



**III Congresso Internacional de Ciência,
Tecnologia e Desenvolvimento**

20 a 22 de outubro de 2014

**CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA O
DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

MPH1487

ESTRESSE OCUPACIONAL E TRABALHO DOCENTE

VILMA SANTOS SILVA DE SOUZA
vilmadcta@gmail.com
MESTRADO - GESTÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ORIENTADOR(A)
NANCY JULIETA INOCENTE
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ESTRESSE OCUPACIONAL E O TRABALHO DOCENTE

Resumo

Estudos investigam cada vez mais as relações entre o trabalho docente e a saúde, buscando entender as implicações na vida desses profissionais. As condições de saúde dos docentes dependem das relações de exigências e pressões que sofrem na realização das suas atividades. Na atualidade, uma das profissões que mais geram fatores de estresse é a docência que conseqüentemente gera alto índice de absenteísmo. O presente artigo propõe e apresentar um estudo bibliográfico sobre o Estresse Ocupacional e o Trabalho Docente, apresentando conceitos, características de pesquisadores na área. Quanto ao método, utilizou-se de uma pesquisa exploratória por meio de delineamento bibliográfico com abordagem qualitativa. a pesquisa bibliográfica teve como fonte artigos publicados na **SciELO** - Scientific Electronic Library Online. Os principais resultados obtidos apontaram sobre cargas de trabalho que podem tornar o docente vulnerável ao estresse ocupacional, elencadas em: perceber a desproporcionalidade entre o salário e a responsabilidade de trabalho; perceber o ruído produzido pelas conversas paralelas entre os alunos; verificar o estado de conservação de materiais e equipamentos utilizados em aula; permanecer em pé, parado e andando entre as aulas. Conclui-se sobre a necessidade de se realizarem pesquisas futuras para o estresse ocupacional em professores de diferentes etapas de ensino, visando medidas preventivas.

Palavras-chave: Trabalho Docente. Estresse Ocupacional; Carga de trabalho.

OCCUPATIONAL STRESS AND TEACHER JOB

Abstract

Studies increasingly investigating the relationship between work and health teaching, trying to understand the implications in the lives of these professionals. Health conditions of teachers depend on relations requirements and pressures that in carrying out its activities. Nowadays, one of the professions that generate more stressors is the teaching which consequently generates high rate of absenteeism. This article proposes and present a bibliographic study on Occupational Stress and the Teaching Work, presenting concepts, characteristics of researchers in the area. As for the method, we used an exploratory research through a bibliographic design with a qualitative approach. the literature search was to source articles published in SciELO - Scientific Electronic Library Online. The main results showed on workloads that can make teachers vulnerable to occupational stress listed in: realize the disparity between salary and job responsibility; notice the noise from side conversations among students; check the condition of materials and equipment used in class; remain standing, standing and walking between classes. . We conclude on the necessity of holding future for occupational stress in teachers from different stages of education research, targeting preventive measures.

Key words: Teaching Work. Occupational stress.

1 INTRODUÇÃO

No contexto atual os docentes estão expostos a diversas outras fontes geradoras de estresse, como é o caso da elevada carga horária de trabalho; do elevado número de alunos por sala de aula; da estrutura física inadequada; dos poucos trabalhos pedagógicos em equipe; da baixa participação da família no que concerne ao acompanhamento do desenvolvimento fatores podem colaborar para o adoecimento psíquico desses profissionais.

Para Santini (2004), o trabalho docente revelou-se como uma prática profissional marcada por sentimentos negativos que comprometem a qualidade do trabalho acumulando com o passar do tempo, reações físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas. O autor também considera que o esgotamento evidenciado pelos professores tem relação direta com as tensões advindas do contexto laboral, que ao longo dos anos acumulado desencadeou sentimentos depressivos e de fadiga crônica.

Entre todas as profissões, a o trabalho docente é considerado com elevadas fontes geradoras de tensão. Tais profissionais, além das exigências intrínsecas ao papel de professor, são também doadores de cuidado, uma vez que “desenvolvem um trabalho em que a atenção particularizada ao outro atua como diferencial entre fazer ou não fazer sua obrigação” (SANTOS; LIMA FILHO, 2005, p. 5).

Hoje, vemos a preocupação com a qualidade de vida como um fator em ascensão no âmbito organizacional. Equipes multidisciplinares de profissionais, tentam criar ambientes laborais que aumentem a produtividade dos trabalhadores. Sabem que empregados insatisfeitos raramente trabalham arduamente, contribuam com tanto entusiasmo ou acrescentam valor a seus empregos quanto aqueles que se sentem respeitados, valorizados e apreciados pelo que fazem (ALBRECHT, 2003).

Segundo Inocente (2007) o estresse é um problema de saúde pública que provoca reações que perturba o equilíbrio do organismo, colocando em risco a sobrevivência biológica. O estresse produz mudanças químicas no corpo que ativam a secreção de hormônios (catecolaminas) na glândulas supra-renal, iniciando uma reação em cadeia. Essas reações quando persiste a longo prazo, resultam em fadiga, prejudicando a saúde geral do professor e como e, como consequência a saúde das escolas.

Nesse sentido, o presente artigo propõe e apresentar um estudo bibliográfico sobre o Estresse Ocupacional e o Trabalho Docente, apresentando conceitos, características de pesquisadores na área.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONCEITOS GERAIS DO ESTRESSE

Historicamente, estudos sobre o bem-estar começaram a ser abordados, na segunda metade do século XIX, pelo fisiologista francês Claude Bernard, o qual defendeu que um dos aspectos fundamentais para a manutenção do bem-estar é a

habilidade do organismo para manter a constância do seu ambiente interno, mesmo com as mudanças que ocorrem externamente (DUTRA, 2001).

O conceito foi usado na área de saúde, pela primeira vez em 1926, por SELYE (1926), notou que muitas pessoas sofriam de várias doenças físicas, e reclamavam de alguns sintomas em comum. Suas pesquisas foram decisivas para propor as primeiras explicações inerentes ao processo de estresse e, seus conceitos ainda hoje, representam apoio teórico para a maioria das pesquisas desenvolvidas nesta área (GUIMARÃES, 2000).

O termo estresse, para denominar aquele “conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação”. O organismo, quando exposto a um esforço, desencadeado por um estímulo percebido como ameaçador a homeostase, seja ele físico, químico, biológico ou psicossocial, apresenta a tendência de responder de forma uniforme e inespecífica denominada síndrome geral de adaptação (SELYE 1926).

Assim, entende-se estresse como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente ocupacional, como ameaçador a suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o seu ambiente e, à medida que vai aumentando as demandas, a pessoa não possui os recursos adequados para enfrentá-las. (SILVA, 2010).

O corpo responde ao estresse de várias maneiras, entre elas estão a produção de hormônios, como o cortisol e a adrenalina, que produzem alterações características, além de sintomas de ansiedade, angústia, pânico, depressão, dores musculares, palpitações, dispepsias, queda de cabelos, impotência, frigidez (ALBERT, 1997).

O estresse pode se apresentar em três fases: alarme (representa a fase inicial e de fácil tratamento, que ocorre secundário a vários estímulos, como resposta fisiológica do organismo levando o aceleração cardíaco, respiração acelerada, sudorese, extremidades frias e estado de prontidão para responder ou fugir), resistência (fase intermediária, onde o organismo começa a enfraquecer, pela persistência dos estímulos estressantes e inadequação aos mesmos com respostas do corpo levando as mudanças de comportamento, insônia e descontentamento) e exaustão (começa o aparecimento das doenças crônicas e de difícil reversão, como distúrbios emocionais, fadiga, gastrites, hipertensão e outros, havendo uma sobrecarga fisiológica, podendo levar até a morte) (ALBERT; URURAHY, 1997; ALVES, 1997; FRANÇA; RODRIGUES, 1999; ROCHA; GLIMA, 2000; LIPP, 2002).

O stress é, essencialmente, o grau de desgaste total causado pela vida. Todos os organismos vivos procuram preservar a vida e estabelecem mecanismos para proteção á vida. Nessa tentativa ocorre um desgaste natural gerado pelas forças ambientais que favorecem pressões e aumentam o desgaste. (HANS SELYE, 1965, p.30).

Segundo Lipp (2002) o estresse “é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação a um evento ou situação de importância”. Explica ainda que existem três tipos de estresse: negativo, positivo e ideal. Refere ao estresse negativo como excesso, quando a pessoa ultrapassa seus limites e sua capacidade de adaptação. O estresse Positivo que é quando ainda se encontra em fase inicial, também chamada de fase de

alerta, onde o organismo produz adrenalina, dá ânimo e energia, impulsionando o sujeito para a ação. Já o estresse Ideal é quando a pessoa aprende o manejo do estresse e gerencia a fase do alerta de modo eficiente, alternando entre a fase do alerta e a sair desta fase.

Os agentes estressantes podem ser classificados como físicos ou psicossociais. Os estímulos físicos vêm do ambiente e incluem: luz, calor, frio, odor, fumaças, drogas em geral, lesões corporais, agentes infecciosos e esforços físicos. Já os psicossociais incluem todos os eventos que podem alterar o curso de nossas vidas, como a morte de um parente próximo, a separação, o encarceramento, a aposentadoria, o casamento, os problemas no trabalho, as provas escolares ou mesmo as mudanças de hábitos em geral (NAHAS, 2001).

2.2. ESTRESSE OCUPACIONAL DOS DOCENTES

O trabalho é uma das fontes de satisfação de diversas necessidades humanas, como auto-realização, manutenção de relações interpessoais e sobrevivência. Por outro lado, também pode ser fonte de adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde e o docente não dispõe de estratégias suficientes para se proteger destes riscos (MURTAZ et al., 2004).

O trabalho é essencial ao ser humano e influencia sua saúde e sua qualidade de vida. Um ambiente de trabalho saudável seria aquele com ótimas demandas laborais e no qual os docentes contassem com um grau razoável de autonomia, em um clima laboral amigável e acolhedor (SCHWARTZMAN, 2004).

A atividade docente vem modificando-se, ao longo da história, para atender as necessidades da sociedade em cada fase. Assim, docentes de todas as partes do mundo tiveram que se adaptar às características evolutivas dos processos de trabalho, ainda que, na maioria das vezes, tal quadro não tenha sido acompanhado pelas melhorias das condições objetivas no exercício profissional (Esteve, 1999).

Para Rocha e Fernandes (2007) as características mais estressantes do trabalho docente são: trabalho repetitivo, intensa concentração em uma mesma tarefa por um longo período, volume excessivo de trabalho, ritmo acelerado, interrupção das tarefas antes de serem concluídas, tempo insuficiente para realização das tarefas, falta de interesse dos colegas de trabalho, exposição a hostilidades e conflitos com os colegas de trabalho

A profissão docente, portanto, tem atravessado um dos seus piores momentos. Pois o mestre, que anteriormente era visto, como uma figura profissional essencial para a sociedade, hoje passou a ser visto enquanto o profissional que luta pela valorização e reconhecimento social do seu trabalho (CRUZ et al, 2010).

Para Nunes Sobrinho (p. 82), o estresse ocupacional constitui-se em uma:

[...] experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho.

Os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado (NUNES SOBRINHO, 2006).

Para Lipp (2002), o estresse ocupacional constitui uma experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores, localizados no ambiente de trabalho. Os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais do trabalhador, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional, até a condição geral que o trabalho é executado.

Segundo Inocente (2007), o estresse no trabalho é definido como reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências excedem as capacidades, os recursos ou as necessidades do docente. Pesquisas atuais sobre o estresse ocupacional apontam sobre os fatores de riscos psicossociais que incidem sobre a saúde e o bem-estar dos docentes.

Na escola, o trabalho mais diretamente vinculado à produção é o realizado pelo docente, daí a maior pressão do sistema incidir sobre ele. O resultado da produção é constituído pelo que se constata no aluno em termos do desenvolvimento de competências e de habilidades estabelecidas e interligadas nos objetivos da escola. Estas situações de grandes demandas e responsabilidades podem gerar fatores de estresse em docentes (WITTER, 2003).

Esteve (1999) afirma que, o aumento da responsabilidade e exigências que incidem sobre os educadores se adicionam às da organização do trabalho docente. Tais mudanças têm estreita relação com um processo histórico com alterações consideráveis no contexto social e que recaem na transformação do papel do professor. Advém daí, professores emocional e fisicamente exaustos, irritados, ansiosos ou desvitalizados. As frustrações emocionais conduzem a sintomas psicossomáticos como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de problemas familiares e conflitos sociais, que comprometem o planejamento de aula, com perda gradativa do encantamento pela sala de aula e conseqüente distanciamento dos alunos e desilusão frente a dificuldades apresentadas por eles. Reavaliação da profissão escolhida, sentimentos de hostilidade com os dirigentes, auto depreciação, desejo de abandono da profissão são também comportamentos observados na conduta do professor.

Os estímulos estressores ligados à atividade de trabalho são variados, e podem ser simplificados da seguinte forma:

- a) sobrecarga – denotada pela urgência de tempo, responsabilidade excessiva, falta de apoio e expectativas excessivas próprias ou de pessoas que o cercam;
- b) falta de estímulos – tédio; solidão;
- c) falta de solicitações de sua capacidade e potencial;
- d) ruídos, alterações do sono;
- e) falta de perspectivas;

f) mudanças constantes determinadas pela organização, por introdução de novas tecnologias;

g) mudanças no campo de atuação profissional;

h) mudanças auto-impostas;

i) negligência no cuidado com as condições ergonômicas na organização do trabalho, que invariavelmente tendem a comprometer física e psicologicamente os professores (BARONA, 1991; CARLOTTO; GOBBI, 1999; BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Também, o desgaste físico e emocional que os professores estão submetidos em seu ambiente de trabalho e na execução de suas tarefas é bastante significativo na determinação de transtornos relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, transtornos de ansiedade, fobias, distúrbios psicossomáticos e a síndrome de burnout.

3 MÉTODOS

Quanto ao método, utilizou-se de uma pesquisa exploratória por meio de delineamento bibliográfico com abordagem qualitativa.

A pesquisa bibliográfica segundo Gerhardt e Silveira (2009) é feita a partir de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites.

A pesquisa bibliográfica teve como fonte artigos publicados na **SciELO** - Scientific Electronic Library Online. A amostra foi composta de 20 artigos, pesquisados na **SciELO** com as palavras-chave: estresse ocupacional professores, trabalho docente.

A abordagem deste estudo foi feita através de pesquisa qualitativa. A pesquisa qualitativa não procura enumerar e/ou medir os eventos estudados, nem emprega instrumental estatístico na análise dos dados, envolve a obtenção de dados descritivos sobre pessoas, lugares e processos interativos pelo contato direto do pesquisador com a situação estudada, procurando compreender os fenômenos segundo a perspectiva dos sujeitos, ou seja, dos participantes da situação em estudo (GODOY, 1995, p.58).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Witter (2003), o estresse é um problema mundial de saúde biopsicossocial que tem sido objeto de pesquisas que buscam as causas e as soluções, que se refletem nas programações de prevenção e de intervenção. A autora esclarece que, embora o estresse apareça como um dos problemas de saúde do trabalhador, este não tem sido objeto suficiente de pesquisas específicas, presente no quadro de problemas de saúde das várias profissões. Um destes profissionais é o professor (WITTER, 2002).

O estudo feito por Siqueira e Ferreira (2003) teve como objetivo de investigar o absenteísmo docente no ensino fundamental, da cidade de Florianópolis (SC). Por meio da análise dos prontuários dos docentes que se afastaram do trabalho para tratamento de

saúde, constataram-se que, entre as causas mais frequentes foram, os problemas psicológicos e/ ou psiquiátricos (GASPARINI et al, 2005).

Com base nestes estudos analisados, observa-se que as fontes de estresse estão agrupadas em três ordens: organizacionais, pessoais e ambientais, conforme o Quadro 1.

Organizacionais	Pessoais	Ambientais
Pressão para produtividade	Retaliação	Luz
Falta de segurança no trabalho.	Morte de parente próximo	Calor
Falta de treinamento.	Separação	Frio
Falta de controle sobre a tarefa.	Aposentadoria	Odor
Alta demanda de responsabilidade.	Casamento	Fumaças
Alta carga horária.	Problemas no trabalho	Drogas
Desvalorização profissional.	Provas escolares	Agentes Infecciosos
Ausência de resultados percebidos.	Mudanças de hábitos em geral	Esforços físicos
Sobrecarga	Baixa autoestima	
Salário inadequado	Sentimentos de desilusão	
Descontos no pagamento		
Falta de material para trabalho		
Longas reuniões		
Falta de recursos humanos		
Prazo curto		
Trabalhar com pessoas despreparadas		
Elevado número de alunos por turma		
Infra estrutura física inadequada.		
Falta de trabalhos pedagógicos em equipe		

Quadro 1. Fontes de estresse em professores: organizacionais, pessoais e ambientais.

Fonte: Siqueira; Ferreira, 2003.

Lemos e Cruz (2005) realizaram uma pesquisa em que identificaram as percepções de cargas de trabalho entre docentes que foram elencadas em: perceber a desproporcionalidade entre o salário e a responsabilidade de trabalho; perceber o ruído produzido pelas conversas paralelas entre os alunos; verificar o estado de conservação de materiais e equipamentos utilizados em aula; permanecer em pé, parado e andando entre as aulas.

Contribuindo com esta questão Inocente (2007) esclarece que, o apoio social recebido refere-se às interações que ocorrem nos relacionamentos sociais. Provavelmente, as mulheres buscam a sustentação social mais do que os homens. Fatores essenciais na hora de determinar o grau de resistência de uma pessoa ao estresse são: sua capacidade de enfrentar a situação e o apoio social que recebe.

Em outra vertente, Casanova e Porto (2010) identificaram o poder preditivo dos valores organizacionais sobre o nível de estresse ocupacional entre 321 docentes do

ensino médio. Utilizaram-se a escala de estresse no trabalho e o inventário de perfis dos valores organizacionais. A análise fatorial para estresse apontou para dois fatores, e o escalonamento multidimensional do inventário de valores organizacionais indicou 5 tipos motivacionais: ética e preocupação com a coletividade; domínio, prestígio e realização; autonomia e bem-estar; conformidade; e tradição. A regressão múltipla sugeriu que quanto mais o professor percebe valores organizacionais de autonomia e bem-estar e ética e preocupação com a coletividade, menos ele relata estresse ocupacional. Atividades físicas e licenças médicas também apresentaram impacto. Concluiu-se que os valores organizacionais influenciam significativamente o estresse ocupacional e que a gestão da cultura organizacional pode melhorar o nível de estresse.

A organização que viabiliza a auto-realização de seus docentes contará com professores com melhor percepção da realidade, melhores relações organizacionais e melhor entendimento do processo ensino-aprendizagem. Dessa forma, são mais independentes, mais criativos, mais envolvidos com a solução dos problemas da organização e terão melhor desempenho (WITTER, 2003).

A autora Witter recomenda programas de prevenção e intervenção para redução dos níveis de estresse em que se procuram manipular as variáveis geradoras do problema para controlar o efeito das mesmas.

5 CONCLUSÃO

O estresse ocupacional constitui uma das principais problemáticas atuais no âmbito ocupacional, sendo necessário estudos sobre a saúde dos docentes. É preciso repensar nas políticas educacionais, estudar e valorizar esses profissionais, pois o docente estressado sofre prejuízos na saúde física, social e psicológica. E essa situação a longo prazo gera uma defasagem na produção do docente que repercute na qualidade da educação. Conclui-se sobre a necessidade de se realizarem pesquisas futuras para o estresse ocupacional em professores de diferentes etapas de ensino, visando medidas preventivas.

REFERÊNCIAS

ALBRECHT, Karl. O poder das mentes em ação: desenvolvimento e gestão da inteligência organizacional. Tradução: Dayse Batista. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

ALBERT, E. Como tornar-se um bom estressado. Rio de Janeiro, 1997.

ALBERT, E. & URURAHY, G. Como se tornar um bom estressado. Rio de Janeiro: Salamandra Consultoria Editorial Ltda, 1997.

ALVES, G.L.B. Stress: como vencer essa batalha? *Estra*, a revista do Climatério, n:2, maio, 1997.

BARONA, E. G. (1991) Estudio preliminar al Síndrome de Burnout. *Revista Ciência Psicológica* - n. 3, p. 63 – 76, 1º sem. Jaén – Espanha.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CARLOTTO, M. S., Gobbi, M. D. Síndrome de burnout: Um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? *Revista Aletheia*. N, 10, p. 103 – 114, (1999).

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v.7, n. 1, p. 21-29 jan/jun, 2002.

CASANOVA, K;R; PORTO, J.B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **RAM, Rev. Adm. Mackenzie (Online)** vol.11 no.5 São Paulo Oct. 2010.

CRUZ, R.M.; LEMOS, J.C.; MELTER, M.; GUISSO, L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)**, 4, Julio, 2010, 147-160.

DUTRA, L. H. A. *Epistemologia de Claude Bernard*. Campinas: CLE/Unicamp, 2001. [[Links](#)]

ESTEVE, J. M. *Mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo: Edusc. (1999).

FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES, A.L. *Stress e Trabalho. Uma abordagem Psicossomática*. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E. A. Burnot em professores. *Eccos Revista Científica – Avaliação e Mudanças*, v.4, n. 1, p.131-151, 2002.

GERHARDT, T.E.; SILVEIRA, D.T. *Métodos de Pesquisa*. Porto Alegre:Editora UFRGS, 2009.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa - 4 ed.* – São Paulo: Atlas, 2002.

GODOY, A. S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. In: *Revista de Administração de Empresas*. São Paulo: v.35, n.2, p. 57-63, abril 1995.

GUIMARÃES, L.M. *Série Saúde Mental e Trabalho*. 2.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

INOCENTE, N. J. *Estresse Ocupacional: Origem, Conceitos, Relações e Aplicações nas Organizações e no Trabalho* In: CHAMON. *Gestão e Comportamento Humano nas Organizações*. Rio de Janeiro: Brasport, 2007.

LIPP, M. N. *O estresse do professor*. Campinas: Papyrus, 2002.

MURTAZ, Giardini S; TRÓCCOLI, Torres B. Avaliação de Intervenção em estresse ocupacional. *Revista de psicologia: teoria e pesquisa*. Jan-Abr 2004, vol. 20, no. 1, p.039-047.

NAHAS, MV. **Atividade física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NUNES SOBRINHO, F. P. O Stress do professor do ensino fundamental: O enfoque da Ergonomia. In: LIPP, M. E. N (Org.) *O stress do professor*. Campinas: Papyrus, 2006, p. 81-94.

REINHOLD, H. H. O Burnout. In: LIPP, M. E. N (Org.) *O stress do professor*. Campinas: Papyrus, 2006, p 63-80.

REINHOLD, H. H. O Burnout. In: LIPP, M. E. N (Org.) O stress do professor. Campinas: Papyrus, 2007, p 65.

ROCHA, V. M .; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador –In. J Bras Psiquiatr, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n1/v57n1a05.pdf> >. Acesso em: 29 jan. 2014.

ROCHA, E. L.; GLIMA, D.M.R. Distúrbios Psíquicos Relacionados ao Trabalho. In: JÚNIOR, M.F. Saúde no Trabalho. Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores. São Paulo: Editora Roca Ltda, 2000.

SANTINI, J. Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica. Movimento, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 183209, jan./abr., 2004. <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2832/1445>> . Acesso em: 29 setembro, 2014.

SANTOS, F. L. N.; LIMA FILHO, D. L. Mudanças no Trabalho e Adoecer Psíquico na Educação. 2005.Universia Rede Universitária. Disponível em: <<http://www1.universia.com.br/materia/img/ilustra/2005/nov/artgo/MUDANCAS%20NO%20TRABALHO.pdf>>. Acesso em 28/09/2014.

SELYE, H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. Article from The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 1936.

SEYLE, H. Stress: a tensão da vida. 2. Ed. Trad. Frederico Branco. São Paulo: Ibrasa, 1965.

SILVA, Juliana Fernandes da Costa. ESTRESSE OCUPACIONAL E SUAS PRINCIPAIS CAUSAS E CONSEQÜÊNCIAS. UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES, INSTITUTO A VEZ DO MESTRE, 2010

SIQUEIRA, MJT; FERREIRA, ES. Saúde das professoras das séries iniciais; o que o gênero tem a ver com isso. **Psicologia, ciência e profissão**, vol. 23. no. 03, p. 76-83, 2003.

WITTER, G. P. Professor-estresse: análise de produção científica. *Psicol. esc. educ.*, jun. 2003, vol.7, no.1, p.33-46.