

Saúde mental do professor: uma revisão de literatura com relato de experiência

Teacher's mental health: a review of literature with experience reports

Marcel de Almeida Trindade ¹
Cely Carolyne Pontes Morcerf ²
Marinalva Santos de Oliveira ³

RESUMO

Pesquisas realizadas em diversos lugares do mundo concluem que os professores são altamente susceptíveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, possuindo o risco de sofrerem um desgaste físico e mental mais acentuado do que outras profissões, por conta das dificuldades materiais e psicológicas associadas ao trabalho dessa classe. O objetivo deste trabalho é debater sobre a importância de ações de prevenção e promoção da saúde mental do professor, com foco nos fatores de risco e suas influências para o desencadeamento de transtornos mentais entre docentes de Alagoas. Trata-se de uma revisão não sistemática de literatura com busca de artigos científicos a partir do uso da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), associado a um relato de experiência de atividades práticas realizadas com professores da rede pública do município de Feira Grande, em Alagoas. A área da educação recebeu forte influência da globalização e da exigência de máximos desempenho e produtividade, com um acúmulo de funções associado à baixa remuneração. Tal fenômeno, além de comprometer diretamente a qualidade de vida docente, é responsável pelo sofrimento psíquico, podendo muitas vezes desencadear patologias como a Síndrome de *Burnout*. Dentre os artigos analisados na literatura, a grande maioria dos trabalhos evidenciou que a Síndrome de *Burnout* e a ansiedade são as patologias mentais que mais acometem os professores no Brasil e no mundo. A abordagem prática, lúdica e interativa do seminário de saúde mental realizado com professores do município permitiu uma autorreflexão e análise da situação de saúde mental no ambiente de trabalho e da necessidade de criação de estratégias de enfrentamento a nível grupal e individual para a prevenção de agravos à saúde do docente de uma forma holística.

Palavras-Chave: Saúde mental. Professor. Transtornos mentais.

ABSTRACT

Researches carried out around the world conclude that teachers are highly susceptible to the development of mental disorders, with the risk of suffering more severe physical and mental difficulties than other professions, due to the material and psychological difficulties associated with the work of this class. Our objective was to discuss the importance of actions of prevention and mental health promotion of the teacher, focusing on the risk factors and their influences for the triggering of mental disorders among teachers of Alagoas. This is a non-systematic review of literature with research of scientific articles using the virtual health library (BVS), associated to an experience report of practical activities carried out with teachers from the public network of the municipality of Feira Grande, in Alagoas. The education area was heavily influenced by globalization and the demand for maximum performance and productivity, with an associated accumulation of functions linked to low salary. This phenomenon, besides directly compromising the quality of teaching life, is responsible for the psychological suffering, and can often trigger pathologies such as the Burnout Syndrome. Among the articles analyzed in the literature, the great majority of the studies showed that Burnout Syndrome and anxiety are the mental pathologies that most affect teachers in Brazil and in

¹ Especialista em Fisioterapia em Terapia Intensiva - Adulto. Possui experiência na área de Fisioterapia com ênfase em Fisioterapia Cardiorrespiratória. Graduando em Medicina pela UNIGRANRIO. E-mail: marcel_trindade@hotmail.com.

² Médica com formação pela Universidade do Grande Rio Prof. José de Souza Herdy - UNIGRANRIO. Médica da Estratégia de Saúde da Família do município de São José da Tapera - Alagoas. Pós-Graduanda em Saúde Mental pelo Instituto Brasileiro de Formação. E-mail: cely_carol@hotmail.com.

³ Professora e Secretaria de Educação do Município de Feira Grande, Alagoas. CESMAC. E-mail: jpmarinalva@yahoo.com.br.

the world. The practical, playful and interactive approach of the mental health seminar, held with municipal teachers, allowed for self-reflection and analysis of the mental health situation in the work environment and the need to create coping strategies at the group and individual levels for prevention of dangers to the health of the teacher in a holistic way.

Keywords: Mental health. Teacher. Mental disorders

1 INTRODUÇÃO

A saúde docente vem se tornando grande alvo de preocupação de muitos segmentos da sociedade atualmente. Descrita pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma profissão de alto risco, a pedagogia é considerada a segunda categoria profissional, em âmbito mundial, a portar doenças ocupacionais. Alguns estudos científicos, ao fazerem uma análise teórica da saúde física e mental dos professores do ensino fundamental brasileiro e do ensino superior, destacaram a gravidade e importância de fatores de risco proporcionados pela rotina do ensino em sala de aula no processo de adoecimento desses profissionais. (ANDRADE; CARDOSO, 2012; COUTINHO; MAGRO; BUDDE, 2011).

Em relação aos transtornos mentais mais comumente achados entre os professores, possui destaque a Síndrome de *Burnout*, que é um fenômeno psicossocial apontado como um conjunto de sinais e sintomas que aparecem em forma de uma resposta crônica aos estressores interpessoais, desencadeados durante a situação de trabalho e que exercem influência sobre profissionais que mantêm uma relação direta e de forma contínua com outros indivíduos, como professores, médicos, policiais, bombeiros, *etc*, sendo as classes dos professores e dos médicos as mais atingidas pelo grande número de casos de Síndrome de *Burnout*, visto a maior influência de fatores desencadeantes e de vulnerabilidade aos fenômenos estressores.

A Síndrome de *Burnout* é um processo que se desenvolve ao longo de anos e é pouco ou raramente identificado e percebido em estágios iniciais da patologia, sendo seu desenvolvimento lento e agudo em alguns casos. Tem o início marcado pela existência de um excessivo e prolongando nível de tensão e estresse, relacionados com as atividades cotidianas do exercício da profissão (CASSANDRE, 2011; COSTA *et al*, 2013; DIEHL; MARIN, 2016).

O *Burnout*, segundo a literatura científica atual, é caracterizado pela presença de três dimensões, consideradas como: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional é explicada pela ausência de estímulo pessoal, falta de energia, cansaço ou desgaste e sentimento de esgotamento de recursos em relação ao trabalho constantemente realizado, tendo como maior causa o conflito pessoal nas relações e a sobrecarga,

estando fortemente vinculado a problemas de relações interpessoais no trabalho. A despersonalização é identificada como um estado psíquico no qual irá prevalecer uma dissimulação afetiva, o distanciamento e uma forma de tratamento impessoal e até fria com a clientela, podendo apresentar muitos sintomas como descomprometimento com os resultados do trabalho, individualismo ou conduta voltada a si mesmo, alienação, ansiedade, obsessão ou compulsão, irritabilidade e desmotivação. Já a baixa realização profissional é apresentada pela tendência do indivíduo, no caso o professor, a se auto avaliar de forma negativa, extremamente crítica, mas nunca chegando a uma pontuação positiva, fazendo com que o professor se torne insatisfeito com seu desenvolvimento profissional e experiente, com isso, um declínio no sentimento de competência e êxito, levando muitas vezes ao desgosto e perda de estímulos na realização do trabalho, podendo algumas vezes estar fortemente relacionado à ocorrência de depressão no indivíduo (CARLOTTO; CÂMARA, 2008; GOMES; MONTENEGRO; PEIXOTO, 2010; GUERREIRO *et al*, 2016; JARDIM; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2007).

O professor, destacando principalmente o que trabalha no ensino público, vivencia um acúmulo de funções e trabalho como a construção de hábitos de saúde, assessoramento psicológico dos alunos, além de tarefas burocráticas que, associadas à falta de autonomia, infraestrutura e baixos salários, constroem uma situação de vulnerabilidade social, psicológica e biológica deste profissional. As queixas mais comuns entre os professores relacionam-se com o uso da voz, sendo muito frequentes patologias e distúrbios de voz nesses profissionais, fazendo-se necessária intervenção fonoaudiológica, além de problemas musculoesqueléticos associados à manutenção de uma postura corporal inadequada para o ensino, incluindo-se o peso dos materiais carregados durante o deslocamento no emprego, problemas psicossomáticos e de saúde mental, agravados pela indisciplina dos alunos e falta de reconhecimento e valorização do trabalho do professor diante da sociedade. Considera-se que os professores muitas vezes subestimam suas reais necessidades de saúde, principalmente as relacionadas à saúde mental, bastante negligenciada na sociedade, o que ressalta a importância do desenvolvimento de ações de promoção da saúde e prevenção de agravos para este grupo de trabalhadores, a partir do conhecimento de suas carências e do auxílio teórico de estudos publicados na literatura científica (FERRACCIU, 2013; MEIRA; CARDOSO; VILELA, 2014; SILVEIRA; ENUMO; BATISTA, 2014; SIMPLICIO; ANDRADE, 2011).

Considerando o estresse, a ansiedade, o esgotamento e os problemas relacionados ao sono como alguns dos principais sintomas de adoecimento mental investigados, observa-se que eles são relacionados aos denominados Transtornos Mentais Comuns (TMC), quadro de sofrimento psíquico de natureza não psicótica, que inclui queixas de ansiedade, depressão, alterações de sono, fadiga e somatizações. O papel do professor, na atualidade, extrapolou a mediação do processo de

conhecimento do aluno, o que era comumente esperado. Ampliou-se a missão do profissional para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade. O professor, além de ensinar, deve participar da gestão e do planejamento escolares, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade. A administração escolar também contribui não fornecendo os meios pedagógicos necessários à realização de todas as tarefas e assim os professores se veem na necessidade de buscar, por conta própria, alguns dos recursos. Os professores buscam, também, por seus próprios meios, conseguir formas de requalificação que se traduzem em aumento não reconhecido e não remunerado da jornada de trabalho (BERNARDO, 2014; CAMARGO; OLIVEIRA; RODRIGUES-AÑEZ, 2013; CASSANDRE, 2011).

O sistema de relações de poder organizacional escolar transfere ao profissional a responsabilidade de cobrir as lacunas existentes na instituição, sejam elas de caráter público ou privado, às quais estabelece mecanismos rígidos e redundantes de avaliação. As condições de trabalho às quais os professores estarão subordinados, ou seja, as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar e da formação educacional eficiente dos alunos em sua sala de aula podem gerar uma sobrecarga de esforços, elevadas pressões individual e social ou uma grande solicitação de suas funções psicofisiológicas. Este quadro pode acarretar em um completo desgaste físico e mental proveniente do trabalho e ao desencadeamento de transtornos mentais leves ou até graves. Se não há tempo para a recuperação, são desencadeados ou precipitados os sintomas clínicos e físicos no docente que explicariam os índices de afastamento do trabalho e absenteísmo por transtornos mentais, que atualmente possuem índices elevados, principalmente em grandes cidades. É crescente, então, a necessidade de uma maior e mais detalhada compreensão do campo da saúde do professor como uma forma de contribuir na produção de melhorias nas condições de trabalho e na qualidade de vida dos professores e, conseqüentemente, no desenvolvimento da saúde coletiva de todo o país. Tendo em vista um olhar neurodesenvolvimental, as intervenções com foco prioritário na saúde mental em escolas poderiam evitar ou até extinguir a manifestação ou, então, amenizar a intensidade das doenças mentais e alguns de seus impactos na saúde física do professor, prevenindo problemas nos níveis familiar, social e acadêmico. Revisões recentes de literatura descreveram a efetividade de diversos tipos de intervenções de prevenção de transtornos mentais nas escolas, para quadros de ansiedade, depressão leve ou grave, uso e abuso de substâncias psicoativas, entre outros (BATISTA *et al*, 2016; BORSOI, 2012; BRITO *et al*, 2014; BRUM *et al.*, 2012).

Espera-se, por meio da discussão gerada no presente trabalho, reafirmar a necessidade de pesquisas sobre o tema capazes de produzir conhecimento para o aprimoramento das condições de saúde dos professores de forma geral. Visto que, de acordo com os levantamentos apresentados nos

estudos escolhidos para o presente trabalho, existe um consenso de que o adoecimento físico e mental dos professores é fruto de condições de administração do trabalho e promoção de saúde insatisfatórias, além da ausência de formas de prevenção e acolhimento do professor em seu sofrimento psíquico no contexto atual.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Pesquisa Bibliográfica

O presente trabalho se trata de uma revisão não sistemática de literatura, associada a um relato de experiência, tendo, como tema central, a saúde mental do docente. Foi realizada uma pesquisa de artigos científicos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando-se os descritores “saúde mental” e “professor”, com um saldo final de 1.685 artigos. Selecionados artigos de língua portuguesa, inglesa e espanhola, obtendo um total de 1.606 artigos, com escolha de 27 artigos para o presente trabalho.

2.2 Critérios de inclusão e exclusão

Foram selecionados artigos tendo como critérios sua relevância, atualidade, publicação em revistas conhecidas e confiáveis. Foram descartados, após a leitura, os artigos que não apresentavam metodologia adequada ou não abordavam a área de interesse.

2.3 Seminário de Saúde Mental

Foram realizados dois encontros presenciais em comemoração ao Janeiro Branco, tendo como temática a saúde mental do professor. Durante a abordagem prática, foram realizadas palestras com 150 professores do município de Feira Grande, Alagoas, assim como um debate e uso de metodologias lúdicas para a interação e o trabalho do tema da saúde mental do professor, da valorização da educação na sociedade, assim como das angústias, violência na escola, fragilidade e problemas que emergem da relação professor aluno em sala de aula.

2.4 Normas adotadas

Este trabalho foi realizado segundo as normas da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) para apresentação de manuscritos.

3 RESULTADOS

3.1 Revisão bibliográfica

A realidade enfrentada no dia a dia do trabalho impõe efeitos no perfil epidemiológico das doenças ocupacionais, relacionadas ao trabalho dos professores, levando à pertinência de um debate sobre a origem dessas doenças e de sua gravidade, assim como formas de tratamento. Dentro desse contexto, a readaptação no trabalho é um dos resultados dos efeitos das condições de trabalho na saúde dos professores. Em estudo realizado com trabalhadores de escola da rede pública do Rio de Janeiro, os autores constataram que não existe um sistema, no setor público, para investigar as relações entre saúde e trabalho, conhecer o trabalho efetivamente realizado e, quando oportuno, intervir sobre as fontes de nocividade (ARBEX; SOUZA; MENDONÇA, 2013).

O serviço público, e nele o trabalho docente, são fortemente influenciados pelas transformações ocorridas no mundo do trabalho, visto a precarização de condições de trabalho existentes no setor público e de saúde que atingem social e psiquicamente os profissionais da educação. A disseminação da lógica capitalista e da reestruturação produtiva do neoliberalismo, identificada como capitalismo organizacional e acadêmico nos espaços da universidade pública, leva a uma precarização e a um desgaste das condições do trabalho do docente. Já em relação às escolas de ensino privado, o fenômeno que surge é o da mercantilização da educação, atuando diretamente na qualidade de vida do professor e do aluno. Como resultante dessas novas relações de trabalho e novas maneiras de trabalhar, disseminando ideias de competitividade e individualismo do professor e do aluno, próprias do avanço do capitalismo e dos valores disseminados a partir desse crescimento, ocorrem repercussões e influências diretas na saúde docente e discente, especialmente relativas ao ambiente psicoafetivo, comprometendo os vínculos e laços de amizade e companheirismo, afetando negativamente e de forma mais direta a saúde mental (ARBEX; SOUZA; MENDONÇA, 2013; LYRA *et al.*, 2013).

Os trabalhos mostram que pode existir uma relação entre a disfonia e o estresse diário enfrentado pelo professor, fatores agravantes psicológicos, ansiedade entre outros, porém, a relação de causa e efeito e da influência direta desses fatores ainda não está completamente definida, sendo necessários novos estudos que mostram a relação e a origem de cada fator. Distúrbios de voz em docentes são muito frequentes e vão do aparecimento de sinais e sintomas vocais até a instalação de uma lesão da laringe como consequência secundária. As queixas mais comuns, referentes aos distúrbios da voz na população docente são: fadiga vocal, perda da voz, dor em região da garganta e rouquidão. A persistência dos distúrbios vocais pode ocasionar distúrbios psicossociais, como

sentimentos de inadequações, angústias, aflições ou baixo rendimento na realização da passagem de conteúdo teórico durante as aulas, bastante comuns em profissionais ansiosos. Tal fato produz um ciclo vicioso, no qual os distúrbios de voz podem trazer consequências emocionais de grande impacto na qualidade de vida, agravando ainda mais os problemas relacionados ao uso da voz. (ALMEIDA *et al.*, 2014; FERRACCIU, 2013).

A ansiedade é uma característica da fisiologia do ser humano, mas, quando exacerbada, pode levar ao início de transtornos de humor e condutas patológicas, comprometendo o pensamento, o afeto, a linguagem, o comportamento e a atividade psicológica. Essa ansiedade fisiológica pode ser sinônima de baixa ansiedade que, em um momento específico, quando exposto a um estímulo ansiogênico importante, desencadeará uma descarga de hormônios e modificações da percepção e da sensibilidade. Em um curto intervalo de tempo, essas modificações voltam ao seu nível basal fisiológico. Porém, quando as respostas aos estímulos desencadeadores de ansiedade e estresse são mais duradoras e intensas, a ansiedade passa a ser classificada como possuidora de elevados níveis, conhecida como alta ansiedade, o que leva a um padrão fisiológico basal alterado, seguido de sintomas específicos, levando ao estabelecimento de uma determinada patologia mental. (ALMEIDA *et al.*, 2014; FERRACCIU, 2013; ANDRADE; CARDOSO, 2012).

O ambiente escolar também sofreu o processo de massificação da sociedade industrial moderna, cobrando dos professores parâmetros de produtividade e eficiência empresarial. Tendo em vista esse cenário, os professores passaram a se preocupar em atender não só às funções da docência, mas também a questões baseadas nas exigências da civilização industrial. Tiveram que se preocupar também na manutenção da carreira, da atualização do conhecimento, do aprendizado constante, da segurança, e do seu salário. Os professores então passam a ter, além dessa carga e maior pressão, um tempo reduzido para o cuidado da sua saúde, ida a médicos, manutenção de hábitos de vida saudáveis, levando ao comprometimento do seu desenvolvimento e da realização profissional. O estresse prolongado pode ou não levar a um desgaste geral do organismo, dependendo da sua intensidade, duração, vulnerabilidade do indivíduo afetado e sua habilidade em administrá-lo. Na existência dessas questões, fica evidente que, na natureza do trabalho do docente, existem diversos estressores que influenciam a origem de transtornos mentais leves e, se persistentes por muito tempo e de forma constante, podem levar à Síndrome de *Burnout* (ALMEIDA *et al.*, 2014; ANDRADE; CARDOSO, 2012).

Pode-se perceber a centralidade do trabalho, na construção da identidade humana e na sua saúde, como fonte de sofrimento e prazer. O trabalho pode ser um gerador de saúde ou, ao contrário, um constrangimento patogênico. O trabalho jamais é neutro. Pode contribuir para a desestabilização da saúde e descompensar o indivíduo em seu equilíbrio mental e físico. A

ocorrência da Síndrome de *Burnout* em professores é considerada atualmente um problema social de extrema relevância. Ela é consequência de reações a fontes de estresse ocupacional que se acumulam.

A impossibilidade de mudança estrutural nas instituições de ensino, para os professores, pode levar à utilização da estratégia de afastamento, de fuga e de esquiva no ambiente do trabalho, mas em contrabalanço a isso vai levar a maior exaustão emocional. A despersonalização eleva-se na medida em que há maior utilização da estratégia de afastamento. Com isso, observou-se que quanto maior o uso de mecanismos de afastamento e de barreira, menor o sentimento de realização no trabalho. Conclui-se que, para esses autores, existe uma relação entre o trabalho docente e a organização de estruturas universitárias que terá como resultados prováveis desfechos de amplas proporções sobre a saúde dos trabalhadores da educação, necessitando de aprofundamento com novas investigações (ARBEX; SOUZA; MENDONÇA, 2013; LYRA *et al.*, 2013).

Embora a sala de aula seja reconhecidamente um lugar de realização profissional, ela é, também, o principal espaço de adoecimento e da sobrecarga física e mental. Há uma relação simultânea de tentativa de se atingir o prazer através da realização profissional do desempenho de funções e o sofrimento no trabalho de professores universitários. Assim, o trabalho docente constitui-se num lugar contraditório que suscita, ao mesmo tempo, a sobrecarga do trabalho e o prazer. O quadro de precarização nas universidades abre caminho para que os professores vivenciem uma condição de trabalho de desgaste e de pouco investimento, com impacto significativo do ponto de vista físico e psíquico. Existem diferentes níveis da gestão quando se trata do ensino superior que acabam afetando o cotidiano do professor, como a liberação de recursos para a área da educação, e ainda a definição da política de vagas de docentes e discentes (LYRA *et al.*, 2013; BATISTA; CARLOTTO; MOREIRA, 2013).

Outros estudos têm confirmado a depressão como um dos principais fatores que envolvem a saúde do trabalhador e o absenteísmo. Um estudo realizado com professores, que investigou a relação entre a depressão, a crescente violência escolar e a ruptura dos laços pedagógicos, destaca o fato de a depressão em professores não ser um tema que tenha merecido a atenção necessária dos pesquisadores e aponta para a necessidade de ampliação e aprofundamento de suas investigações.

Outro estudo, realizado com professores de João Pessoa, revelou em seus resultados uma realidade a partir da qual, dentre os transtornos mentais, a depressão manifesta-se como responsável por praticamente metade das causas de afastamentos do trabalho em professores do ensino fundamental, resultando em maior frequência a partir dos quarenta anos de idade. Diante dessa realidade, faz-se necessário um olhar e criação de estratégias de enfrentamento da problemática voltado à categoria dos professores, por parte dos gestores e daqueles que lidam com a educação e a

saúde do trabalhador, principalmente, no que se refere à saúde mental, tendo em vista os índices de diagnósticos de depressão que têm sido responsáveis pelos afastamentos do trabalho nessa categoria (BATISTA; CARLOTTO; MOREIRA, 2013; BATISTA; CARLOTTO; COUTINHO, 2011; BORSOI, 2012)

É necessário destacar que a literatura sobre *Burnout* em professores no Brasil ainda é escassa, dificultando a comparação com outros estudos nacionais, em relação à sua prevalência. Essa situação é importante, uma vez que hoje já se tem clara a influência de aspectos culturais e de fatores relacionados ao trabalho sobre os resultados de *Burnout*, sendo indiscutível a influência dos fatores ambientais para a saúde do professor. A produção de conhecimento científico sobre os determinantes das doenças, o processo saúde-doença, os fatores impactantes na qualidade de vida docente e agravos ocupacionais vem contribuindo para a tendência de redução do número de várias doenças ocupacionais com exemplos bem sucedidos em todo o mundo (BORSOI, 2012; BERNARDO, 2014).

As características atuais da universidade pública brasileira levam os professores a viver uma realidade descrita como precariedade subjetiva. Trata-se de um tipo de precariedade que não se relaciona a uma situação objetiva, mas a um sentimento de precariedade que podem ter trabalhadores assalariados estáveis, confrontados com exigências e demandas em seus empregos cada vez maiores e que, por esse motivo, estão permanentemente preocupados com a ideia de nem sempre estar em condições de responder efetivamente e com qualidade a todas elas.

A noção de desgaste no trabalho deve ser compreendida no interior das relações de produção do capitalismo. Assim, o padrão de desgaste de um determinado grupo de trabalhadores pode ser identificado na relação entre processo de valorização, processo de trabalho, cargas de trabalho e processo de desgaste. Desenvolve-se, com isso, o sentimento de falha, de incapacidade, isolamento e algumas vezes até de abandono. Essa precariedade subjetiva, vivenciada pelo docente universitário, é caracterizada como um processo historicamente definido na sociedade podendo levar ao desgaste mental e em seguida afetar o bem-estar e a saúde dos professores, comprometendo a qualidade do seu trabalho e desencadeando ansiedade e depressão. Entre as diversas cargas de trabalho existentes no ambiente educacional, estão as cargas psíquicas: a noção de desgaste mental no trabalho, que abrange tanto aspectos psicoafetivos como cognitivos e orgânicos. Esse desgaste se dá na forma de um processo constituído de experiências que se constroem. Trata-se de uma teoria que parte do princípio de que, para compreender a relação saúde-trabalho, deve-se sempre considerar o contexto sócio histórico que a determina (BORSOI, 2012; BERNARDO, 2014).

Os problemas no campo da educação no Brasil são mais sérios em relação à escola pública do que em relação à particular. As escolas particulares, embora integrantes do sistema de ensino em suas diretrizes e bases mais gerais, mantêm certa autonomia interna que lhes garante alguns privilégios. Como únicas responsáveis pelos seus destinos, possuem maior independência quanto aos seus recursos financeiros, planejam seus cursos, organizam-se e atuam com mais liberdade. As diferenças entre os contextos de trabalho, considerando-se uma mesma profissão, são responsáveis, em grande medida, pela forma como se configura a síndrome de *Burnout* e as estratégias de enfrentamento. Não é possível avaliar a questão separando-se contexto, estratégias de enfrentamento e adoecimento, já que essas áreas são interdependentes (BORSOI, 2012; BERNARDO, 2014).

Um estudo feito no Rio Grande do sul objetivou comparar a prevalência de Síndrome de *Burnout* entre professores do ensino fundamental de escolas privadas e públicas, realizando-se análises estatísticas e testes, que mostraram que a prevalência de *Burnout* é de 41,5% entre os professores das escolas públicas e 26,6% entre os professores da rede privada. Participou da pesquisa um quantitativo correspondente a 117 professores do ensino fundamental. O estudo teve como conclusão que tanto as escolas públicas quanto as particulares apresentaram estressores que poderiam levar os professores que trabalham nas respectivas escolas ao adoecimento mental. Tal resultado abre espaço para a reflexão de que a prevalência de *Burnout* pode estar mais associada à categoria do profissional do que o fato de o professor ser um funcionário do setor público ou privado da educação (BORBA *et al.*, 2015).

Em relação à percepção dos professores sobre o ambiente de trabalho e fatores que desgastam sua saúde, entre os aspectos que os professores identificam como mais críticos em seu trabalho estão, principalmente, a sobrecarga de atividades e a competição, geradora de conflitos entre outros funcionários e colegas de trabalho. As noções de precário e precariedade associadas ao trabalho são relativas à inadequação das condições em que as atividades docentes são realizadas. Trata-se de um panorama que tem caracterizado a universidade, e que revela, muitas vezes, o descaso político e administrativo por parte das instâncias superiores da instituição de ensino. Os sentimentos caracterizados como positivos estão relacionados ao sentido gratificação da essência do trabalho docente. Nesse caso, são aspectos sobre os quais os professores podem deter importante grau de controle, tendo em vista que dizem respeito ao principal objetivo da docência e ao modo como se enxergam como profissionais (BORSOI, 2012).

A relação com os estudantes é apontada por muitos professores como um aspecto do trabalho que traz gratificação e prazer quando os mesmos se mostram interessados no aprendizado, permitindo estimular a criatividade e o exercício da autonomia intelectual. O contato com os alunos

e a oportunidade de acompanhá-los em seu amadurecimento intelectual são, para muitos docentes, as maiores alegrias da carreira de um professor. No entanto, alunos desinteressados e com relacionamentos conflituosos são apontados como fonte de estresse, ansiedade e desestímulo. Elementos como esses estão presentes em estudos que discutem trabalho, sofrimento e prazer na vida do professor; contudo, a presença de aspectos considerados gratificantes e prazerosos não leva os professores, em sua grande maioria, a se sentirem produtivos. Isso demonstra que o sentimento de ser produtivo praticamente se reduz às atividades cujos frutos do trabalho possam ser quantificáveis, transformados em números e até em lucro, palpáveis.

É possível argumentar que aproximadamente 10 horas de aula durante uma semana não seriam suficientes para comprometer a voz de um professor, mesmo que exposto a situações que o obriguem a grande esforço vocal. O comprometimento da voz pode ser esperado nos casos em que há concentração de tempo de aula em 1 ou 2 turnos. A tentativa do docente em modificar sua voz, para alcançar um padrão, intensidade e volume considerados adequados, leva-o a tentativas de ajustes musculares inadequados que perduram durante todo o dia e jornada de trabalho, levando a um quadro de fadiga e de alteração da qualidade vocal. Também é comum que os professores sejam procurados por alunos nos intervalos entre as aulas para sanarem dúvidas e para explicações adicionais, de modo que raramente conseguem repousar a voz de forma contínua e efetiva (BORSOI, 2012).

Um estudo realizado com 81 professores de escolas públicas e privadas analisou a diferença na relação existente entre as estratégias de enfrentamento utilizadas e as dimensões da Síndrome de *Burnout* em professores de escolas públicas e privadas. Os instrumentos utilizados no estudo foram um questionário elaborado para levantamento de dados demográficos e profissionais, o MBI – *Maslach Burnout Inventory* de Maslach e Jackson, para avaliar a Síndrome de *Burnout* e o Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para avaliar as estratégias de enfrentamento. Os resultados encontrados, através da prova de correlação de Pearson, evidenciam diferenças nas estratégias utilizadas. Em professores de escolas privadas, quanto maior a utilização de estratégias de confronto, maior a exaustão emocional e a despersonalização e quanto maior a utilização de aceitação de responsabilidade menor a realização profissional. Já em professores de escolas públicas, quanto maior a utilização da estratégia de afastamento e de fuga, maior a exaustão emocional. A despersonalização aumentou na medida em que ocorreu uma maior utilização da estratégia de afastamento. Verificou-se também que quanto maior o uso de afastamento, menor o sentimento de que o trabalho é fonte de realização profissional (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

O professor adoece, procura ajuda de profissionais de saúde fora da instituição, afasta-se por períodos relativamente curtos, por impossibilidade ou incapacidade de ministrar aulas. Contudo, logo que possível, retorna e reorganiza seu programa de aulas repondo o conteúdo possível. Em muitos casos, mesmo doente, continua trabalhando em sua residência. O computador, o telefone e a internet permitem a manutenção do vínculo com seu trabalho e com a própria universidade. No fim, tudo acontece como algo normal e rotineiro no âmbito da instituição pública universitária, não se medindo esforços para investigar e dar um apoio, suporte ao momento de fragilidade do professor. Independentemente de declarar ou não alguma queixa referente à saúde, parte dos docentes associa diversos prejuízos na vida pessoal ou na saúde, sobretudo, à situação de trabalho. A carga de trabalho, em muitos casos, considerada excessiva para os docentes, a jornada de trabalho e a constante exigência de produtividade fazem com que, na prática, os docentes encontrem pouco tempo, de fato, liberado do trabalho (BRITO *et al.*, 2014; CARAN *et al.*, 2011).

Outro estudo teve o objetivo de analisar indicadores físicos e mentais de qualidade de vida dos professores de ciências de uma escola pública localizada no interior do Rio Grande do Sul. Foram avaliadas informações acerca das características demográficas, econômicas, ocupacionais, atividades domésticas, esforços físicos, saúde física, saúde mental e os diagnósticos médicos mais referidos pelos professores desde o início do trabalho como docentes. Como resultados, encontraram-se diversas queixas em relação à saúde e à qualidade de vida dos professores estudados, como nervosismo, rouquidão, dor nas costas, braços e pernas, além de formigamento e inchaço nas pernas. Conclui-se que o conhecimento dessas evidências pode contribuir para a construção de medidas para a reorganização de trabalho e influenciar diretamente na qualidade de vida dos professores (BRUM *et al.*, 2012).

3.2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tendo em vista a necessidade de se falar sobre saúde mental e de um olhar reflexivo e questionador acerca da condição do professor como sujeito a uma série de pressões estressantes e como classe altamente susceptível ao desencadeamento de transtornos mentais, foi realizado o Seminário de Saúde Mental em comemoração ao Janeiro Branco, na cidade de Feira Grande, em Alagoas. O evento foi iniciado com a abertura de uma mesa redonda onde estiveram presentes representantes da educação do município, promoção de saúde, psiquiatria e representantes do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) e pessoas ativas na militância pela saúde mental de Alagoas. Participaram do encontro 150 professores da rede pública do município, encontro esse desenvolvido no período da manhã e da tarde em um auditório central da cidade. Inicialmente foi realizada uma

palestra abordando de forma conceitual o significado da saúde, do equilíbrio e da qualidade de vida do professor, seguido pelos fatores que mais influenciam e contribuem para o desgaste físico e mental do trabalhador.

Foram mostrados dados da literatura e exemplos de estudos no mundo sobre o impacto da jornada de trabalho estressante, dos conflitos existentes frutos da relação aluno-professor, do desgaste emocional e de transtornos mentais leves que mais acometiam os professores. Foi tema explicativo da palestra, também, a influência da saúde mental do professor no desenvolvimento e na prevenção da patologia física, apontando a íntima relação existente entre os determinantes de saúde, o processo saúde-doença e os fatores de risco aos quais os professores estão expostos ao exercerem sua profissão diária. Dessa forma, foi mostrada a influência do estresse no sofrimento psíquico e desgaste mental desses indivíduos, assim como nas contribuições dos estímulos estressores para o desencadeamento de doenças cardiovasculares e do crescimento de professores com diagnóstico de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

Foi realizada também, após o momento da palestra explicativa, a exibição de vídeos sobre a saúde mental do professor e como manter a limpeza psíquica e os bons hábitos de vida apesar de uma carga de estresse e cobrança de produtividade física e intelectual crescente da profissão. Ao final da exibição, foi aberto um grande debate, em que os professores presentes tiveram amplo espaço para perguntas, questionamentos e contribuições, para, de uma forma interativa, esclarecer ideias acerca do que foi abordado, além de troca de experiências e exposição de casos e situações pessoais pelas quais passaram em suas residências e em sala de aula.

Exemplos de desgastes físicos e mentais mais associados à violência em ambiente escolar, à carga de trabalho estressante, ao grande conteúdo de afazeres da escola transferidos para casa, ao planejamento de aulas cansativo e à falta de estímulo frente ao desinteresse crescente do aluno, além da falta de respeito à figura do docente dentro da sala de aula, foram os temas de casos de relatos pessoais mais expostos e discutidos.

Foi aplicado o questionário para avaliação de Síndrome de *Burnout* entre os professores presentes, nos períodos da tarde e da manhã e, ao final do evento, foram feitas as interpretações das respostas do questionário, assim como do significado da síndrome e o crescimento da mesma dentro do grupo dos docentes. Foi realizada uma breve explicação, também, sobre a origem da criação do questionário e dos motivos que levam ao crescimento diagnóstico de *Burnout* entre professores. Os dados quantitativos foram recolhidos e posteriormente avaliados para a realização de um perfil dos professores do município e assim ser possível um mapeamento e rastreamento de *Burnout* na região, pensando-se em melhorias e estratégias de enfrentamento para contribuir na manutenção da saúde mental do professor, assim como medidas de prevenção e acolhimento dos professores com

Burnout e outros transtornos mentais, colocando a saúde mental docente como uma das linhas de prioridade dentro da assistência ao docente pela Secretaria de Educação e diretores das escolas de Feira Grande.

Ao final da abordagem prática, foi realizado um debate sobre significado e padrão de normalidade, no qual cada professor foi convidado a falar sobre a sua percepção acerca da ideia da loucura, do louco e da normalidade. Após uma discussão reflexiva, apontando-se o preconceito e os estereótipos que ainda permeiam a figura do paciente que se consulta com a psicologia ou psiquiatria, mesmo este precisando de um suporte adicional em sua vida, os professores entraram em um debate em torno da temática da necessidade de todos de cuidar da saúde mental e procurar uma rede de apoio local ou individual, assim como a necessidade de um núcleo de apoio à saúde mental nas escolas para professores e alunos, visto a ampliação da demanda e o grande número do absenteísmo e do diagnóstico de transtornos mentais menores entre os professores, no atual cenário brasileiro.

As comemorações do Janeiro Branco foram finalizadas com um grande coral coletivo, no qual todos cantaram em um karaokê montado com letra e instrumental das músicas “Maluco Beleza” de Raul Seixas e “Só os Loucos Sabem” de Charlie Brown Jr. Foram analisadas as letras e feito um comparativo com o dia a dia caótico moderno, assim como realizada discussão para conscientização e desmistificação frente ao cuidado da saúde mental, à busca de profissionais da área para o tratamento e principalmente a importância de medidas de promoção da saúde e prevenção, para evitar o desenvolvimento de transtornos mais complexos e da necessidade de tratamento psicofarmacológico, que, por sua vez, é necessário e eficaz dependendo da situação quando associado à psicoterapia.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A categoria dos professores é uma das mais expostas aos ambientes de conflito, ansiedade, estresse e de alta exigência de trabalho, tais como tarefas extraclasse, reuniões e atividades adicionais, conflitos com alunos que podem resultar, inclusive, em ameaças, pressão do tempo, levando a repercussões na saúde física e mental e no desempenho profissional dos professores. Considerando as exigências do mundo competitivo e globalizado, cobra-se muito do desempenho e da produtividade do professor no ambiente de trabalho, além da aquisição de conhecimento em constante atualização e rápida adaptação aos valores sociais que estão em constante renovação.

Mesmo assim, a maioria das escolas no Brasil não possui condições suficientes para as práticas educacionais e de formação estudantil exigidas, em termos de materiais didáticos e de recursos audiovisuais e ainda de ambiente físico. A natureza do fator psicossocial é complexa e envolve questões internas do indivíduo, ao ambiente social e ao ambiente de trabalho.

Os estudos são crescentes na atualidade, mas ainda não são vastos o suficiente para uma análise ampla e para um mapeamento abrangente da situação da qualidade de vida, saúde mental do professor e os impactos do sofrimento psíquico nos agravos físicos à saúde.

Todos os artigos selecionados apontaram para a importância da prevenção dos fatores de risco que comprometem a manutenção da saúde mental do professor como principal alvo de atenção e programas a nível local e nacional, visando identificar as necessidades e principais transtornos mentais que acometem os docentes de cada cidade e região do país, assim como propostas de enfrentamento traçadas junto à comunidade e às representações da classe. É destacada, então, a importância da realização de pesquisas na área que visem o rastreamento e diagnóstico dos transtornos mentais menores entre os professores, unindo direções de escolas e representantes de professores das instituições de ensino para a criação de projetos que visem a promoção da saúde mental do professor e formas de enfrentamento e acolhimento grupais, visando a autorreflexão, a troca de experiência e o apoio em conjunto, tendo em vista os crescentes desafios da docência, os conflitos existentes dentro da sala de aula, o desinteresse de muitos alunos levando ao desestímulo e desencanto do ensino idealizado, assim como às preocupações frente ao aumento de casos de violência na escola e de *bullying*.

Projetos e campanhas como a realizada em comemoração ao Janeiro Branco são essenciais e precisam de um caráter de continuidade, visto a necessidade de quebra do preconceito em relação ao processo do cuidado da saúde mental individual e coletiva. Assim, falando-se sobre o tema e incentivando a busca ativa de professores pela manutenção da própria saúde mental, deixam-se de lado preconceitos e estereótipos baseados na procura de auxílio e assistência de profissionais de saúde mental, também necessários para o enfrentamento do sofrimento psíquico, angústias decorrentes do exercício da docência, assim como no tratamento de transtornos como ansiedade, depressão, síndrome do pânico e síndrome de *Burnout*, presentes na literatura científica como os que mais acometem professores, sem eles universitários ou do ensino fundamental e médio.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Larissa Nadjara Alves; LOPES, Leonardo Wanderley; COSTA, Denise Batista *et al.* Características vocais e emocionais de professores e não professores com baixa e alta ansiedade. São Paulo: **Audiol. Commun. Res.**, 2014. v. 19, n. 2. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2317-64312014000200179. Acesso em: 17 fev. 2018.
- ANDRADE, Patrícia Santos; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. **Prazer e dor na docência:** revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*. São Paulo: Saúde soc, 2012. v. 21, n. 1. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000100013. Acesso em: 18 fev. 2018.
- ARBEX, Ana Paula Santos; SOUZA, Katia Reis; MENDONÇA, André Luiz Oliveira. Trabalho docente, readaptação e saúde: a experiência dos professores de uma universidade pública. [S.l.] **Physis**. 2013. v. 23, n. 1, p. 263-284. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312013000100015. Acesso em: 15 fev. 2018.
- BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra; OLIVEIRA, Malu Nunes *et al.* Transtornos mentais em professores universitários: um estudo em um serviço de perícia médica. **J. res: fundam. care. online**. Rio de Janeiro, 2016. v. 8, n.2, p. 4538-4548. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5009/pdf_1913. Acesso em: 15 fev. 2018.
- BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra; MOREIRA, Antonio Marcos. Depressão como causa de afastamento do trabalho: um estudo com professores do ensino fundamental. [S.l.] **Psico**. 2013. v. 44, n. 2, p. 257-262. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11551/9644>. Acesso em: 12 fev. 2018.
- BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra; COUTINHO, Antônio Souto *et al.* Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa. São Paulo: **Rev. bras. epidemiol**, 2011. v. 13, n. 3, p. 502-512. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000300013. Acesso em: 19 fev. 2018.
- BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra; COUTINHO, Antônio Souto *et al.* Síndrome de *Burnout*: confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. Maringá: **Psicol. estud**, 2011. v. 16, n. 3. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722011000300010. Acesso em: 18 fev. 2018.
- BERNARDO, Marcia Hespanhol. Produtivismo e precariedade subjetiva na universidade pública: o desgaste mental dos docentes. Belo Horizonte: **Psicol. Soc.**, 2014. v. 26. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822014000500014. Acesso em: 20 fev. 2018.
- BORBA, Bruna Mainardi Rosso; DIEHL, Liciane; SANTOS, Anelise Schaurich *et al.* Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. [S.l.] **Psicologia Argumento**, 2015. v. 33, n. 80. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=16146&dd99=view&dd98=pb>. Acesso em: 20 fev. 2018.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. **Trabalho e produtivismo:** saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. São Paulo: Cad. Psicol. soc. Trab, 2012. v. 15, n. 1, p. 81-100. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172012000100007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 14 fev. 2018.

BRITO, Jussara; BERCOT, Régine; HORELLOU-LAFARGE, Chantal *et al.* Saúde, gênero e reconhecimento no trabalho das professoras: convergências e diferenças no Brasil e na França. Rio de Janeiro: **Physis**, 2014, v. 24, n. 2,. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312014000200589. Acesso em: 17 fev. 2018.

BRUM, Liliani Mathias; AZAMBUJA, Cati Reckelberg; REZER, João Felipe Peres *et al.* Qualidade de vida dos professores da área de ciências em escola pública no Rio Grande do Sul. Rio de Janeiro: **Trab. Educ. Saúde**, 2012. v. 10, n. 1, p. 125-145. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tes/v10n1/v10n1a08.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2018.

CAMARGO, Edina Maria; OLIVEIRA, Marcelo Ponestki; RODRIGUEZ-AÑEZ, Ciro Romelio. Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. [S.l.] **Psicologia Argumento**, 2013. v. 31, n. 75. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=12626&dd99=view&dd98=pb>. Acesso em: 18 fev. 2018.

CARAN, Vânia Claudia Spoti; FREITAS, Fabiana Cristina Taubert; ALVES, Liliana Amorim *et al.* Riscos ocupacionais psicossociais e sua repercussão na saúde de docentes universitários. Rio de Janeiro: **Rev. enferm. UERJ**, 2011. v. 19, n. 2, p. 255-261. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v19n2/v19n2a14.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. São Paulo: **Psicol. educ.**, 2008. n. 26, p. 29-46. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752008000100003. Acesso em: 12 fev. 2018.

CASSANDRE, Marcio Pascoal. A saúde de docentes de pós-graduação em universidades públicas: os danos causados pelas imposições do processo avaliativo. Fortaleza: **Rev. mal-estar subj**, 2011. v. 11, n. 2, p. 779-816. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482011000200013. Acesso em: 18 fev. 2018.

COSTA, Ludmila da Silva Tavares; GIL-MONTE, Pedro Rafael; POSSOBON, Rosana de Fátima *et al.* Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros. Porto Alegre: **Psicol. Reflex. Crit.** 2013. v. 26, n. 4, p. 636-642. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722013000400003. Acesso em 15 fev. 2018.

COUTINHO, Maria Chalfin; MAGRO, Márcia Luiza Pit Dal; BUDDE, Cristiane. Entre o prazer e o sofrimento: um estudo sobre os sentidos do trabalho para professores universitários. São Paulo: **Psicol. teor. Prat.** 2011.. v. 13, n. 2,. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872011000200012. Acesso em: 20 fev. 2018.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento Mental em Professores Brasileiros: Revisão Sistemática da Literatura. Londrina: **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, 2016. v. 7, n. 2, p. 64-85. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/25302/19800>. Acesso em: 20 fev. 2018.

- FERRACCIU, Cristiane Cunha Soderini. **Distúrbio de voz relacionado ao trabalho e estratégias de enfrentamento em professoras da rede pública estadual de Alagoas**. 2013. Tese (Doutorado em Ciências na Área de Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz.
- GOMES, A. Rui; MONTENEGRO, Nuno; PEIXOTO, Ana Maria Baptista da Costa. Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. Florianópolis: **Psicol. Soc.**, 2010. v. 22, n. 3, p. 587-597. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822010000300019&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 fev. 2018.
- GUERREIRO, Natalia Paludeto; NUNES, Elisabete de Fátima Polo de Almeida; GONZALEZ, Alberto Durán *et al.* Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região sul do Brasil. Rio de Janeiro: **Trab. Educ. saúde**, 2016. v. 14, supl. 1, p. 197-217. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462016000400197. Acesso em: 15 fev. 2018.
- JARDIM, Renata; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Condições de trabalho, qualidade de vida e disfonia entre docentes. [S.l.] **Cad. Saúde Pública**, 2007. v. 23, n. 10. p. 2439-2461. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csp/2007.v23n10/2439-2461/pt>. Acesso em: 9 fev. 2018.
- LYRA, Gabriela Franco Dias; ASSIS, Simone Gonçalves; NJAINE, Kathie *et al.* Sofrimento psíquico e trabalho docente – implicações na detecção de problemas de comportamento em alunos. Rio de Janeiro: **Estud. Pesqui. psicol.**, 2013. v. 13, n. 2, p. 724-744. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v13n2/v13n2a17.pdf>. Acesso em: 14 fev. 2018.
- MEIRA, Thiago Raphael Martins; CARDOSO, Jefferson Paixão; VILELA, Alba Benemerita Alves *et al.* Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde. Fortaleza: **Rev Bras Promoção da Saúde**, 2014. v. 27, n. 2, p. 276-282. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2595/pdf>. Acesso em: 17 fev. 2018.
- SILVEIRA, Kelly Ambrósio; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; BATISTA, Elisa Pozzatto. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. Maringá: **Psicol. Esc. Educ.**, 2014. v. 18, n. 3, p. 457-465. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572014000300457. Acesso em: 20 fev. 2018.
- SIMPLICIO, Sandra Dias; ANDRADE, Márcia Siqueira. Compreendendo a questão da saúde dos professores da Rede Pública Municipal de São Paulo. [S.l.] **Psico.**, 2011. v. 42, n. 2, p. 159-167. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/7566/6517>. Acesso em: 10 fev. 2018.