

**AJES - INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO VALE DO JURUENA**  
**CURSO: LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

**UM OLHAR SOBRE A SAÚDE DO PROFESSOR DA EDUCAÇÃO BÁSICA**

**Autora: Fabiana Bárbaro**

**Orientador: Profº. Me. Fábio Bernardo da Silva**

**JUÍNA/2016**

**AJES - INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO VALE DO JURUENA**  
**CURSO: LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

**UM OLHAR SOBRE A SAÚDE DO PROFESSOR DA EDUCAÇÃO BÁSICA**

**Autora: Fabiana Bárbaro**

**Orientador: Profº. Me. Fábio Bernardo da Silva**

*“Trabalho apresentado como exigência parcial para a obtenção do título de graduação em Pedagogia Licenciatura AJES – Instituto Superior de Educação do Vale do Juruena.”*

**JUÍNA/2016**

**AJES - INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO VALE DO JURUENA**  
**CURSO: LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof.<sup>a</sup> Esp. Carine Silvestrin Hermes**

---

**Prof. Dr. Francisco José Andriotti Prada**

---

**ORIENTADOR**

**Prof. Me. Fábio Bernardo da Silva**

## AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus, a minha família por me apoiar nas horas de dificuldades mesmo sem saber ao certo qual era a dificuldade. Aos meus amigos e colegas de sala que acompanharam todo o percurso desse projeto dando apoio emocional, mas horas que todos queriam mesmo era desistir. Digo por mim, mas acredito que todos que estão tendo essa nova oportunidade, estão desgastados tanto físicos como intelectualmente, pois foram noites em claro, dias sem aproveitamento no trabalho, horas de orientações que pareciam que nada estava certo, nada estava bom. E finalmente a entrega do TCC, dia especial para mim e para todos.

Gostaria de agradecer imensamente a Professora Mestre Aline Fernanda Sávio Leite, pois suas palavras foram de total apoio emocional para que pudesse escrever, porque começar do zero um trabalho de TCC, em praticamente dois meses não foi fácil, sua perseverança sua coragem de enfrentar os desafios, foram um estímulo para a conclusão desse projeto de TCC.

Ao Professor Mestre Fabio Bernardo da Silva que não poupou esforços para a execução deste trabalho me ajudando nas horas que desânimo bateu e que eu achava que não havia mais esperança. Por ser sincero comigo quando disse que não conhecia o tema, mas que iríamos dar o melhor para realizar um bom trabalho agradeço a Deus por ter tido a chance de ser sua orientanda.

Aos membros da banca examinadora, pois foram fundamentais para que esse trabalho pudesse ser concluído com sucesso. Muito obrigada a Prof.<sup>a</sup> Especialista Carine S. Hermes e ao Prof. Dr. Francisco A. Prada.

Obrigada a todos que de forma direta e indireta me apoiaram neste trabalho, não podendo esquecer-se dos meus amigos Fabiane Arouche e Edi Ronei Ancleto da Silva, jamais deixaram de estar presente dando o apoio e compreensão, agradeço a Deus a presença de vocês na minha vida.

*“Nada como começar, para ver como é árduo concluir.”*

*Victor Hugo*

## RESUMO

O trabalho apresenta uma análise sobre a saúde dos professores da educação básica, seus desafios e possibilidades, por meio de uma pesquisa documental. Com base nesta análise é possível observar que os professores estão adoecendo cada vez mais e nos leva a entender que os aspectos relevantes a sala de aula e condições de trabalho são as principais causas, destes adoecimentos, ocasionando afastamentos por longos períodos. Retratam-se através de uma pesquisa bibliográfica os problemas enfrentados pelos professores que podem levar ao adoecimento, e posteriormente é realizada uma análise documental sobre os atestados dos professores de um município no interior de Mato Grosso, de forma qualitativa, pois a docência é uma das profissões mais importantes na sociedade, pois é através dela que os alunos são incentivados e orientados a buscar para um país melhor. Desta forma pode-se concluir com este trabalho, os professores precisam de uma atenção maior sobre os sintomas de adoecimento que é preciso investir em melhorias nas salas de aula e nas condições de trabalho os professores enfrentam no seu dia a dia. Pois assim poderíamos ter um menor índice de afastamento medico por doença.

**Palavras Chave:** Condições de trabalho. Professores. Adoecimento.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1 - Ano de 2014 controles de atestados dos Docentes .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabela 2 - Ano de 2015 controles de atestados de Docentes.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabela 3 - Grupamentos diagnósticos que levaram ao afastamento dos servidores, no período de 2014 a 2015.....</b>	<b>28</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1 - Ano de 2014 controles de atestado de Docentes .....</b>	<b>25</b>
<b>Gráfico 2 - Ano de 2015 controles de atestado de Docentes .....</b>	<b>27</b>
<b>Gráfico 3 - Grupamentos diagnósticos que levaram ao atestado dos servidores, no período de 2014 a 2015.....</b>	<b>29</b>

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 O AMBIENTE DE RISCO, E O TRABALHO DOCENTE.....</b>	<b>12</b>
<b>3 A SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DOCENTES E SUA IMPLICAÇÕES NO ENSINO.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 O DESGASTE NO TRABALHO .....</b>	<b>17</b>
<b>3.2 AS MANIFESTAÇÕES DO ESTRESSE NO TRABALHO DOCENTE .....</b>	<b>19</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>23</b>
<b>5 ANALISE DOS DADOS .....</b>	<b>24</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>34</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A função social do professor esta pautada principalmente nas relações humanas e na ética pertencendo à sociedade. O professor, portanto influencia e é influenciado, e neste processo constrói e é construído, incentiva e encoraja os alunos, levanta novos pontos de vista, colabora com a quebra ou mudanças de paradigmas e estimulando novo saberes, (SANTOS, MARQUES, 2010).

O desempenho desta função pode ser determinado pela saúde do professor, portanto esse estudo alerta a sociedade da importância em conhecer a realidade profissional, saber que o desgaste em sua saúde, representa um grave problema nos tempos atuais que compromete o processo de ensino aprendizagem.

De acordo com Ferreira e Silva (2013) o profissional que é responsável por educar tem a responsabilidade de preparar o aluno para a criação dos vínculos sociais e para o mercado de trabalho, inculcando nele conceitos sobre dignidade, honestidade, respeito e responsabilidade. Não é, portanto, um trabalho simples, pois exigem do profissional preparo, dedicação e compromisso.

De acordo com Ferreira e Silva (2013) é possível observar que vários fatores como salas superlotadas e baixos salários, entre outros fatores existentes produzem meios para que o sistema educacional brasileiro seja levado ao fracasso. Ainda neste contexto a escola da rede pública perpassa por momentos de mudanças devido às constantes transformações políticas, tecnológicas e econômicas decorrente da globalização.

Por causa dos baixos salários para a maioria dos docentes faz-se necessário executarem muitas vezes, outras atividades e assim aumentar a sua carga de trabalho, o que acaba em conflito com o bem-estar e qualidade de vida psicológica que geram por vezes doença e desconforto. Esta doença pode ser física, psicológicas ou ambas, contribuindo para um desinteresse pela profissão de professor ou um baixo desempenho em suas atividades em sala de aula, (SOUZA, 2007).

A partir daí percebemos a presença de políticas públicas que interferem radicalmente na vida diária dos docentes, pois sem estruturar, discutir, avaliar e

valorizar o saber do professor, as medidas educacionais são implantadas de forma autoritária (SOUZA, 2007).

Com isso buscamos entender a realidade de uma Escola Municipal, no interior de Mato Grosso, e a pesquisa busca analisar às possíveis causas de afastamento médico dos professores do Ensino Básico, no período de janeiro de 2014 a dezembro de 2015. Assim objetiva-se apresentar algumas situações as quais a educação básica perpassa. Diante da situação apresentada, formula-se a seguinte questão de pesquisa: “Quais as principais causas de afastamento médico dos professores da Educação Básica Municipal, no período de 2014 e 2015? O que isso implica na qualidade da educação?”.

Para compreender a problemática apresentada, se faz necessário uma análise documental dos registros de afastamento por motivo de saúde dos professores, apresentados no referido período junto à Secretaria de Educação do Município, como o escopo de compreender mais sobre o assunto e com isso apresentar à sociedade as condições de trabalho e as suas implicações no processo de ensino.

Os principais objetivos do presente trabalho são: Apresentar as principais características do trabalho dos docentes; diagnosticar, caracterizar e compreender aspectos da relação trabalho docente e suas influências no processo educativo na rede Municipal de Ensino Básico; identificar as condições da saúde dos professores do Ensino Público Fundamental; analisar como o trabalho dos professores interfere no seu cotidiano.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que busca explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em artigos, teses e livros, e de Análise documental a qual se faz uma análise nos atestados médicos, no período de 2014 e 2015 com professores da rede Municipal.

O primeiro tópico vem retratando o ambiente e o trabalho dos docentes, onde são apresentadas as que as condições de trabalho que o professor se encontra, podendo ser entendido como um problema de saúde, afetando seu estado físico e emocional, e deve ser tratado com mais cautela e atenção.

O segundo tópico fala sobre a saúde dos profissionais docentes e suas implicações no ensino, assim apresenta-se no referido tópico, que o professor esta

adocendo, e com isso se afastando das funções em sala de aula, e além dos riscos envolvendo a saúde, os alunos também são prejudicados e que é preciso melhorias na educação para que ambos possam estar em ambiente favorável.

O terceiro tópico retrata o desgaste e as manifestações do estresse no trabalho docente, apresenta que a realidade que o professor encontra na sala de aula, não é exatamente o que se é apresentado na formação universitária, que as condições de trabalho não são favoráveis para o ensino, e que é preciso investir em políticas públicas para a melhoria da educação, melhores salários, assim automaticamente a carga horária diminuiria, e com isso os professores teriam mais tempo para cuidar da saúde e bem estar.

A análise de dados busca identificar as principais doenças que foram identificadas a partir dos dados fornecidos pela secretaria de educação do referido Município. Assim foi possível observar que os professores estão adoecendo e as doenças relativas à realidade enfrentada no dia a dia de trabalho nas salas de aula, assim pode-se apresentar na conclusão algumas ideias de melhoria para a saúde do professor.

## 2 O AMBIENTE DE RISCO, E O TRABALHO DOCENTE

É possível perceber no cenário atual professores desgastados física e emocionalmente em função de um conjunto de fatores, pois são fatores subjetivos para cada profissional, como: o não reconhecimento do seu trabalho, a ausência de estímulos de autoridades governamentais, a baixa remuneração, alunos com diferentes perfis de ordem pessoal e familiar, estresse, entre outros, (CAMPOS, CARDOSO E OLIVEIRA, 2004).

Corroborando com a idéia que a docência é uma das profissões mais stressantes existentes nos últimos anos, assim Esteve (1999) retrata que a profissão de docente é stressante pelo fato que a educação se encontra em crise e massacrada por um sistema educacional que na maioria das vezes não funciona, assim passa a ser um ensino precário, deixando a docência uma profissão com pouca procura no mercado de trabalho.

Para Haak (2000) o trabalho no sistema de ensino é complexo, principalmente para os dos docentes. O ambiente físico, as salas de aulas não são adequadas, são pequenas para acolher muitas crianças, não são arejadas de forma satisfatória, entre vários outros fatores que podem influenciar no baixo desempenho dos alunos. Outro fator importante é os modelos de gestão, que por vezes não corrobora com a saúde, principalmente mental dos professores, exemplificamos isso, pois muitos gestores provocam situações constantes de estresse.

Por isso, os docentes e os demais funcionários que trabalham na área da educação são os mais expostos ao risco de doença profissional, por causa do trabalho que fazem, é um trabalho diretamente relacionado com indivíduos que podem ou não estar dispostos a proposta que o docente apresentar, (DANTAS, 2003).

Os fatores de riscos relacionados à saúde podem provocar mudanças no corpo e também no estado emocional dos docentes, comprometendo a sua saúde, e sua segurança assim afetando sua produtividade em sala de aula.

Dantas (2003) e Ribeiro (2016) apresentam em seus artigos que os riscos por movimentos repetitivos, que são comuns entre professores, como escrever por longos períodos no quadro, o que eleva o nível da articulação causando assim

dores, inchaços, inflamação, acontece por elevar o braço acima do nível da cabeça quando escreve no quadro, causando essa patologia.

Ribeiro (2016) Apresenta que o desconforto acústico é considerado um fator de risco, pois o professor precisa competir com os alunos, no que diz respeito ao tom de voz em sala de aula, são considerado fatores de risco para os docentes.

Thiele (2008) apresenta em sua pesquisa, que os docentes enfrentam problemas que vão muito além de problemas respiratórios causados pelo pó de giz que ainda é utilizado nas escolas, há problemas que são gerados por má circulação sanguínea, pelo fato de andarem por longos períodos dentro da sala de aula sem uma pausa para descanso, causando dores inchaços e problemas relacionados á varizes e retenção de líquidos, e problemas psicológicos, burnout, estresse, e outros.

Ribeiro (2016) apresenta que os problemas que estão relacionados com a voz ainda são os mais graves relatados pelos professores, pois muitos dos professores trabalham em tripla jornada e falam muito durante esse período, compromete sua voz e subentende que a voz é o instrumento de trabalho dos mesmos.

A pesquisa de Vergara (2005) apresenta que os estudos realizados os últimos anos deixam claro que a saúde dos docentes deve ser entendida como um problema de saúde pública e que a situação deve ser entendida como gravíssima.

As condições do trabalho docente são insatisfatórias, os materiais e as salas de aula são inadequados, as salas são superlotadas e as condições de trabalho são mínimas causando assim desconforto emocional no professor, pois se não há condições adequadas para desenvolverem um bom trabalho, podendo assim ser um dos fatores que causam o adoecimento nos professores, (VERGARA 2005).

Não que necessariamente a escola ou a secretaria de educação seja responsável pela saúde dos docentes, mas é necessário sim que os diretores assim como os secretários de educação preservem a saúde dos seus docentes. Ate mesmo para que o ensino se mantenha em um nível considerável bom.

Assim como, Rimanelli (2009) um nível considerado bom no ensino nos dias atuais significa, que professores precisam dominar algumas técnicas, tais como intervir para que os alunos não dispersem para os aparelhos celulares e conversas

paralelas, tenha um maior interesse pelos conteúdos propostos em sala de aula os manter na escola, que é uma situação comum o desinteresse por estudar.

Os professores assim como os alunos precisam ter novos estímulos, para os alunos, uma boa e diferenciada didática ajuda, mas para os professores o incentivo deve ser mais bem estruturado, pois a carga horária do professor é exaustiva, os recursos escolares são mínimos, e com isso os professores perdem o interesse pela profissão, que é bonita, porém pouco valorizadas, dessa forma as políticas públicas são cobradas pelos professores, (RIMANELLI, 2009).

### 3 A SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DOCENTES E SUA IMPLICAÇÕES NO ENSINO

Há hábitos comuns que podem ocorrer entre os entre os docentes, elevam os riscos de um adoecimento, tais como má alimentação, consumo excessivo de sal e açúcar, elevado nível de sedentarismo. Pesa também a incidência de casos com descuido com doenças já existentes. Não adianta chegar ao consultório médico apenas quando há uma crise. Os comportamentos diários, com gerenciamento de estresse e ingestão alimentar adequada são muito importantes e devem ser observado pelo docente (GRYNPZAN, 1999; PORTO, 2013).

Para a pesquisa de Porto (2013), os afastamentos médicos geram mais gastos para as Prefeituras e geram um desequilíbrio para os alunos, perante a situação de ter um substituto por um período de tempo, no qual muitas vezes não consegue acompanhar o conteúdo que o professor titular está executando nas aulas, e os alunos se aproveitam da situação do substituto para não estudarem, o que causa grandes prejuízos ao ensino.

Grynszpaz (1999) também relata os prejuízos enfrentados pelo afastamento dos docentes, mas prioriza a saúde, uma vez que o professor precisa se afastar para tratamento médico é uma prioridade e não uma questão de escolha.

Os índices de doença mental têm crescido na população em geral, e não apenas entre estes trabalhadores. Além disso, há uma tendência para o se chama de patologização da vida, que erroneamente corresponde a sentimentos universais de tristeza e melancolia com indícios de depressão. Em relação aos alunos, por exemplo, promove-se o processo de correlacionar uma explosão de diagnóstico de hiperatividade e déficit de atenção, (GRYNPZAN 1999, p.136).

Assim também apresenta a pesquisa realizada pela professora de psicologia Mary Sandra Carlotto (2002), que existem vários desconfortos psicológicos assim como o Burnout, e se tornou um assunto muito discutido na área da saúde dos docentes. Carlotto (2002) assim como Grynszpaz (1999) destacam que o estresse ocupacional pode ser entendido como um problema de diversos volumes e são considerados cada vez maiores, assim podemos destacar a carga horária de trabalho dos docentes, falta de tempo para executar tarefas simples do dia a dia,

executarem varias tarefas ao mesmo tempo, desta forma causando um estresse indesejado.

O processo de intensificação e precarização do trabalho através do qual passa os docentes não são novas, no qual vem de muito tempo atrás, desde que o professor passou a ser desvalorizado, as escolas passaram a serem depósitos de criança, onde o que importa é a quantidade e não a qualidade do ensino, (BORUCHOVITCH, 1991).

Para Caveden (2012) a precarização do trabalho dos professores, ocorreu muito antes do que se imaginava, pois nos anos 60 estudar era para poucos, somente quem tinha algum poder aquisitivo conseguia e ainda sentia muita dificuldade para conseguir manter-se estudado, pois as regras eram rígidas demais.

No fim dos anos 70 as escolas passaram a ser freqüentada por todos garantindo os direitos de todos terem educação pública e gratuita, aumentou muito a demanda de alunos, mas os valores investidos continuavam sendo os mesmos. Passaram a contratar professores sem formação adequada para lecionarem, dessa forma desvalorizando a profissão, (CAVEDEN, 2012).

E essa desvalorização acontece até nos dias atuais, e veio de um processo longo, porém não houve melhoras précarizando assim o trabalho dos professores como um todo, o salário não evoluiu de acordo com a demanda de trabalho que é executado, (CAVEDEN, 2012).

A dupla e excessiva jornada de trabalho, além, dos baixos salários, falta de reconhecimento, o aumento da violência no interior das escolas, infraestrutura insuficiente nas escolas, falta de materiais, diversas ações atribuídas ao docente, entre outros fatores, causam estresse e insatisfação com a profissão que leva ao estado de desconforto do docente, (BORUCHOVITCH, 1991).

Para atender as expectativas e os desafios que o ensino exige dos professores é necessário considerar os níveis de políticas publicas para que a educação possa ser prioridade nacional. Para os novos professores é necessário repensar sobre as propostas de formação, pois sabemos que a profissão de professor é continua, professores não para de estudar, pois precisam sempre estar se atualizando, (BENEVIDES-PEREIRA, 2001).

Os docentes são cobrados constantemente por alunos, coordenação, e pais de alunos. O sistema de ensino cobra que seus alunos aprendam naquele determinado tempo e não se preocupam quantos alunos aquele professor tem em sua sala de aula. Assim como Oliveira (2006), apresenta na sua pesquisa é a realidade de muitas escolas. Salas superlotadas não dão subsídio para os professores ensinarem com eficácia e dessa forma o ensino será comprometido, pois um único professor não consegue atender trinta ou quarenta crianças falando ao mesmo tempo, querendo todas as atenções voltadas para elas.

O desenvolvimento profissional é entendido e pressupõe, ser necessário a busca de identidade profissional, pois esta é a forma como os professores se definem a outros. É uma construção de confiança profissional, que se desenvolve ao longo de sua carreira de professor, e que pode ser afetada por reformas escolares e contextos políticos, que integra o compromisso pessoal, vontade de aprender, crenças, valores, conhecimentos de disciplinas que lecionam, além de experiências passadas, bem como a própria vulnerabilidade profissional (FRANCO, 2001).

A identidade profissional é um processo evolutivo de interpretação e reinterpretção de experiências. Nesta perspectiva, a constituição de sua identidade, a profissão docente tem mais um desafio, ou seja, a preparação para o uso de tecnologias de informação e comunicação, (FRANCO, 2001).

Para isso, entre outras mudanças significativas, é urgente reformar os métodos de ensino e currículos na formação de professores inicial e contínua de professores, tendo uma pausa de sugestão da escola de educação conservadora e tradicional de base, e, finalmente, uma maior coordenação entre a formação de professores, cultura digital e práticas educativas para observar as muitas oportunidades que a tecnologia disponibiliza, (FRANCO, 2001).

### **3.1 O DESGASTE NO TRABALHO**

Entre os profissionais da educação os docentes se encontram na classe que mais é estudada. Movida pela fé nas possibilidades de transformação através da educação, existe uma disparidade entre as expectativas acadêmicas e da impossibilidade de alcançá-los. Da mesma forma, as perspectivas sociais, familiares e líderes em educação vêm permitindo que os docentes tenham um desempenho

que é capaz de superar a adversidade sem dar-lhes condições que contribuem para levar a diversas doenças (MORENO-JIMENES, 2002).

Os conflitos diários com os alunos e familiares leva a um quadro de exaustão que culmina em uma discussão. Desde então, muitos professores tem desenvolvido pânico e por isso tem que tomar vários antidepressivos. Para o professor completar o seu trabalho, é um gasto energético que é maior do que o necessário considerar também a discrepância entre o trabalho concebido pelo professor o que e como ele quer alcançar o trabalho prescrito pelas políticas públicas, secretarias de educação e diretores e o que ele pode realmente fazer no trabalho docente.(MORENO-JIMENES 2002, p.13):

Para Oliveira (2001) e Moreno-Jimenes (2002) os problemas com a educação referente a saúde e condições de trabalho são diretamente relacionados com as políticas de formação docente.

Segundo Oliveira (2001) as situação comum entre os docentes é a falta de atividade física. Os docentes devem conhecer o exercício diário como um pré-requisito para a qualidade de vida. Muitos não têm tempo para freqüentar uma academia, porém não pode ser desculpa para não praticar atividade física. Além disso, é importante para controlar a prevenção de doença cardíaca.

Mas nem tudo é resolvido com mudanças nos hábitos alimentares e exercícios físicos. É importante que os sistemas escolares forneçam oportunidades para os professores, para discutir seus problemas no trabalho. Isso pode acontecer na escola, fato que além de aumentar a sensação de conforto e solidariedade entre os professores, poderá produzir efeitos práticos para encaminhamento de melhorias no local de trabalho. (OLIVEIRA, 2001).

Também é importante para encontrar soluções para alguns problemas cotidianos, como lidar com o aluno indisciplinado. Instituições incorporadas para permitir uma redução das funções de acumulação é outro exemplo importante da ação. A direção da escola tem um papel importante neste processo, pois é para organizar o local de trabalho e educação. Portanto, a liderança educacional também deve estar preocupada com a saúde do professor(OLIVEIRA (2001, p.47).

Para uma melhoria efetiva da qualidade de ensino é preciso avançar nas políticas públicas para a educação como um todo, o que também afeta a carreira do docente, como o aumento dos salários, oportunidades de progressão na carreira e condições de melhoria de trabalho. As medidas preventivas são sempre necessárias

e bem-vindas, mas sem ele, vai continuar a ser mitigação em uma condição séria que afeta a educação profissional (OLIVEIRA, 2001)

### **3.2 AS MANIFESTAÇÕES DO ESTRESSE NO TRABALHO DOCENTE**

Para alguns docentes o estresse no trabalho é visto como algo normal, porém o estresse excessivo pode ter impacto no estado emocional e na saúde física. E saber lidar com isso pode significar a diferença entre o sucesso ou fracasso assim como Rossi apresenta em sua pesquisa realizada em 2009.

Não se pode controlar tudo no ambiente de trabalho, mas isso não significa que se é impotente, mesmo quando se está preso em uma situação difícil. Encontrar maneiras de gerir o stress no local de trabalho não é sobre fazer grandes mudanças ou repensar ambições de carreira, mas sim de se concentrar em uma coisa que está sempre dentro do controle (ROSSI, 2009).

As emoções são contagiosas assim como o estresse, e isso leva a um impacto sobre as condições de qualidade no trabalho e a interação como os demais colegas têm um impacto sobre a qualidade das interações com os outros. Rossi (2009, p.35) "diz que existe uma variedade de passos que se pode tomar para reduzir os níveis de estresse em geral e do estresse que se pode encontrar no trabalho e no local de trabalho". Estes incluem:

- Assumir a responsabilidade por melhorar o bem-estar físico e emocional
- Evitar armadilhas, identificando hábitos e atitudes negativas que contribuem para o estresse que se experimenta no trabalho.
- Aprender melhores habilidades de comunicação para facilitar e melhorar as relações com a gerência e colegas de trabalho. (ROSSI2009, p.35)

Para Nahas (2006) reduzir o estresse no trabalho é cuidar de si mesmo, quando o estresse no trabalho interfere com a sua capacidade de realizar em seu trabalho, gerindo a sua vida pessoal, ou impacta negativamente na saúde, deve-se começar a prestar atenção na sua saúde física e emocional.

Reconhecer os sinais de estresse excessivo no trabalho, quando se sente sobrecarregado, faz-se necessário pois pode torna a produtividade menos eficaz em seu trabalho. Ignoram-se os sinais de alerta de estresse no trabalho, sem

consideram que eles podem levar a problemas maiores assim afetando não só o emocional, mas o profissional como um todo, (ROSSI, 2009).

Cuidar de si mesmo não necessita de um estilo de vida de total reformulação. Mesmo as pequenas coisas podem levantar o humor, aumentando a energia, e fazer se sentir como se estivesse de volta no assento do motorista. Levantar as coisas um passo de cada vez, e como se faz escolhas de estilo de vida mais positivas, em breve se vai notar uma redução nos níveis de estresse, tanto em casa como no trabalho, (NAHAS, 2006).

O exercício físico regular é um estresse poderoso apaziguador, mesmo que pode ser a última coisa que se pode sentir à vontade de fazer. O exercício aeróbio de atividade que aumenta a sua frequência cardíaca e faz suar é uma forma extremamente eficaz para levantar o humor, aumentando a energia, melhorando o foco, e relaxar a mente e o corpo. Para alívio de tensão máxima, para tentar obter pelo menos 30 minutos de atividade de tirar o fôlego na maioria dos dias. Se for mais fácil de encaixar na programação deve acabar com a atividade em dois ou três segmentos mais curtos. (NAHAS, 2006, P.57).

Para Tena (2002), o estresse e preocupação podem causar insônia, mas a falta de sono pode deixar vulnerável a ainda mais estresse. Quando se está bem descansado é muito mais fácil de manter o equilíbrio emocional, sendo um fator chave para lidar com o trabalho e estresse no trabalho. Tentar melhorar a qualidade do sono, mantendo um horário de sono equilibrado, de acordo com a necessidade do corpo da pessoa, o indicado por especialistas no mínimo oito horas de sono por noite, porém há pessoas que não necessitam dessas oito horas, o importante é que se durma bem e que o corpo e mente descanse nesse período.

Para Tena, (2002) e Sanches (2003), defendem que os docentes devem ter uma gestão de tempo para reduzir o estresse no trabalho. Criar uma agenda equilibrada. Analisar o cronograma, responsabilidades e tarefas diárias. Não cometer excesso. Evitar agendamento de coisas e tentar encaixar muito em um dia.

Devem-se largar tarefas que não são realmente necessários para o fim da lista ou eliminá-los por completo. Tentar sair mais cedo de manhã. Planejar as pausas regulares. Fazer uma lista de tarefas que se tem que fazer, e enfrentá-los em ordem de importância. Colocar os itens de alta prioridade em primeiro lugar. O resto do dia será mais agradável, como resultado (SACHES 2003).

Sanches (2003), ainda recomenda fracionar um projeto em pequenos passos, neste caso se um grande projeto parece esmagador, fazem um plano passo- a -passo. Concentrar em um passo controlável de cada vez, ao invés de assumir tudo de uma vez. Delegar responsabilidade. Não se tem que fazer tudo sozinho. Se outras pessoas podem cuidar da tarefa, e deixar de lado o desejo de controlar ou fiscalizar cada pequeno passo. Vai-se deixar de lado o stress desnecessário no processo.

É possível perceber que é possível reduzir o estresse no trabalho, melhorando a inteligência emocional, esta relacionada as aptidão de motivar a sim próprio, a controlar e não desistir mediante as decepções da vida, utilizando a capacidade de gerenciar as emoções de forma positiva e construtiva, (SILVA 2000)

Silva (2000), diz que a inteligência emocional no local de trabalho tem quatro componentes principais:

- Autoconhecimento - A capacidade de reconhecer as emoções e seu impacto ao usar intuição para guiar suas decisões.
- Autogestão - A capacidade de controlar as emoções e comportamento e adaptar-se às novas circunstâncias.
- Consciência Social - A capacidade de sentir, entender e reagir às emoções do outro e sentir confortável socialmente.
- Gestão de Relacionamento - A capacidade de inspirar, influenciar e conectar com os outros e gerir conflitos, (SILVA 2000, p.26).

Desta forma Limongi-Fraça (2002), as emoções momento a momento influenciam os pensamentos e ações, então se deve prestar atenção aos sentimentos e incluí-las na tomada de decisão no trabalho. Desenvolver a capacidade de enfrentar os desafios com humor. Não há nada melhor do que uma gargalhada para reduzir o estresse no local de trabalho mais rápido do que o humor mutuamente compartilhado.

É possível reduzir o estresse no trabalho por quebrar maus hábitos, pois muitos fazem o estresse do trabalho ser pior com pensamentos e comportamentos negativos, (FERNANDES, 2013).

Resistir ao perfeccionismo, pois nenhum projeto, situação ou decisão é sempre perfeita, de modo a tentar alcançar a perfeição em tudo simplesmente adicionar um estresse desnecessário para o seu dia. Quando

se definir metas irrealistas para si ou para tentar fazer muito. Destinar a fazer o melhor, não podendo pedir mais do que isso.  
(FERNANDES, 2013, p.86)

Não tentar controlar o incontrolável, muitas coisas no trabalho estão além do controle, particularmente o comportamento de outras pessoas. Ao invés de forçar para fora sobre eles, se concentra nas coisas que se pode controlar como a maneira que se escolhe para reagir aos problemas (FERNANDES, 2013).

Além disso, Esteve (2009), diz que há uma série de mudanças organizacionais que os gestores e os empregadores podem fazer para reduzir o estresse no local de trabalho. Estes incluem:

- Melhorar a comunicação; Compartilhar informações com os funcionários para reduzir a incerteza sobre trabalhos e futuros.
  - Definir claramente os papéis e responsabilidades dos funcionários.
  - Fazer a comunicação amigável e eficiente, não mesquinho.
  - Consultar os funcionários.
  - Dar aos trabalhadores oportunidades de participar nas decisões que afetam seu trabalho.
  - Consultar os funcionários sobre regras de programação e de trabalho.
  - Certificar a carga de trabalho é adequado para as habilidades e recursos dos funcionários, evitando prazos irrealistas.
  - Mostrar que os trabalhadores individuais são valorizados.
  - Oferecer recompensas e incentivos.
  - Elogiar o bom desempenho do trabalho, tanto verbalmente e oficialmente, através de esquemas como o Funcionário do Mês.
  - Proporcionar oportunidades de desenvolvimento de carreira.
  - Promover um clima de trabalho empreendedor, que dá aos funcionários mais controle sobre o seu trabalho.
  - Cultivar um clima social favorável.
  - Oferecer oportunidades para a interação social entre os funcionários.
  - Estabelecer uma política de tolerância zero para o assédio.
- (ESTEVE 2009, p.62)

Se assim da forma que Esteve (2009), apresenta ou da forma que Fernandes, (2013), Limongi-França (2002), com toda a certeza se teria um menor número de docentes afastados das salas de aula assim causando menos prejuízos aos próprios docentes e aos alunos que também são prejudicados.

## 4 METODOLOGIA

A análise documental consiste na finalidade de extrair informações de documentos originais a fim de complementar uma pesquisa bibliográfica. Portanto a análise documental foi realizada de forma qualitativa. Segundo Richardson (2009, p. 79) “A abordagem qualitativa de um problema, além de ser uma opção do investigador, justifica-se, sobretudo, por ser uma forma adequada para entender a natureza de um fenômeno social”.

De acordo com Marconi e Lakatos (2001, p. 43), “a pesquisa pode ser considerada um procedimento formal de pensamento reflexivo que requer tratamento científico e se constitui para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais”. “De acordo com Gil (2002, p.17), pesquisa é o procedimento racional e sistemático que tem por objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos”.

Esta pesquisa documental foi realizada a partir dos o registro de afastamento por motivo de saúde dos professores da rede Municipal em uma cidade do interior de Mato Grosso. Delimitamos o período entre os anos 2014 e 2015 para a realização da pesquisa.

Optou-se por realizar a pesquisa no município, pois a pesquisadora trabalhava como auxiliar de sala no Centro de Educação Infantil nesse período de 2014 e 2015 e pôde observar que das 06 (seis) salas existentes na instituição havia pelo menos 3 (três) professores substitutos que variavam de 01(um) dia ate 30 (trinta) ou mais dias.

A pesquisa foi focada somente nos professores Educação do Município, pelo fato que o tempo de pesquisa seria muito limitado, seria preciso um tempo maior para poder coletar os dados necessários para tal intuito. E a pesquisa tem por objetivo retratar somente se os problemas de saúde dos docentes estão ligados ou não as suas funções em sala de aula.

## 5 ANALISE DOS DADOS

Para que o estudo tenha o resultado esperado será necessário ilustrar como os dados coletados serão analisados e explicados. Para isso, será feito a confrontação dos dados coletados com a bibliografia escrita sobre o tema abordado (LAKATOS, 2001).

Os dados fornecidos pela Secretária Municipal de Educação que foram reunidos para a execução deste trabalho nos mostram uma freqüência de afastamentos médicos para tratamento de saúde. Para a análise de dados foram coletados os dados dos anos de 2014 e 2015, onde obteve um total de 96 afastamentos médicos que variavam de 01 (um) a mais de 180 (cento e oitenta) dias.

Assim com Ferreira e Silva (2003) retratam que vários fatores são elevados ao adoecimento dos docentes, como salas de aula superlotadas, baixos salários e fatores que envolvem a falta de interesse dos alunos e pais de alunos. Esses fatores envolvem automaticamente a vida e a saúde dos docentes, afetando seu estado psicológico e causando desconfortos que não eram conhecidos pelos docentes, ou talvez fosse, mas com menos intensidade.

Assim como Oliveira (2001) colabora, os problemas mais comuns entre os professores são mal estar emocional, pois muitos não conseguem tempo para ter uma vida social ativa, fazer exercícios físicos, cuidar da saúde, alimentação, como os salários baixos, os professores precisam ter dupla, ou até tripla jornada de trabalho para complementar a renda da família.

Grynspzan (1999), e Porto (2013), entendem que muitos professores esperam chegar ao mais alto patamar da doença para procurar o médico, e com isso gera afastamentos maiores, a incidência de casos de descuidos e vem se mostrando elevada entre os profissionais da educação, em especialmente entre os professores.

Haak (2000) também retrata que os principais fatores de riscos para os docentes são as condições de trabalho que os mesmo se encontram, sendo que a gestão escolar pode colabora para esse processo de adoecimento que está sendo retratado neste trabalho, pois a cobrança em cima dos docentes é muito grande.

Tabela 1 - Ano de 2014 controles de atestados dos Docentes

<b>Período de Afastamento</b>	<b>Quantidade atestados no ano de 2014</b>
<b>01 a 15 dias</b>	<b>47</b>
<b>15 a 30 dias</b>	<b>08</b>
<b>30 a 45 dias</b>	<b>03</b>
<b>45 a 60 dias</b>	<b>03</b>
<b>60 a 75 dias</b>	<b>0</b>
<b>75 a 180 dias</b>	<b>04</b>

Fonte: Bárbaro, Fabiana. 2016

Para uma melhor compreensão apresentamos o seguinte gráfico:

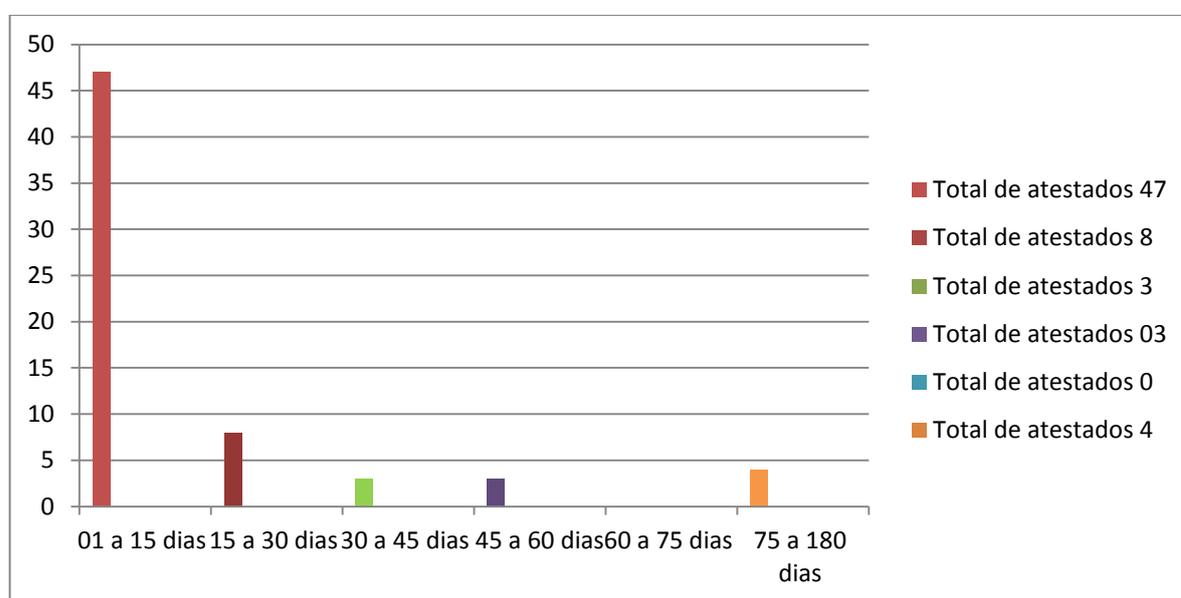


Gráfico 1 - Ano de 2014 controles de atestado de Docentes

Fonte: Bárbaro, Fabiana. 2016

Não foi possível identificar cada professor, ou se o mesmo professor tem mais de um atestado, pois esses dados são sigilosos. Com tudo, podem-se

observar, a partir da tabela 01 que há uma grande quantidade de professores doentes, os atestados estão confirmando o que foi retratado no decorrer do trabalho, e levando em conta o que os autores afirmam, as salas de aula podem ser ambientes favoráveis a doenças, físicas e emocionais.

Tabela 2 - Ano de 2015 controles de atestados de Docentes

<b>Período de Afastamento</b>	<b>Quantidade de atestados no ano de 2015</b>
<b>01 a 15 dias</b>	<b>17</b>
<b>15 a 30 dias</b>	<b>06</b>
<b>30 a 45 dias</b>	<b>0</b>
<b>45 a 60 dias</b>	<b>02</b>
<b>60 a 75 dias</b>	<b>0</b>
<b>75 a 100 dias</b>	<b>02</b>
<b>Mais de 100 dias</b>	<b>04</b>

Fonte: Bárbaro, Fabiana. 2016

Para o início do ano letivo de 2015 foram contratados 50 docentes (dados fornecidos pelo setor de Recursos Humanos do município) e foi apresentado um total de 31 atestados médicos (tabela 02) que variavam de 01 (um) a mais de 180 (cento e oitenta) dias de afastamentos médicos.

Pode-se observar na tabela 02 (ano 2015) que há uma diminuição nos atestados médicos, comparando com a tabela 01(ano 2014), não se pode ter um melhor entendimento sobre o fato dessa queda no número de atestados, porém conseguimos identificar que os professores ainda apresentam atestados relativos a doenças, perante as escolas.

Para uma melhor compreensão apresentamos o seguinte gráfico:

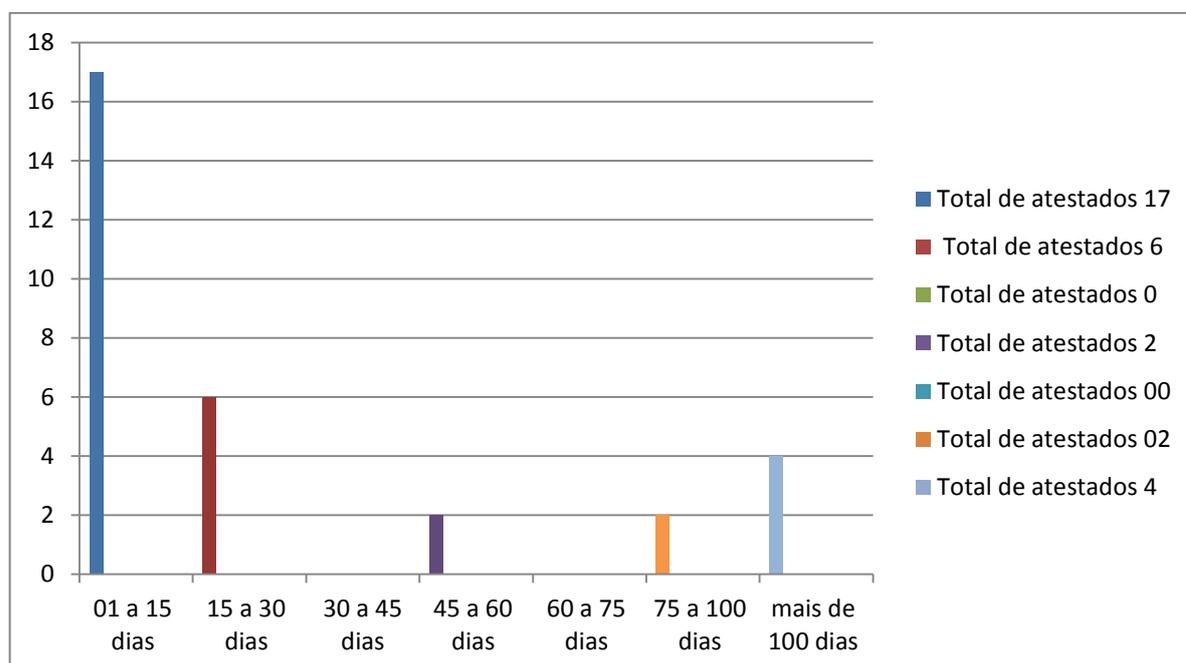


Gráfico 2 - Ano de 2015 controles de atestado de Docentes

Fonte: Bárbaro, Fabiana. 2016

Santos, (2011) e Nahas, (2006) apresentam que não se tem uma legislação própria para os atestados dos docentes, porém a LDB (lei de diretrizes e bases da educação nacional) estipula que os alunos devem ter durante o ano letivo 200 dias de aula, quando o aluno tem menos que isso ele está sendo prejudicado. Todas as escolas precisam encerrar o ano letivo com 200 dias trabalhados.

Para que esses dias letivos sejam cumpridos é necessário que a secretaria de educação forneça condições para que os professores tenham uma boa jornada de trabalho, nos aspectos físicos e materiais. É fundamental que as escolas tenham um controle sobre os atestados, esse controle deve conter: quem são os professores que muito se ausentam, quais as causas, e a frequência, entre outros é preciso averiguar para não se ter um abuso da parte dos professores, e quando for necessário pode haver punições quando comprovada que a falta sem justificativa coerente e o atestado não são de procedência verídica (SANTOS 2011 e NAHAS, 2006).

Os atestados são válidos quando o médico coloca o CID (código de identificação de doença) no qual deve especificar a causa do afastamento, e as

prefeituras pagam o substituto quando o atestado for maior que cinco dias, atestados com menos que cinco dias são obrigatoriedade do funcionário pagar particular ou repor o dia letivo, (SANTOS 2011).

Para o ano de 2014, a prefeitura contratou um total de 37 professores para o início do ano letivo, e no ano de 2015 contratou um total de 50 professores, para o início do ano letivo, assim como podemos observar houve um aumento no número de professores contratados que nos levam a subentender que as salas de aula estão menos lotadas, que pode ser um fator significativo para a diminuição dos atestados entre os professores da rede municipal.

Porém no ano de 2014 passou a ser obrigatória a perícia médica para atestados maiores que 16 dias, entende-se que a partir dessa situação os docentes estão se afastando com menor frequência. Não necessariamente que eles não estejam adoecendo, (CARLLOTO, 2002).

Para o município em questão, a dificuldade de locomoção para a cidade vizinha, pois na cidade não existe médico especializado neste procedimento, para realizar a perícia, podendo este ser um dos fatores que tenha influência na diminuição dos atestados. Em consequência desse procedimento, leva o docente a trabalhar doente.

Tabela 3 - Grupamentos diagnósticos que levaram ao afastamento dos servidores, no período de 2014 a 2015

DIAGNÓSTICOS	N.
Transtornos Mentais e Comportamentais	13
Doenças do aparelho respiratório	09
Doenças do Sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo	10
Doenças do aparelho circulatório	04
Doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas	10
Outras especificações	43
Atestados em especificação do CID.	06

Fonte: Extraído e adaptado de Prefeitura Municipal , Professores do ensino básico, 2016.

Para uma melhor compreensão apresentamos o seguinte gráfico:

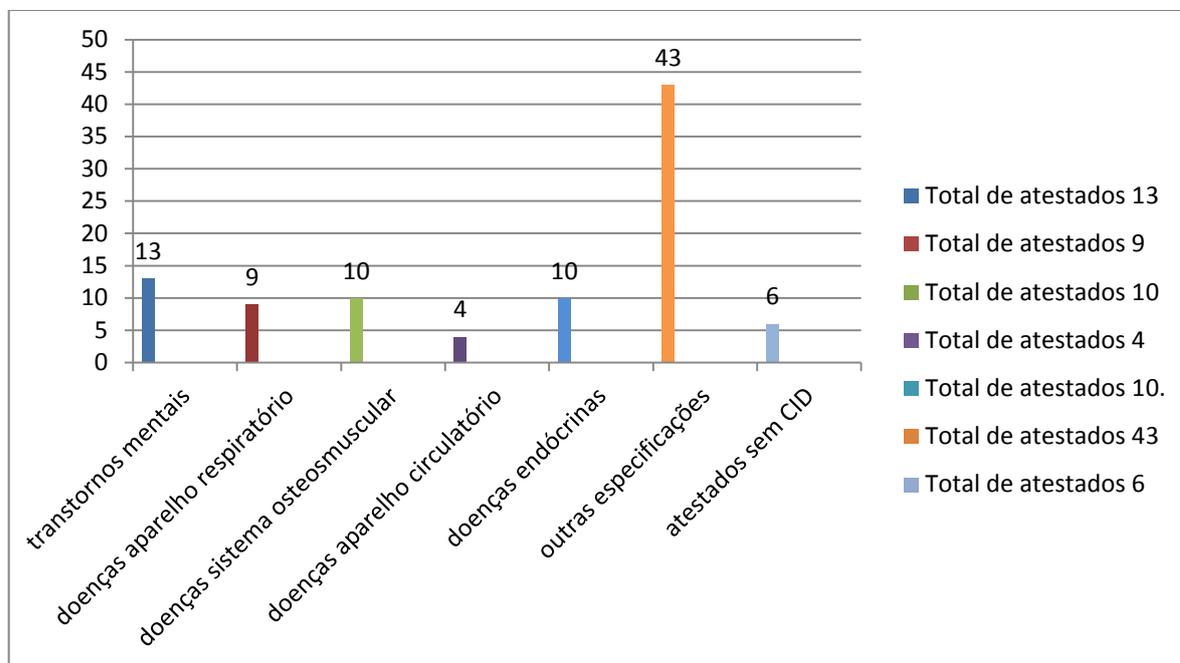


Gráfico 3 - Grupos diagnósticos que levaram ao atestado dos servidores, no período de 2014 a 2015

Fonte: Bárbaro, Fabiana. 2016

Assim apresentamos as principais doenças que levam o afastamento dos docentes no município, e estão disponíveis na tabela 3 e no gráfico a seguir dos dando um entendimento mais detalhado dos problemas de saúde dos mesmos.

Thiele (2008) Transtornos mentais e comportamentais, que são aspectos relevantes ao estresse, e podem ocasionar a doença nos professores, problemas relacionados ao aparelho respiratório, que estão relacionadas a pó de giz, que ainda e utilizado nas escolas, problemas musculares dores nas costas e infecções musculares por movimentos repetitivos, lembrando que o professor não realiza atividade física, se tornando mais propicio a esse tipo de doença, pois não tem resistência física suficiente para enfrentar as horas de sala de aula.

O desgaste dos professores é muito grande, pois não se tem estrutura física e psicológica para enfrentar o dia a dia das salas de aula, as faculdades não preparam os professores para essas situações, nas quais eles precisam aprender na pratica, e com isso esta cada vez menor o numero de procura pela profissão.

Nos anos de 2014 a prefeitura contava com um total de 37 professores contratados para o início do ano letivo, e no ano de 2015 contava com um total de 50 professores contratados para o início do ano letivo, assim como podemos observar houve um aumento no número de professores contratados que nos levam a subentender que as salas de aula estão menos lotadas, que pode ser um fator significativo para a diminuição dos atestados entre os professores da rede municipal.

Os atestados não de mostram a real situação, que os professores enfrentam porém nos dão um entendimento dos problemas que são enfrentados, e podem ser situações que merecem um olhar diferenciado dos gestores, sobre a categoria. Um dos fatores importantes desse estudo é as condições de trabalho que os professores estão enfrentando, as propostas que estão sendo implantadas, a realidade das salas de aula e das escolas, somente após esse estudo pode-se encontrar as divergências sobre os riscos que a categoria enfrenta, tais como salas de aulas serem propícias a doenças que levam os professores ao afastamento médico, (PORTO, 2013).

## 6 CONCLUSÃO

Como se pode observar no presente trabalho na revisão da literatura e pesquisa de análise documental, o estresse que afeta os docentes é considerado pela OIT ( Organização Internacional do Trabalho), não apenas como um fenômeno isolado, mas um risco ocupacional significativo para a profissão. O contato direto com o público pode agravar o surto de doenças psicossomáticas. Toda atividade profissional tem riscos, mas algumas atividades são mais propensas a ficar doente. Alguns trabalhadores são mais suscetíveis à doença por causa do trabalho e podemos observar no decorrer da pesquisa que os docentes se encontram mais suscetíveis as doenças relacionadas ao trabalho.

Existe um número excessivo de casos de professores hipertensos, com estresse acumulado. O emocional do docente encontra-se abalado pelos transtornos existentes no dia a dia, muitas vezes os tornam mais sensíveis as doenças. O retorno financeiro é muitas vezes escasso, os salários são baixos, reconhecimento social é muito pequeno.

A pesquisa mostra às possíveis causas do afastamento médicos dos docentes no município, no período de janeiro de 2014 a dezembro de 2015. Assim apresentaram-se algumas situações a qual educação básica se encontra. E diante desta situação apresentada, refletimos sobre “Quais as principais causas de afastamento médico dos professores da educação básica municipal, no período de 2014 e 2015?”

Pode-se entender que os docentes estão adoecendo e com isso se afastando das atividades em sala de aula, muitos dos docentes do município apresentam sinais e sintomas relativos a estresse. Doenças relacionadas a hipertensão alergias e dores musculares, como apresentamos na tabela de análise de dados 3.

Assim apresentamos os problemas que podem levar os docentes ao afastamento por motivo de doença: as salas superlotadas são uma realidade da maioria as escolas públicas e não é diferente neste respectivo município, onde professores precisa ser professor acima de tudo, mas também precisam ser psicólogos, de uma forma empírica, pois a escola precisa ter o profissional

capacitado para atender a comunidade escolar no sentido psicológico quando necessário, médicos, pai e mãe das crianças.

As crianças não têm uma base familiar adequada e os pais exigem que a escola seja essa base familiar e não é necessariamente dessa forma que o professor precisa ser visto, os governantes não querem qualidade na educação querem quantidade e é justamente isso que está acontecendo nas escolas públicas em todo país.

Os salários dos professores vêm defasados há anos, e sempre é uma luta para garantir os direitos adquiridos, com esses salários defasados os professores sentem-se obrigados a duplicar e até triplicar a jornada de trabalho para conseguir sobreviver.

Com isso acabam esquecendo ou não tendo tempo para cuidar da saúde, não se alimentam de forma adequada, o que os leva a um perfil sedentário, podendo causar obesidade, problemas com hipertensão, diabetes, dores nas articulações, estresse, que está sendo um diagnóstico comum entre os docentes, problemas de alergia que é relativo ao pó de giz que é usado para escrever no quadro, e outras doenças. Os docentes do município em questão apresentam vários desses sintomas, e precisaram ficar afastados para tratamento médico.

Com tudo que foi relatado no decorrer do trabalho, pode-se perceber que há possibilidade para reduzir esses riscos, nas salas de aula, melhorando o ambiente de trabalho em que os docentes se encontram. Uma das principais e talvez a mais importante mudança, na percepção da autora, fosse à redução na carga horária de trabalho, porém como já foi ressaltado, que os docentes dobram as horas pelo retorno financeiro, pois professores ganham pouco em todos os lugares, não será uma estratégia possível por enquanto, mas talvez em tempos futuros, pensado no bem estar possa ser uma boa possibilidade.

As atividades físicas são uma boa estratégia de reduzir o nível de doenças principalmente, no que diz respeito ao sedentarismo, às escolas que contam com o professor de educação física podem elaborar alguns projetos relativo à melhoria na qualidade de vida dos professores.

Organizar o tempo, ter uma vida social ativa, sair, assistir um bom filme, ler um livro, viajar, conversar com amigos sobre assuntos corriqueiros do dia a dia, não

é a cura para o estresse, e as outras doenças relacionadas no trabalho, mas pode ajudar a reduzir. Ter um bom convívio com os colegas de trabalho também é um componente fundamental para a prática escolar diária.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **A saúde mental de profissionais de saúde mental: uma investigação da personalidade de psicólogos.** [S. l.]: EDUEM, 2001.

BORGES, L.O. & ALVES-FILHO, A. **A estrutura fatorial do Inventário do Significado e Motivação do Trabalho, IMST. Avaliação Psicológica** Vol.2, n.2, p. 123-145, 2003.

BORUCHOVITCH E, SCHALL VT, SOUSA ICF. **Conceito de doença e preservação da saúde de população de professores e escolares de Primeiro grau.**Rev Saúde Pública 1991; 25: 418-25.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia Científica.** 3 ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.

CARLOTTO, Mary Sandra. **A SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em:<<http://scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>> acesso em: 08 nov. 2016

DANTAS RAS, SAWADA NO, MALERBO MB. **Pesquisa sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo.**Rev Latino-am Enfermagem. 2003;11(4):532-8.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores.** Bauru: Edusc, 1999.

ESTEVE, J. M. **Mudanças sociais e função docente.** In: Nóvoa, A. (Org.). **Profissão professor.** Portugal: Porto Editora, 1999.

FERNANDES MH, ROCHA VM. **A concepção de saúde e doença entre professores do ensino fundamental (1ª a 4ª séries).** The FiepBulletin; 75: 84-87, 2013.

FERREIRA, E.T.; SILVA, S.M. **A Saúde Mental do Professor de Ensino Fundamental da Rede Pública.** Disponível em: <https://psicologado.com/psicopatologia/saude-mental/a-saude-mental-do-professor-de-ensino-fundamental-da-rede-publica>. Acesso: 21 de Ago de 2016.

FERRIANI MGC, UBEDA, EML. **Articulação: Educação e saúde. A percepção dos atores sociais que utilizam o programa de assistência primária de saúde escolar** --- Proase no Município de Ribeirão Preto. Acta paul enfermagem 1998; 11: 46-55.

FRANCO, M. E. D. P.; MOROSINI, M. C. **Redes acadêmicas e produção do conhecimento em educação superior**. Brasília: INEP, 2001.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996. GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

GIL, A. L. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRYNPZAN D. **Educação em saúde e Educação ambiental: uma experiência integradora**. Cad Saúde Pública 1999; 15(Sup. 2):133-38.

HAAK, M.K. Programas de Qualidade e as motivações para o trabalho: Um estudo exploratório no setor de serviços. **Revista de Administração** Vol. 35, n.3, p. 60-70, 2000.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

SANTOS, CINTIA MARIA BASSOS DO. MARQUES TOLLEDO, CINTIA **BUSCANDO A CONSTRUÇÃO E (RE)CONSTRUÇÃO DA PRÁXIS PEDAGÓGICA** MINAYO MCS. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo/Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasco; 1998.

MORENO-JIMENES, B. et al. **A avaliação do Burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun. 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA J. R.A **Síndrome de Burnout nos Cirurgiões-dentistas de Porto Alegre - RS.** Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2001.

OLIVEIRA, D.A. Regulação educativa na América Latina: repercussões sobre a identidade dos trabalhadores docentes. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 44, p. 209-227, 2006. Disponível em <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127717713008>> Acesso em: 22 ago. 2016.

PORTO, Marcelo Duarte. **Condições de Trabalho e Saúde das Escolas Públicas da Zona Sul da Cidade de Manaus.** 2008. Disponível em: <[http://www.convibra.com.br/upload/paper/2013/80/2013\\_80\\_6404.pdf](http://www.convibra.com.br/upload/paper/2013/80/2013_80_6404.pdf)> acesso em: 22 ago. 2016

RIBEIRO, A.V.; OLIVEIRA, C.M.; DIAS, D.H.M.; MARTINS, L.O. & VALIM, N.C. **Teorias Motivacionais.** Disponível em :<<http://www.gerenciamento.ufba.br/MBA%20Disciplinas%20Arquivos/Lideranca/Teorias%20Motivacionais%20Pontif%C3%ADcia%20Universidade%20Cat%C3%B3lica%20de%20%E2%80%A6.pdf>> Acesso em 08 ago 2016.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

ROSSI, A. M.; QUICK, J. C.; PERREWÉ, P. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho: o positivo e o negativo.** São Paulo: Editora Atlas, 2009.

SACHEZ, R. G., NIDO, R. A. & BORDA, S. L. (2003). **Calidad de vida profesional de los trabajadores de Atención Primaria del Área 10 de Madrid.** Medifam, 13 (4). 55-60

SANTOS, CINTIA MARIA BASSOS DO. MARQUES TOLLEDO, CINTIA **BUSCANDO A CONSTRUÇÃO E (RE). CONSTRUÇÃO DA PRÁXIS PEDAGÓGICA.** Disponível em: <<http://www.faesi.com.br/nucleo-de-pesquisa-cientifica>> acesso em: 11 nov.2016.

SANTOS, Alberto Bispo. **Como proceder com os atestados médicos dos professores já que temos cumprir os 200 dias letivos, e não dispomos, em nossa rede professores substitutos?** Disponível em: <<http://gestaoescolar.org.br>> acesso em: 11 out. 2016

SILVA, F. P. P. Burnot: um desafio à saúde do trabalhador. **Revista de psicologia social e institucional**, Londrina, v. 2, n. 1, jun. 2000.

SOUZA, Beatriz de Paula. **Orientação à queixa escolar**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. 419p.

TENA, P., SOBREQUES SORIANO, J., & SEGURA BERNAL, J. (2002). **Desgaste profesional en los médicos de Atención Primaria de Barcelona**. Medifam, 12 (10), 17-25.

VERGARA, S.C. **Gestão de Pessoas**. São Paulo: Atlas, 2005

THIELE, Marisa Elizabetha Boll. **Um Olhar sobre a Saúde do Professor: Desafios e Possibilidades**. Disponível em: <[http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/1225\\_933.pdf](http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/1225_933.pdf)> acesso em: 28 de ago de 2016