

# Estresse Relacionado ao Trabalho em Professores de Educação Básica

## WORK-RELATED STRESS IN TEACHERS IN ELEMENTARY EDUCATION

Érico Felden Pereira<sup>1</sup>, Clarissa Stefani Teixeira<sup>2</sup>, Andreia Pelegrini<sup>3</sup>, Carolina Meyer<sup>4</sup>, Rubian Diego Andrade<sup>5</sup>, Adair da Silva Lopes<sup>6</sup>

1. Professor Adjunto de Aprendizagem Motora e Desenvolvimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil.
2. Professora Adjunta do Departamento de Engenharia do Conhecimento do Centro Tecnológico da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.
3. Professora Adjunta do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil.
4. Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil.
5. Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil.
6. Professor Titular do Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, SC, Brasil.

### RESUMO

Considera-se preocupante a situação da saúde psíquica dos professores. Assim, faz-se necessário a compreensão entre distúrbios psíquicos, especialmente de estresse, de acordo com as características do trabalho docente. **Objetivos:** analisar associações entre as características do trabalho e o estresse de professores de educação básica de Florianópolis - SC. **Métodos:** investigou-se o estresse, de acordo com a Teoria de Demanda-Control, de 349 professores de educação básica, das redes estadual e municipal de Florianópolis - SC. **Resultados/Discussão:** A maior parte dos professores classificou seu trabalho como passivo (33%) ou de alto desgaste (29%). Apenas 13% dos professores classificaram-se como ativo. Maior percepção de demanda no trabalho esteve correlacionada com maior tempo de magistério ( $p=0,011$ ) e maior carga horária semanal ( $p<0,001$ ). Professores com 40 ou mais horas semanais apresentaram maior percepção de alto desgaste na avaliação do estresse relacionado ao trabalho. Os professores efetivos apresentaram maiores prevalências de trabalho de alto desgaste ( $p=0,034$ ). **Conclusões:** ao contrário do discutido pela literatura a experiência no magistério não esteve associada com menores indicadores de estresse. Recomenda-se, a diminuição da carga horária semanal, para que os professores tenham melhoras nas relações entre demanda e controle no trabalho.

(Pereira E, Teixeira C, Pelegrini A, Meyer C, Andrade R, Lopes A, 2014. Estresse Relacionado ao Trabalho em Professores de Educação Básica. *Cienc Trab. Sep-Dic*; 16 [51]: 206-210).

Palavras Chave: ESTRESSE, ESTRESSE OCUPACIONAL, SAÚDE ESCOLAR, EDUCADORES.

### ABSTRACT

**Introduction:** Research indicates alarming situation considering the mental health of teachers. Thus, it is necessary to understand the associations between mental disorders, especially stress, according to the characteristics of teaching work. **Objectives:** To analyze some associations between job characteristics and work-related stress in basic education teachers in Florianópolis, SC. **Methods:** We investigated the work-related stress, according to the Demand-Control Theory, 349 basic education teachers, the state and municipal basic education of Florianópolis - SC. **Results/Discussion:** The majority of teachers rated their work as passive work (33%) or high strain job (29%). Only 13% of teachers rated their work as active. The perception of demand at work was correlated with higher time teaching ( $p=0.011$ ) and higher weekly workload ( $p<0.001$ ). Teachers with 40 or more hours per week had greater perception of high strain job in the assessment of work-related stress. Moreover, effective teachers showed higher prevalence of work high strain job ( $p=0.034$ ). No association was observed between the work related to gender, age, function and perform other paid work in management positions/supervisory stress. **Conclusions:** Unlike to the literature discussed the experience in teaching was not associated with lower stress indicators. In addition, the decrease in weekly workload is recommended for teachers to have more positive relationships between demand and control in teaching perception measure.

Key Words: STRESS, OCCUPATIONAL STRESS, SCHOOL HEALTH, EDUCATORS.

### INTRODUÇÃO

De acordo com dados do INEP (Instituto Nacional de Estudo e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira), existem, no Brasil, cerca de dois milhões de professores na educação básica.<sup>1</sup> Mesmo que a profissão docente seja reconhecida enquanto atividade primordial para o desenvolvimento de pessoas e sociedades, a precarização das

condições de trabalho é um dos aspectos marcantes da atual situação dos professores. Isso faz parte de um processo histórico que reflete na qualidade do ensino e na saúde, de forma cada vez mais evidente, determinado pela inadequação das condições em que são realizadas as atividades destes profissionais.

As condições de saúde do professor estão ligadas diretamente à sobrecarga de trabalho, baixa remuneração e a crescente violência na escola o que acarreta em sentimentos negativos com relação a atividade exercida.<sup>2-4</sup> Esse quadro vem sendo investigado por diversas áreas do conhecimento, que mostram os crescentes índices de professores que desistem do magistério ou adoecem por conta das condições precárias do trabalho.<sup>5</sup>

Destacam-se alguns estudos recentes com professores de educação básica no Brasil como o de Cardoso et al (2011)<sup>3</sup> com 4496 professores da rede municipal de ensino de Salvador que identificou altas prevalências de doenças músculoesqueléticas associadas às demandas psicológicas da profissão. Neste mesmo contexto<sup>6</sup>, destacam que o

Correspondência / *Correspondence:*

Érico Felden Pereira

CEFID/UDESC. Rua Paschoal Simoni 358. 88080-350

Florianópolis - SC, Brasil

Tel.: 48-3321-8600

e-mail: ericofelden@gmail.com

Recibido: 14 de Septiembre de 2014 / Aceptado: 30 de Octubre de 2014

ambiente organizacional na educação básica parece ter maior impacto no estresse quando comparadas as questões sociodemográficas, e, salientam também, que a autonomia do trabalho docente e a preocupação com a coletividade impactam de forma positiva o nível de estresse dos seus profissionais. Importante destacar que as prevalências de distúrbios psíquicos em professores no Brasil são alarmantes. Com uma amostra próxima a 39 mil profissionais de educação de 1440 escolas, uma pesquisa de âmbito nacional relatou que 48% da população estudada apresentou sintomas de esgotamento físico e mental relacionado com a profissão.<sup>7</sup>

Este preocupante quadro de adoecimento dos professores também pode ser identificado em estudos estrangeiros. Em professores alemães Hinz et al<sup>8</sup> identificaram que a percepção de desequilíbrio entre as demandas e recompensas no trabalho, bem como as prevalências de problemas mentais foi superior quando comparado com a população em geral, tendência mais evidente naqueles professores com maiores cargas horárias. Em amostra de professores italianos foram identificadas altas prevalências de sintomas de estresse e burnout, especialmente considerando a despersonalização o que afeta diretamente as relações entre alunos e professores e, por conseguinte, a qualidade do ensino.<sup>9</sup> Em outro estudo conduzido com professores italianos<sup>10</sup> é destacado que a situação crítica da saúde dos professores muitas vezes é ignorada pelos serviços de saúde e pelos próprios professores que desconhecem os riscos aos quais estão expostos mantendo-se em situações de adoecimento sem auxílio de serviços especializados.

Especificamente considerando o estresse relacionado ao trabalho destaca-se a análise de duas amostras de professores brasileiros. Reis et al<sup>11</sup> observaram que, aproximadamente 70% dos professores apresentavam cansaço mental. Além disso, mesmo que o alto controle das atividades tenha sido percebido pela maior parte da amostra, aqueles professores com percepção de trabalho de alta exigência e trabalho ativo apresentaram maiores prevalências de cansaço mental e nervosismo. Gomes et al<sup>12</sup> contribuíram para a compreensão do estresse de professores apresentando dados da associação do estresse com as características específicas do trabalho. Identificaram também que as mulheres, os professores mais velhos, os profissionais com vínculos profissionais mais precários, os professores com mais horas de trabalho e aqueles com mais alunos em sala de aula apresentaram maior estresse ocupacional.

Destaca-se, desta forma, a necessidade de investigar as questões de saúde, especialmente do estresse relacionado ao trabalho, considerando as características específicas da profissão docente. Em Florianópolis, capital brasileira com melhor Índice de Desenvolvimento Humano (0,875) de acordo com os dados do PNUD (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento)<sup>13</sup>, nenhum estudo com estresse ocupacional de professores de educação básica, especialmente com abrangência populacional, foi encontrado até a realização desta pesquisa. Objetivou-se, desta forma, analisar algumas associações entre as características do trabalho e o estresse relacionado ao trabalho de professores de educação básica de Florianópolis - SC.

## MÉTODOS

### Amostra

A amostra foi constituída por de 349 profissionais, professores de educação básica de escolas públicas municipais e estaduais de Florianópolis - SC. De acordo com os dados fornecidos pela Secretaria de Estado da Educação, Secretaria Municipal de Educação e das

Ciências e Tecnologia de Santa Catarina, estimou-se que o município tinha 3188 professores, sendo, 1943 da rede estadual e 1245 da rede municipal. Objetivando obter maior representatividade, a amostra foi selecionada de forma aleatória e proporcional considerando as regiões adotadas pela prefeitura municipal de Florianópolis (parte continental, insular e periferia). Assim, foram investigados professores de 18 escolas destas três regiões geográficas, distribuídas proporcionalmente. Para a obtenção do número mínimo da amostra foi utilizada a equação de Rodrigues<sup>14</sup> que indicou um número mínimo de 342 professores. Após visitas às escolas, 355 professores responderam à pesquisa sendo seis questionários excluídos por inconsistências nas respostas.

O estudo foi autorizado pelas secretarias de educação e posteriormente pelas direções das escolas. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina, protocolado sob número 072/2007, autorizado pelas secretarias de educação e também pelas direções das escolas e os professores assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### Indicadores avaliados

Os professores foram convidados a responderem um questionário sobre características sócio-demográficas, trabalho e estresse relacionado ao trabalho, constituído de instrumentos previamente validados, dividido em três partes:

- Informações gerais e sócio-demográficas: Este bloco de questões teve por objetivo obter informações gerais da amostra como idade e sexo.
- Questões sobre o trabalho: tempo de magistério, outras ocupações, carga horária semanal e vínculo empregatício.
- Para identificação da percepção dos professores a respeito do estresse relacionado ao trabalho, foi utilizado o modelo de demanda-controle de Karasek e Theorell.<sup>15</sup> Para a coleta de dados utilizou-se a versão resumida da "job stress scale" traduzida e validada por Alves et al.<sup>16</sup> Esta escala é formada por 17 questões que avaliam as dimensões demanda psicológica, controle (discernimento intelectual e autoridade) e apoio social. As questões de 1 a 5 avaliam as demandas psicológicas indicando baixa ou alta demanda. As de 6 a 11 estão relacionadas ao controle (discernimento intelectual e autoridade sobre decisões) que classificam o trabalhador em baixo e alto controle. Ainda, as questões de 12 a 17 estão relacionadas ao apoio social recebido no ambiente de trabalho, indicando baixo ou alto apoio social. O modelo demanda-controle prevê a avaliação simultânea de níveis de controle e de demanda, conformando situações de trabalho específicas. Ao combinar níveis de demanda e controle, diferentes situações de trabalho são constituídas: alto desgaste: combinando alta demanda e baixo controle; trabalho ativo: combinando alta demanda e alto controle; trabalho passivo: combinando baixa demanda e baixo controle; baixo desgaste: combinando baixa demanda e alto controle.

### Análise dos dados

Foram calculadas medidas descritivas (média, desvio padrão e frequências). O tempo de exercício de magistério foi categorizado com base na classificação adaptada de Nascimento e Graça<sup>17</sup> que propõem as seguintes fases de desenvolvimento do trabalho docente: 0-3 anos (entrada), 4-6 anos (consolidação), 7-19 anos (diversificação) e vinte ou mais anos (estabilização).

Para a estatística inferencial, foram calculadas associações entre as variáveis sociodemográficas e do trabalho com as características do

estresse relacionado ao trabalho (trabalho passivo e ativo de baixo e alto desgaste) de acordo com os quadrantes de Karasek e Theorell<sup>15</sup>, por meio do teste do Qui-quadrado. Além disso, as variáveis de estresse no trabalho foram correlacionadas com a carga semanal e o tempo de magistério utilizando-se a correlação de Spearman. Considerou-se nesse estudo um nível de significância de 5%.

## RESULTADOS

A média de idade do grupo investigado foi de 39,2(8,9) anos. As frequências de respostas das variáveis sociodemográficas e das características do trabalho investigadas foram apresentadas na Tabela 1. Destaca-se que a maior parte (83,4%) dos professores que formaram a amostra é do sexo feminino. Aproximadamente 70% da amostra está na faixa de 30 a 49 anos; já passaram pelos primeiros ciclos de desenvolvimento profissional e cumprem 40 ou mais horas semanais na escola. O pluri-emprego foi identificado em, aproximadamente, 10% da amostra.

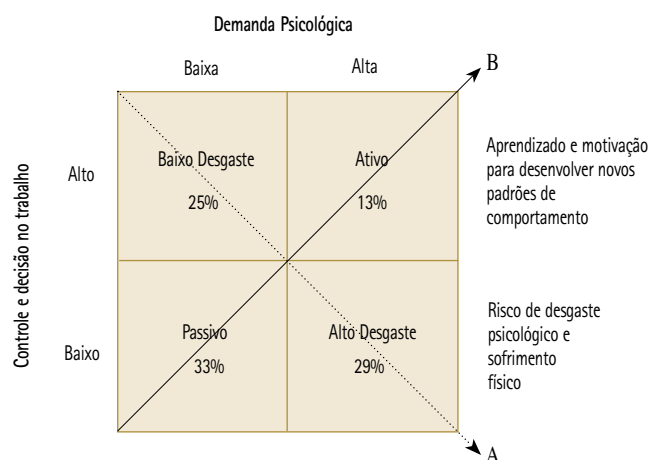
**Tabela 1.** Frequência de professores de acordo com as variáveis sociodemográficas e características do trabalho.

Variáveis	Frequências (%)
Sexo feminino	83,4
Faixas etárias	
20 a 29 anos	16,0
30 a 39 anos	34,4
40 a 49 anos	35,0
50 a 58 anos	14,6
Tempo de magistério	
0-3 anos (entrada)	10,0
4-6 anos (consolidação)	19,2
7-19 anos (diversificação)	40,1
20-37 anos (estabilização)	30,7
Exerce outra função remunerada	10,3
Atua em cargos de direção/supervisão	9,5
Carga horária semanal	
10 a 29 horas	15,2
30 a 39 horas	11,7
40 a 75 horas	73,1
Professores efetivos	67,9

O estresse relacionado ao trabalho foi avaliado considerando os quatro quadrantes do modelo proposto por Karasek e Theorell.<sup>15</sup> O escore da dimensão “demanda” foi obtido a partir da soma dos escores de suas cinco perguntas e variou de cinco a 20. O escore da dimensão “controle” foi obtido, também, a partir da soma de suas seis perguntas e variou de nove a 23.

A definição dos quadrantes do estresse relacionado ao trabalho, de acordo com as dimensões demanda e controle, foi realizada considerando, como ponto de corte, a mediana encontrada a partir dos somatórios das questões em cada dimensão. Desta forma, definiu-se como menor demanda os escores de cinco a 14 e com maior demanda os escores acima de 14 e até 20 (sendo a mediana da dimensão demanda igual a 14). Na dimensão controle, a mediana foi 19, e foram considerados como menor controle aqueles indivíduos com escores de nove a 19; já aqueles com maior controle apresentaram escores de 20 a 23. Foram considerados com menor apoio social os indivíduos com escores de 0 a 16 e aqueles com maior apoio apresentaram escores de 16 a 24. Na Figura 1 foram apresentadas as frequências de professores classificados em trabalho ativo e passivo de alto e baixo desgaste.

**Figura 1.** Percentuais de professores de acordo com a distribuição nos quadrantes de Karasek e Theorell.<sup>15</sup>



Os percentuais apresentados na Figura 1 mostram que a maior parte dos professores classificou seu trabalho como passivo (33%) ou de alto desgaste (29%). Ainda, um percentual importante de professores classificou seu trabalho como de baixo desgaste (25%) e o menor percentual de professores considerou seu trabalho como ativo (13%).

Na Tabela 2 foram apresentados os percentuais de estresse relacionados ao trabalho de acordo com as variáveis de trabalho. Observou-se associações entre os percentuais dos quadrantes do estresse relacionado ao trabalho com o tempo de magistério ( $p=0,012$ ), carga horária semanal ( $p<0,001$ ) e com o vínculo empregatício ( $p=0,034$ ). Foi verificada tendência dos professores em início de carreira apresentarem percepção mais frequente de “trabalho passivo” e de “trabalho baixo desgaste”. Já aqueles em

**Tabela 2.** Frequência (%) dos professores de acordo os quadrantes de Karasek\*.

Variáveis sociodemográficas	Trabalho passivo	Baixo desgaste	Trabalho ativo	Alto desgaste	p-valor
Sexo					
Feminino	32,6	25,1	13,1	29,2	0,925
Masculino	34,5	24,1	15,5	25,9	
Faixa etária					
20 a 29 anos	35,7	23,2	12,5	28,6	0,088
30 a 39 anos	36,7	24,2	15,8	23,3	
40 a 49 anos	22,1	27,1	13,9	36,9	
50 a 58 anos	47,1	23,5	7,8	21,6	
Tempo de magistério					
0-3 anos (entrada)	54,3	25,7	11,4	8,6	0,012
4-6 anos (consolidação)	34,3	26,9	9,0	29,8	
7-19 anos (diversificação)	27,8	28,6	12,9	30,7	
20 a 37 anos (estabilização)	31,8	18,6	17,8	31,8	
Exerce outra função remunerada					
Não exerce	33,2	25,9	13,4	27,5	0,450
Exerce	30,6	16,7	13,9	38,8	
Atua em cargos de direção/supervisão					
Não	32,0	25,3	13,9	28,8	0,629
Sim	42,4	21,2	9,1	27,3	
Carga horária semanal					
10 a 29 horas	37,0	40,7	9,3	13,0	<0,001
30 a 39 horas	53,7	31,7	2,4	12,2	
40 a 75 horas	28,8	20,5	16,1	34,6	
Vínculo empregatício					
Efetivo	33,3	20,7	15,6	30,4	0,034
Não efetivo	32,1	34,0	8,9	25,0	

final de carreira que também podem ser melhor descritos pela percepção de “trabalho alto desgaste”. As mesmas tendências observadas com relação ao tempo de magistério, também foram identificadas na análise da carga horária semanal, ou seja, o trabalho passivo e o de baixo desgaste foram observados com mais frequência naqueles professores com menor carga horária. Já o trabalho de alto desgaste esteve mais presente em professores com carga horária mais elevada. Com relação ao vínculo empregatício destaca-se que os professores efetivos apresentam-se com maior frequência de percepção de trabalho ativo.

Considerando-se as variáveis associadas apresentadas na Tabela 3, verificou-se as correlações entre as pontuações das dimensões do estresse relacionado ao trabalho com o tempo de magistério e a carga horária semanal. Desta forma, de acordo com os resultados apresentados na Tabela 3, quanto maior tempo de magistério maior foi a percepção de demanda no trabalho ( $p=0,011$ ) e menor a de apoio social ( $p=0,004$ ). Esta tendência também foi observada na análise da carga horária semanal, na qual os professores com maior carga horária semanal perceberam seu trabalho como tendo maior demanda ( $p<0,001$ ) e menor apoio social ( $p<0,001$ ).

**Tabela 3.**

Correlação entre os índices de estresse relacionado ao trabalho com o tempo de magistério e a carga horária semanal.

Variáveis	Variáveis de trabalho			
	Tempo de magistério		Carga horária semanal	
	r	p	r	p
Demanda	0,136	0,011	0,392	<0,001
Controle	-0,036	0,497	-0,060	0,261
Apoio social	-0,152	0,004	-0,305	<0,001

## DISCUSSÃO

O presente trabalho buscou analisar algumas associações entre as características do trabalho e o estresse relacionado ao trabalho em professores de educação básica de Florianópolis - SC. Em recente revisão sistemática, Alves et al<sup>18</sup> constataram a escassez de pesquisas com trabalhadores brasileiros com o “job stress scale”, instrumento utilizado nesta pesquisa. Dos 496 trabalhos listados, as pesquisas brasileiras representaram apenas 2% dos estudos. Isto demonstra a importância desse trabalho, especialmente com essa classe profissional.

Verificou-se, neste estudo, que os professores analisados, em sua maioria, são do sexo feminino. Os dados vão ao encontro do discurso de Belluci<sup>19</sup> que vê a prática docente como uma alternativa para as mulheres se manterem no mercado de trabalho. A autora ainda afirma que no âmbito escolar, há uma discriminação por gênero. Mesmo que a carga horária de trabalho para ambos os sexos seja semelhante, as mulheres assumem jornadas de trabalho complementar entre a escola e a família. Apesar disso, foram identificados índices de demanda e controle semelhantes entre os sexos.

Cabe discutir que as demandas psicológicas estão relacionadas ao ritmo do trabalho, o quanto ele é excessivo e difícil de ser realizado, bem como a quantidade de conflito existente nas relações de trabalho. O controle sobre o trabalho é a amplitude ou margem de decisão que o trabalhador possui em relação a dois aspectos: a autonomia para tomar decisões sobre seu próprio trabalho, incluindo o ritmo em que esse é executado e a possibilidade de ser criativo, usar suas habilidades e desenvolvê-las, bem como adquirir novos conhecimentos.<sup>15</sup>

Neste sentido, corroborando com Reis et al<sup>20</sup>, à medida que o tempo de magistério dos professores de Florianópolis - SC aumentou, também elevaram-se os percentuais de docentes com percepção de trabalho de alto desgaste. Esses resultados vão de encontro ao discutido por Goulart Junior e Lipp<sup>21</sup>, que apresentam dados de maior estresse em professores com tempo de magistério entre 10 e 14 anos na comparação com professores de início e final de carreira. A justificativa de Goulart Junior e Lipp<sup>21</sup> para que o estresse dos professores em final de carreira seja menor, deve-se ao fato deles, a partir de sua experiência conseguirem lidar melhor com as adversidades de sua profissão. Tal hipótese não foi confirmada no estudo com professores de Florianópolis - SC, ou seja, um maior tempo de magistério não é, necessariamente, fator de proteção para o estresse nesta categoria profissional.

Com relação à carga horária semanal e ao tipo de trabalho, os professores com maiores cargas horárias de trabalho e vínculo empregatício efetivo, apresentaram frequência mais elevada de trabalho de alto desgaste (alta demanda e baixo controle). Para Reis et al<sup>20</sup> a razão de prevalência de distúrbios psíquicos menores foi 72% maior nos professores com alto desgaste. De fato, o somatório das demandas profissionais propicia o surgimento de efeitos sobre a saúde mental. Provavelmente esse fato deve estar associado ao excesso de tarefas extraclasse, como cobranças constantes de cumprimento de prazos, necessidade permanente de reciclagem e atualização, realização de inúmeras tarefas não pagas, como reuniões noturnas e em finais de semana, trabalhos realizados em casa como correções de provas e trabalhos, pouco tempo para um bom planejamento educacional e indisciplina dos alunos.

Outras investigações com professores têm identificado altas prevalências de morbidades como disfonias, tensão emocional, problemas psiquiátricos, psicológicos, visuais, neurológicos e físicos, do sistema imunológico e cardiovascular.<sup>11,20,22-28</sup> Altas cargas horárias, número excessivo de alunos e turmas, pouco tempo para preparo das aulas, também esteve associado ao estresse relacionado ao trabalho. Além dessas variáveis, a violência na escola também é apontada como provável causa pela literatura.

Segundo Karasek e Theorell<sup>15</sup>, o apoio social refere-se às relações com colegas e chefes, composto por indicadores de competência, interesse mútuo no trabalho dos outros, cordialidade e colaboração no trabalho. Os resultados de Florianópolis - SC apresentaram correlação significativa e negativa com relação ao apoio social ao tempo de magistério e carga horária semanal. Desta forma, quanto mais tempo de trabalho e maior o tempo dedicado à prática docente, diminui-se a percepção de apoio da escola, representada pela direção/supervisão e seus colegas de profissão. Em estudo realizado no nordeste do Brasil com 1024 professores, Porto et al<sup>25</sup> identificaram que a maioria dos professores apresentou suporte social razoável. Assim, os professores parecem formar uma categoria profissional que apresenta maior autonomia para tomar decisões sobre seu próprio trabalho tendo a possibilidade de ser criativo e usar suas habilidades com mais liberdade em suas tarefas. Não significando, no entanto, que os professores estejam sobre situação de baixa demanda.

## CONCLUSÃO

Os trabalhos passivo e de alto desgaste foram os que melhor caracterizaram a amostra. O trabalho de alto desgaste está associado, especialmente com o tempo no magistério e com a carga horária semanal. Considerando os resultados observados em Florianópolis - SC e em



outros estudos com professores é fundamental que exista uma diminuição da carga horária, especialmente frente a alunos, durante a semana. Assim, sugere-se que os professores, principalmente com maior tempo de serviço, tenham a possibilidade de reduzir sua carga de trabalho tendo maior tempo para preparação

de suas atividades. Além disso, o cuidado com a saúde do professor deve ser uma preocupação constante e, mesmo que a situação do estresse tenha sido mais evidente nos professores em final de carreira, medidas preventivas, antes que altos graus de exaustão sejam identificados são recomendadas.

## REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) [homepage on the Internet]. Brasília: INEP; 2013 [acesso 15 ago 2014]. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/>.
2. Ervasti J, Kivimäki M, Kawachi I, Subramanian SV, Pentti J, Oksanen T et al. School environment as predictor of teacher sick leave: data-linked prospective cohort study. *BMC Public Health*.2012;12:770.
3. Cardoso JP, Araújo TM, Carvalho FM, Oliveira NF, Reis EJFB. Psychosocial work-related factors and musculoskeletal pain among schoolteachers. *Cad Saúde Pública*.2011; 27(8):1498-1506.
4. Borsoi ICF. Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cad Psicol Soc Trab*.2012;15(1):81-100.
5. Pereira ÉF, Teixeira CS, Andrade RD, Bleyer FTS, Lopes AS. Association between the environment and work conditions profile and the perception of health and quality of life in teachers in elementary education. *Cad Saúde Colet*.2014; 22(2):113-119.
6. Canova KR, Porto JB. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. *RAM*. 2010; 11(5):4-31.
7. Codo W, Vasques I, Azevedo J, Gentili P, Krug A, Simon C. Trabalho docente e sofrimento: burnout em professores. Azevedo J, Gentili P, Krug A, Simon C, organizadores. *Utopia e democracia na educação cidadã*. Porto Alegre: Universidade: 2000. p. 369-81.
8. Hinz A, Zenger M, Brähler E, Spitzer S, Scheuch K, Seibt R. Effort-Reward Imbalance and Mental Health Problems in 1074 German Teachers, Compared with Those in the General Population. *Stress and Health*. Forthcoming 2014.
9. Pedditz ML, Nonnis M. Psycho-social sources of stress and burnout in schools: research on a sample of Italian teachers. *Med Lav*. 105(1): 48-62.
10. Lodolo V, Bulgarini G, Bonomi P, Della Torre M, Fasano AL, Gianmella V, et al. Are teachers at risk for psychiatric disorders? Stereotypes, physiology and perspectives of a job prevalently done by women. *Med Lav*.2009; 100(3):211-227.
- 11.- Reis E, Araújo T, Carvalho F, Barbalho L, Silva M. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc*. 2006;27(94):229-253.
12. Gomes AR, Montenegro N, Peixoto AMBC, Peixoto ARBC. Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. *Psicol Soc*.2010; 22(3): 587-597.
13. UNO. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. Atlas do desenvolvimento humano no Brasil. Brasília: PNUD; 2003.
14. Rodrigues PC. Bioestatística. 3th ed. Niterói: Universidade Federal Fluminense; 2002.
15. Karasek R, Theorell T. *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books; 1990.
16. Alves MGD, Chor D, Faerstein E, Lopes CD, Werneck GL. Short version of the "job stress scale": a Portuguese-language adaptation. *Ver Saude Publica*. 2004; 38(2):164-171.
17. Nascimento J, Graça A. A evolução da percepção de competência profissional de professores de Educação Física ao longo de sua carreira docente. In: VI Congresso de educação física e ciencias do deporte dos países de lingua portuguesa; VII Congresso Galego de educación física, 8-12 jul 1998; La Coruña. España. La Coruña: INEF Galicia; 1998. p. 320-335.
18. Alves MGM, Hökerberg YHM, Faerstein E. Tendências e diversidade na utilização empírica do Modelo Demanda-Control de Karasek (estresse no trabalho): uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Epidemiologia* 2013; 16(1):125-136.
19. Belluci NP. Estranhamento; Alienação e Discriminação de Gênero: O Trabalho Da Mulher Professora. V Encontro Brasileiro de Educação e Marxismo. Florianópolis: UFSC; 2011.
20. Reis EJ, Carvalho FM, Araújo TM, Porto LA, Silvano Neto AM. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2005; 21(5):1480-1490.
21. Goulart Junior E, Lipp MEN. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicol Estud*.2008;13(4):847-857.
22. Fues VL, Lorenz MC. Disfonia em professores do ensino municipal: prevalência e fatores de risco. *Rev Bras Otorrinolaringol*. 2003;69(6):807-812.
23. Delcor NS, Araújo TM, Reis EJFB, Porto LA, Carvalho FM, Silva MO et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad Saúde Pública*.2004;20(1):187-196.
24. Giaccone MS, Costa MC. Trabajo y salud de las docentes de la Universidad Nacional de Córdoba: uso de medicamentos/sustancias lícitas y plan materno infantil. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2004; 12(No.spec.):383-390.
25. Porto LA, Carvalho FM, Oliveira NF, Silvano Neto AM, Araújo TM, Borges dos Reis et al. Association between mental disorders and work-related psychosocial factors in teachers. *Rev Saude Publica*.2006;40(5):818-826.
26. Gasparini SM, Barreto, SM, Assunção AA. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*.2006;22(12):2679-2691.
27. Chiu T, Lamb P. The Prevalence of and risk factor for neck pain and upper limb pain among Secondary School Teachers in Hong Kong. *J Occup Rehabil*. 2007;17:19-32.
28. Penteadó RZ, Teixeira Bicudo Pereira IM 2007. Quality of life and vocal health of teachers. *Rev Saude Publica*.2014;41(2):236-243.