, 2006.

_____. Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da Escala Toulousaine no Brasil. Revista Psicologia. **Organizações e Trabalho**, v. 6, n. 2, Florianópolis: 2006.

GIORDANO, Rosi; ANDRADE, César. **(CON)FIGURAÇÕES DO MAL-ESTAR DOCENTE NA AMAZÔNIA**. VI SEMINÁRIO DA REDESTRADO - Regulação Educacional e Trabalho Docente. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2006. Disponível em <http://www.fae.ufmg.br/estrado/cd_viseminario/trabalhos/eixo_tematico_2> Acesso em 15 abr. 2010.

KOMPIER, Michiel e LEVI, Lennart. **O stress no trabalho:** causas, efeitos e prevenção. Luxemburgo. Fundação Europeia, 1995.

LEITE JÚNIOR, José Agnaldo Pereira. **Estresse, estratégias de enfrentamento e qualidade de vida no ambiente de trabalho:** um estudo em um instituto de pesquisas. 2009. Dissertação (Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional). Universidade de Taubaté, Taubaté, SP: 2009.

LIMONGI-FRANÇA. **Indicadores empresariais de qualidade de vida no trabalho.** São Paulo, 1996, p. 227. Tese (Doutorado), Universidade de São Paulo.

MACIEL, Jucileide do Socorro Tavares. **A contribuição do progestão para implementação da gestão participativa na escola:** a visão dos gestores escolares do Município de Belém. Dissertação (Mestrado em gestão e Desenvolvimento Regional). Universidade de Taubaté, Taubaté, SP: 2008.

MARCONI, Marina de Andrade e LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de Pesquisa.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

NÓVOA, António et al. **Profissão professor.** Porto: Porto Editora, 2003.

OPAS. Organização PanAmericana da Saúde. Disponível em: <<http://www.opas.org.br/>>. Acesso em: 10/12/2008.

RAUEN, Fábio José. **Roteiros de investigação científica.** Tubarão, SC: Unisul, 2002.

REINALDO, Josineide Monteiro. **Estresse e estratégias de enfrentamento de professores universitários em Belém - PA.** Dissertação (Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional). Universidade de Taubaté, Taubaté, SP: 2008.

RICHARDSON, Roberto Jarry. et al **Pesquisa social:** métodos e técnicas. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

ROSSI, Ana Maria; PERREWÉ, Pamela L.; SAUTER, Steven L. (org). **Stress e qualidade de vida no trabalho:** perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2005.

SANTOS, Odete A. S. Guerra. **Estresse e estratégias de enfrentamento:** um estudo de caso no setor sócio produtivo. 2007. Dissertação (Mestrado em Gestão e Desenvolvimento

Regional). Universidade de Taubaté, Taubaté, SP: 2007.

SELYE, Hans. **Stress: a tensão da vida.** 2. ed. São Paulo: IBRASA, 1965.

STEPHENSON, M. I. G. P.; CHAMON, E. M. Q. O. **Estresse e estratégias de enfrentamento:** uma abordagem psicossocial. Mimeo, 2005.