

# PRINCIPAIS FATORES DE ESTRESSE EM SUPERVISORES ESCOLAR DAS CIDADES DE PARAGUAÇU-MG E VARGINHA-MG

Áquila Rissi BRANDÃO<sup>1</sup>

Gleicione Ap<sup>a</sup> Dias Bagne de SOUZA<sup>2</sup>

**Recebido em: 18/05/2014 - Aprovado em: 18/07/2014 - Disponibilizado em: 30/07/2014**

**RESUMO:** O estresse faz parte do nosso cotidiano desde muito tempo, quando o homem procurava proteger-se de alguma forma, em relação a animais selvagens, abrigo, caçar para a própria sobrevivência. Hoje em dia o homem também se depara com várias situações estressantes, falta de tempo, segurança, situação financeira e competição no mercado de trabalho. Com o trabalho docente não é diferente, assim, este trabalho tem como finalidade identificar os principais fatores de estresse em supervisores escolares das cidades de Paraguaçu-MG e Varginha-MG, através de pesquisa de campo.

**Palavras-chave:** Supervisor. Escola. Estresse.

**ABSTRACT:**The stress is part of our daily life since a long time, when the man tried to protect themselves in any way, regarding wild animals, shelter, hunting for the very survival. Today, the man also is facing several stressful situations, lack of time, security, financial situation and competition in the labour market. With the teaching work is no different, thus, this work is to identify key factors of stress in school supervisors of Paraguaçu-MG and Varginha, MG, through the search field.

**Keywords:** Supervisor. School. Stress.

---

<sup>1</sup> Pós-Graduada em Supervisão e Orientação Escolar.

<sup>2</sup> Doutora em Educação pela Universidade do Minho- Portugal.

## INTRODUÇÃO

Percebe-se que com a evolução tecnológica houve uma queda na qualidade de vida. Vive-se na idade da ansiedade, consumismo, competitividade, sobrevivência econômica, hábitos alimentares inadequados, poluição do ar e da água, agressão sonora e visual do ambiente, pressões externas vindas da família, do meio social e preocupação constante com o futuro. Nos “pré-ocupamos” em demasia com tudo ao nosso redor e acabamos nos esquecendo do centro que somos nós mesmos, fatores estes que nos pré-dispõe ao estresse. Na verdade, a todo instante estamos fazendo movimentos de adaptação, ou seja, tentando nos ajustar às mais diferentes exigências, seja do ambiente externo (como o frio e o calor), condições de insalubridade, no ambiente social do trabalho, no mundo interno este vasto mundo de ideias, sentimentos, emoções, desejos, expectativas, imagens e outros que cada um tem dentro de si. Assim, o poli traumatizado de um acidente de trânsito, a mãe que se preocupa com o filho, o operário que trabalha em um ambiente barulhento e perigoso para a sua integridade, o executivo que luta para cumprir os prazos, o jogador de futebol, todos apresentam uma situação em comum, estão sob stress, ou seja, aquele denominador comum de todas as reações de adaptação de um organismo.

Antigamente a família realizava as refeições juntas, o final de semana era destinado ao lazer com a família, etc., hoje percebe-se que isto não acontece mais com tanta frequência, na realidade está se vivendo cada vez mais em um ritmo acelerado, onde ser ágil acaba atropelando em alguns momentos a qualidade de vida.

Difícilmente percebe-se e/ou presta-se a devida atenção ao desequilíbrio do Sistema Nervoso Central, em consequência, doenças relacionadas ao estresse no mundo atual estão em evidência. Tudo engloba o tempo, tem hora para tudo e na maioria das vezes esquece e/ou deixa de lado o psique, o bem estar próprio, grande erro que pode trazer graves consequências que alteram a qualidade de vida, podendo até levar a morte. Neste contexto, o dia-a-dia do supervisor escolar, está inserido nesse desequilíbrio, este enfrenta muitas vezes situações conflituosas com alunos/famílias/professores, além de reuniões pedagógicas, discussões sobre Projeto Pedagógico, planejamentos, e outras várias atribuições.

Nos últimos tempos começa a ver com mais frequência em veículos de comunicação como TV e Revistas, uma atenção especial sobre este assunto, mesmo que tímido, ainda percebe-se que a maioria das pessoas só busca ajuda quando o quadro de estresse já está instalado. Deve-se cada vez mais atentar as

pessoas sobre os danos que o estresse elevado pode causar. Com a profissão do magistério não é diferente, pois de acordo com a realidade do local de trabalho o professor pode ficar exposto a diversos fatores estressantes.

Muitos trabalhadores são prejudicados diariamente em sua saúde e qualidade de vida, por não perceberem o seu estilo de vida, o ambiente de trabalho, o ambiente familiar, por desconhecerem os poucos dados disponíveis sobre estresse, uma vez que este assunto é pouco divulgado, mas, muito interessante e importante.

## **SUPERVISOR ESCOLAR EM AÇÃO**

No mundo atual com o avanço das tecnologias, o trabalho tem passado por várias mudanças em relação à competitividade, jornada excessiva de trabalho, aumento das tarefas a serem realizadas, promoções, necessidade de aprendizado constante, clientes satisfeitos, metas a atingir e diminuição da remuneração.

O trabalhador busca se adaptar a todas estas mudanças que acontecem dia-a-dia com maior frequência, expondo-o muitas vezes sob contínua tensão, numa posição frágil frente a todas estas mudanças.

Deve-se ter em mente que a preparação global e intensa faz parte da formação daquelas

pessoas cuja tarefa consiste em educar e transmitir conhecimentos aos outros.

As pessoas não se submetem aos estímulos do meio ambiente passivamente, mas sim, concedem aos mesmos uma importância pessoal. No aspecto psicológico desenvolve-se na respectiva relação pessoa e ambiente a percepção ou avaliação subjetiva, caracterizada como um processo intermediário cognitivo, que é considerada a condição básica decisiva para a origem do estresse (SMOLL e SMITH *apud* SAMULSKI *et al*, 1996, p.23).

A educação entendida como apropriação da cultura humana produzida historicamente e a escola como instituição que provê a educação sistematizada, sobressaindo à importância das medidas visando a realização eficiente dos objetivos da escola.

Certamente, entre as exigências da racionalidade na utilização de recursos com o propósito de realizar fins determinados, está a de que tais recursos sejam adequados aos fins que se buscam (PARO, 1986).

O supervisor escolar tem grande responsabilidade de orientar e acompanhar o desenvolvimento do ensino, desde o planejamento até a avaliação, para que os objetivos sejam de fato alcançados. Nesse sentido, supervisionar uma escola não se resume apenas na aplicação de métodos e técnicas, mais cabe a ele acompanhar as

atividades em todos os momentos, objetivando um melhor relacionamento supervisor/professor e professor/aluno.

Para Catetter (1969), a supervisão deve preocupar-se com o ajustamento do pessoal na escola. A ênfase é dada na importância de uma supervisão efetiva, na organização do pessoal e nos ajustamentos necessários, do melhor desempenho de cada um e em sua integração no grupo, visando a melhoria do processo ensino-aprendizagem. O supervisor escolar precisa levar em conta toda estrutura teórica, material e humana da escola, interessando-se pelo bom funcionamento do todo escolar. Atuando o mais possível junto ao corpo docente, levando em consideração as habilidades e limitações de todo o grupo de trabalho da escola.

## METODOLOGIA

Primeiramente foi desenvolvido um projeto de estudo de acordo com o objetivo especificado. Posteriormente o projeto foi submetido à apreciação e aprovação do Comitê de Ética e a partir da aprovação do questionário o trabalho foi realizado através de pesquisa de campo, uma análise propriamente dita.

O questionário foi distribuído em escolas da cidade de Paraguaçu-MG e Varginha- MG, onde participaram desta

análise 15 professores, sendo 1(um) da rede privada, 8(oito) da rede estadual e 6(seis) da rede municipal, com ideia de dar uma contribuição a importância da saúde e às relações entre o estilo de vida e o controle do estresse do supervisor escolar.

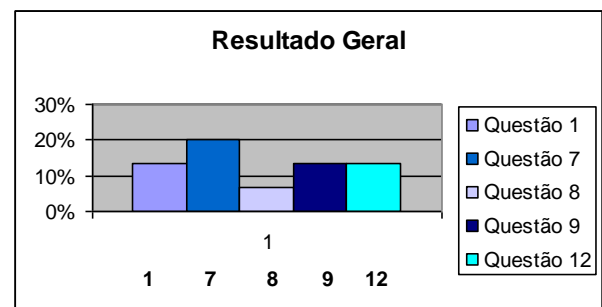
## Coleta de Dados / Amostra

Para a coleta de dados foi necessário visita as escolas de Paraguaçu-MG e Varginha-MG, onde os supervisores responderam ao questionário. Foi utilizada uma amostra de 15(quinze) supervisores atuantes na rede privada, estadual e municipal, sendo 1(um) do sexo masculino e 14 (quatorze) do sexo feminino.

## Análise Estatística e Discussão dos Dados

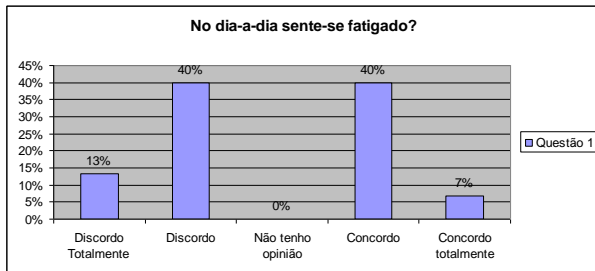
Os gráficos foram feitos de acordo com regra de três entre os números de amostra das cidades de Paraguaçu-MG e Varginha- MG.

## Resultado Geral

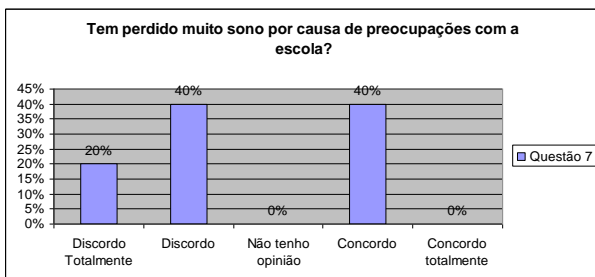


De acordo com esta análise realizada através de pesquisa de campo em escolas das cidades de Paraguaçu-MG e Varginha- MG, podemos concluir que as situações que acontecem com maior frequência na vida do supervisor são:

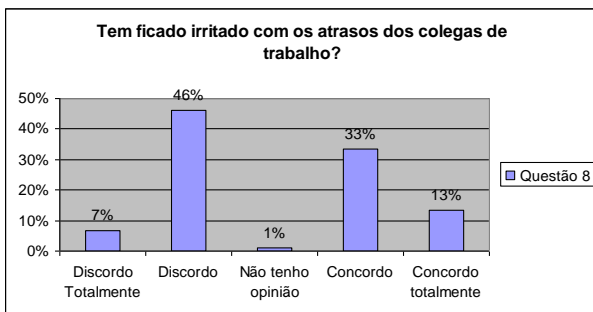
### Questão 1



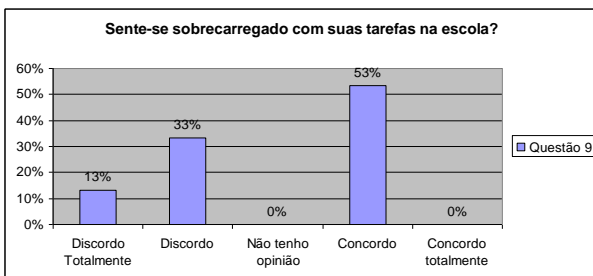
### Questão 7



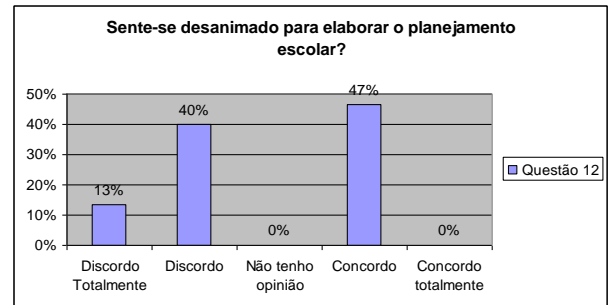
### Questão 8



### Questão 9



### Questão 12



De acordo com a análise realizada e os gráficos apresentados, 2 (dois) fatores importantes em relação ao estresse do supervisor são representados pelas questões 12 e 7 que representam: desânimo para elaboração do planejamento escolar e perda do sono por causa de preocupações com a escola.

Pode-se observar também outros 2 (dois) fatores de sintomas de estresse pelos números 1 e 8 que representam: sentimento de irritação/fatigado, irritação com atrasos dos colegas de trabalho.

Com maior pontuação encontra-se um fator muito importante, o número 9 em relação a sobrecarga das tarefas na escola, este resultado vem comprovar que o excesso de tarefas realizadas pelo supervisor pode contribuir para a desmotivação do supervisor, ficando o mesmo vulnerável ao desequilíbrio mental.

Ficando bem claro de acordo com todas estas análises, um alto índice de estresse (reação psicossomática) em supervisores.

Qualquer estímulo ou sucessão de estímulos de tal magnitude que tenda a romper a homeostase (equilíbrio interno) do organismo; quando os mecanismos de adaptação falham (...) o stress pode ser considerado uma lesão, que acarreta doença, invalidez ou morte. (BLAKISTON, .)

## CONCLUSÃO

Este trabalho teve como finalidade identificar os principais fatores de estresse que possam estar passando os supervisores escolares das cidades de Paraguaçu-MG e Varginha-MG, através de pesquisa de campo, com objetivo de alertar a comunidade acadêmica em relação a própria saúde, qualidade de vida, etc., objetivando um melhor rendimento e qualidade no ensino escolar.

Observa-se após todas estas reflexões e pesquisa de campo que os principais fatores de estresse em supervisores são representados pela sobrecarga das tarefas na escola, desânimo para elaboração do planejamento escolar, perda do sono por causa de preocupações com a escola sentimento de irritação/fatigado, irritação com atrasos dos colegas de trabalho.

A compreensão do estresse, seus sintomas e suas fases podem fazer com que saibamos utilizar esta força favoravelmente,

pois é quase impossível evitá-lo em nossas vidas. Porém podemos enfrentá-lo mudando algumas atitudes e/ou hábitos como praticar exercícios físicos, ter uma boa alimentação, buscar sempre alternativas de relaxamento, pois vale a pena acordar bem disposto, com vontade de trabalhar, pois o trabalho não deve significar apenas aumento da produtividade, mas também realização profissional.

Estresse, assim como qualquer outra doença deve ser evitado (é melhor prevenir do que remediar), mas se tiver que remediar o importante é receber um tratamento adequado, e assim, ter a certeza de que boa parte da cura dessa doença está no próprio paciente e na sua redefinição de qualidade de vida.

## REFERENCIAS

- BLAKISTON. **Dicionário Médico**. SP: Organização Andrei. 2. ed.
- CASTETTER, W.B. **Administering the school personal**, program. 7 ed. MacMillan Cior., 1969, p. 17, et al, O supervisor Escolar em ação. Przybylski, Edy., Porto Alegre ,1991.
- PARO, Vitor Henrique. **Gestão Democrática da escola pública**. São Paulo, 1997.
- Revista Globo Ciência. **Stress, O diagnóstico e a cura do mal do século**. Ano3 nº 25.
- SAMULSKI, D. **Stress Teorias Básicas**. Belo Horizonte: Editora Gráfica Costa & Cupertino Ltda, 1996.

## ANEXO

### QUESTIONÁRIO

Este questionário destina-se a uma investigação sobre o stresse do Supervisor Pedagógico. No caso concreto queremos analisar algumas percepções sobre o dis-a-dia estressante do Supervisor. As respostas são confidenciais e apenas usadas no contexto desta investigação. Desde já agradecemos sua contribuição.

#### DADOS DE CARACTERIZAÇÃO:

<b>SEXO</b>	Feminino ( ) Masculino ( )
<b>IDADE</b>	20 a 25 anos ( ) 25 a 30 anos ( ) Mais de 30 anos ( )
<b>EXPERIÊNCIA COMO SUPERVISOR (A)</b>	02 a 06 anos ( ) 07 a 11 anos ( ) Mais de 11 anos ( )
<b>FORMAÇÃO INICIAL</b>	Normal Superior ( ) Pedagogia ( ) Outra Licenciatura ( ) Qual:
<b>TRABALHO EM ESCOLA</b>	Estadual ( ) Municipal ( ) Privada ( )

#### DADOS DE OPINIÃO

Instruções:

- a) Para cada um dos 12 itens, há cinco respostas possíveis;
- b) Os parâmetros que estamos considerando são os seguintes:

- Se a resposta for **DISCORDO TOTALMENTE**, marque 1;
- Se a resposta for **DISCORDO**, marque 2;
- Se a resposta for **NÃO TENHO OPINIÃO**, marque 3;
- Se a resposta for **CONCORDO**, marque 4;
- Se a resposta for **CONCORDO TOTALMENTE**, marque 5;

c) Deverá marcar a resposta que lhe parecer mais verdadeira, sendo uma só para cada questão;

d) Gostaríamos de ressaltar que serão resguardadas as identidades dos respondentes, não sendo, portanto necessário assinar, pois os dados coletados serão analisados obedecendo a um procedimento de absoluto sigilo;

e) Antes de começar a responder, por gentileza, leia todo o questionário.

<b>SITUAÇÃO</b>	
1- No dia-a-dia sente-se fatigado.	(1) (2) (3) (4) (5)
2- No período de trabalho tem oscilações de concentração.	(1) (2) (3) (4) (5)
3- Diariamente tem suado (transpirado) muito.	(1) (2) (3) (4) (5)
4- Tem acordado cedo (antes da hora) e não tem conseguido dormir de novo.	(1) (2) (3) (4) (5)
5- Não consegue esquecer as atividades da escola nem em casa e nem nas férias.	(1) (2) (3) (4) (5)
6- Tem se sentido muito exausto, até mesmo para se alimentar.	(1) (2) (3) (4) (5)
7- Tem perdido muito sono por causa de preocupações com a escola.	(1) (2) (3) (4) (5)
8- Tem ficado irritado com os atrasos dos colegas de trabalho.	(1) (2) (3) (4) (5)
9- Sente-se sobrecarregado com suas tarefas na escola.	(1) (2) (3) (4) (5)
10- Mesmo fora do ambiente escolar, sente-se incomodado se não está fazendo nada.	(1) (2) (3) (4) (5)
11- Fica descontrolado com as pressões dos professores, pais e da diretoria da escola.	(1) (2) (3) (4) (5)
12- Sente-se desanimado para elaborar o planejamento escolar.	(1) (2) (3) (4) (5)

- Se a resposta for **DISCORDO TOTALMENTE**, marque 1.
- Se a resposta for **DISCORDO**, marque 2.
- Se a resposta for **NÃO TENHO OPINIÃO**, marque 3.
- Se a resposta for **CONCORDO**, marque 4.
- Se a resposta for **CONCORDO TOTALMENTE**, marque 5.



## GRÁFICOS DA PESQUISA

