

CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE DOS PROFESSORES DAS ESCOLAS PÚBLICAS DA ZONA SUL DA CIDADE DE MANAUS

Marcelo Duarte Porto¹

Tarcimara Camardella Almeida²

Zenaide Dias Teixeira³

Resumo

O objetivo geral desta pesquisa constituiu-se em analisar os principais problemas na relação trabalho e saúde do docente e de que forma as condições ergonômicas de trabalho interferem na saúde dos professores das escolas públicas da zona sul da cidade de Manaus. No que se refere aos procedimentos metodológicos, desenvolveu-se um estudo bibliográfico e uma pesquisa de campo que envolveu a participação de 107 professores da rede pública estadual da zona sul de Manaus. O magistério é uma profissão antiga e as doenças ocupacionais decorrentes deste ofício, acompanham-na desde os primórdios. Atualmente, existem situações em que são exigidos do trabalhador grandes esforços, quer sejam físicos ou mentais, ao realizar suas atividades profissionais. Acaba-se impondo ao trabalhador uma carga de trabalho bem mais alta que a permitida ou devida, o que é considerado inadequado e anti-ergonômico, pois acabam acarretando consequências graves para a saúde do trabalhador. No que se refere aos principais problemas de saúde relacionados à profissão, os principais resultados apresentaram que houve uma prevalência do estresse ocupacional (36,45%), dos problemas decorrentes do uso da voz (30,87%) e do ritmo acelerado do trabalho (13,09%). Sobre os fatores que mais contribuem para o estresse ocupacional, os principais resultados apresentaram que houve uma prevalência das condições ergonômicas de trabalho (45,79%).

Palavras-chave: Professores, Doenças ocupacionais, Saúde Trabalho, Condições de Trabalho, Manaus

Abstract

The objective of this research consisted in analyzing the main problems in the relationship between work and health teaching and how ergonomic working conditions affect the health of public school teachers in the southern city of Manaus. Regarding the methodological procedures, developed a bibliographic study and a field study that involved the participation of 107 teachers from public schools in the area south of Manaus. The teaching is a profession and occupational diseases arising out of this job, follow on from the beginning. Currently, there are situations in which required great efforts of the worker, whether physical or mental, to carry out their professional activities. Ends up requiring the worker a workload much higher than allowed or due, which is considered inappropriate and anti-ergonomic therefore end up causing serious consequences for the health of the worker. With regard to the main health problems related to the profession, the main results showed that there was a prevalence of occupational stress (36.45%), problems arising from the use of voice (30.87%) and the fast pace of work (13.09%). About the factors that contribute to occupational stress, the main results showed that there was a prevalence of ergonomic conditions of work (45.79%).

Key-Words: Teachers, Occupational diseases, Health at Work, Working Conditions. Manaus.

¹ Psicólogo, Doutor em Psicologia pela Universidade de Brasília(UnB). Professor da Universidade Estadual de Goiás (UEG)

² Enfermeira da Secretaria de Estado de Saúde (SUSAM), Mestre em Educação pela Universidad de Los Pueblos de Europa.

³ Graduada em Letras, Mestre em Linguística pela PUC-RJ, Doutoranda em Linguística pela UnB, Professora da Universidade Estadual de Goiás(UEG)

Introdução

O magistério é uma profissão antiga e as doenças ocupacionais, decorrentes deste ofício, acompanham-na desde os primórdios. Atualmente, impõe-se ao trabalhador uma carga de trabalho bem mais alta que a permitida ou devida, o que é considerado inadequado e antiergonômico, pois acaba acarretando consequências graves para a saúde do trabalhador. Com os professores, essa situação não é diferente.

Nesse contexto, deve haver uma preocupação com a saúde e a qualidade de vida dos professores, principalmente no que se refere aos aspectos ergonômicos a que são submetidos os profissionais das escolas públicas, bem como, com o avanço tecnológico para o diagnóstico e tratamento de doenças ocupacionais ocasionadas nos postos de trabalho.

Os professores são expostos frequentemente aos esforços repetitivos, e trata-se de um grupo numericamente expressivo da população, fazendo-se necessário investigar a ocorrência das Lesões por esforços repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), onde se percebe que são oriundos de atividades realizadas sem o planejamento adequado, ou sem levar em consideração as condições favoráveis e apropriadas para o trabalhador, bem como, as formas de prevenção destas patologias.

Além disso, fatores como ritmo acelerado de trabalho, esforço físico e ambiente de trabalho estressante contribuem para acarretar danos à saúde dos professores, levando-os a quadros de estresse, faringite (decorrentes do uso da voz), lombalgia (decorrentes da postura corporal), doenças do aparelho locomotor e circulatório e até neuroses (problemas psicossomáticos) e de saúde mental.

É importante ainda ressaltar que as lesões e as doenças ocupacionais acabam por afastar os professores de suas atividades profissionais, gerando despesas médicas para os governos estaduais e municipais, bem como a substituição de um novo professor. Nota-se que o Estado gasta muito mais na reparação do dano do que na prevenção deste.

Na esfera acadêmica e profissional é de extrema relevância para os profissionais de educação, principalmente os gestores das escolas, aprender a lidar com o problema das doenças ocupacionais dos professores, compreendendo a natureza do problema para conseguir desenvolver intervenções eficazes, visando garantir o diagnóstico e tratamento de doenças ocupacionais ocasionadas nos postos de trabalho dos professores.

O problema que deu origem à pesquisa partiu da observação de que, a maioria das escolas públicas, tanto na esfera estadual, como municipal, não dispõe de estruturas adequadas para o desenvolvimento das atividades dos professores, utilizando-se de móveis e instrumentos de trabalho, que em geral, não levam em consideração os aspectos ergonômicos dos postos de trabalho. Logo, as estruturas das escolas não visam de fato à saúde e à qualidade de vida dos professores, buscando um ambiente favorável e condições apropriadas de trabalho na prevenção de doenças, de lesões permanentes e temporárias e de fadiga.

Diante desse contexto questiona-se: Quais são os principais problemas na relação entre trabalho e saúde e de que forma as condições ergonômicas de trabalho interferem na saúde dos professores das escolas públicas da zona sul da cidade de Manaus?

A hipótese que norteou a pesquisa parte da premissa de que, as condições ergonômicas de trabalho, bem como o ritmo e a forma como está a organização das atividades laborais, estão prejudicando a saúde dos professores das escolas públicas da zona sul da cidade de Manaus. Os professores estão adoecendo em decorrência do trabalho e ainda tem que manter-se no trabalho, mesmo doentes. Tal fenômeno é descrito na literatura como “presenteísmo”.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar os principais problemas na relação trabalho e saúde e de que forma as condições ergonômicas de trabalho interferem na saúde dos professores das escolas públicas da zona sul da cidade de Manaus.

No que se refere aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica e seguida por uma pesquisa de campo.

O Meio Ambiente de trabalho do docente

Em decorrência do magistério ser reconhecido como uma profissão estressante, o posto de trabalho docente vem despertando o interesse dos pesquisadores e especialistas, principalmente no ensino em escolas públicas. Segundo Nunes Sobrinho (2008), o foco das pesquisas tem-se concentrado não só no processo ocupacional como também no meio ambiente de trabalho do cotidiano escolar dos professores. O meio ambiente de trabalho docente é um sistema complexo compartilhado pelo professor, pelo ambiente físico e pelo ambiente social da escola, pelo tipo de gestão (direção da escola), pela organização do trabalho pedagógico, pelas operações de trabalho, pela administração do tempo, pelo manejo do comportamento dos alunos e pelo controle do processo de ensino e aprendizagem.

Há uma relação importante entre meio ambiente de trabalho e suas condições ergonômicas com a saúde dos professores. De acordo com Melo (2008), o meio ambiente do trabalho adequado e seguro é um dos mais importantes e fundamentais direitos do cidadão trabalhador (*lato sensu*), o qual, se desrespeitado, provoca agressão a toda sociedade. Não é um mero direito trabalhista vinculado ao contrato de trabalho, pois a proteção daquele é distinta da assegurada ao meio ambiente do trabalho, porquanto esta última busca salvaguardar a saúde e a segurança do trabalhador no ambiente em que desenvolve as suas atividades.

Na visão de Séguin (2002), o meio ambiente do trabalho contempla a relação entre a ocupação do indivíduo e as doenças decorrentes dos riscos ambientais assumidos no processo de produção, objetivando preveni-las, com a utilização de recursos da engenharia, da ergonomia e da medicina, preservando o meio ambiente e a saúde do trabalhador. Um trabalhador doente e afastado do trabalho representa um alto custo social.

Saúde, Trabalho e Normas Regulamentadoras

Ao discorrer sobre a definição de saúde e saúde no trabalho, Chiavenato (1999, p.376) esclarece:

Uma maneira de definir saúde é a ausência de doenças. Contudo, os riscos de saúde como riscos físicos e biológicos, tóxicos e químicos, assim como condições estressantes, podem provocar danos às pessoas no trabalho. O ambiente de trabalho em si também pode provocar doenças. Uma definição mais ampla de saúde é um estado físico, mental e social de bem-estar. Essa definição enfatiza as relações entre corpo, mente e padrões sociais.

Então, para prevenir os riscos ocupacionais e promover a saúde do trabalhador, surgiu o ramo da saúde, denominada saúde ocupacional e que está relacionada com a assistência médica preventiva. A Portaria da Secretaria de Segurança e Saúde no Trabalho n° 24/94 instituiu o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO). O PCMSO é um programa de prevenção, rastreamento e diagnóstico precoce dos agravos à saúde relacionados ao trabalho, inclusive de natureza subclínica, além da constatação da existência de casos de doenças profissionais ou danos irreversíveis à saúde do trabalhador, devendo ser planejado e implantado com base nos riscos à saúde deste, especialmente os identificados nas avaliações previstas nas demais Normas Regulamentadoras da referida Portaria (MELO, 2008).

Conforme Melo (2008), o PCMSO também é obrigatório para todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores, como estabelece a NR-7 da Portaria n. 3.214/78, podendo seus parâmetros mínimos ser ampliados mediante negociação coletiva

de trabalho entre empregados e empregadores. Pinto *et al.* (2009, p.127) ao discorrerem sobre as Normas Regulamentadoras (NRs), destacam que:

A Norma Regulamentadora – NR7⁴ estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados, do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO), com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores.

A Norma Regulamentadora (NR4)⁵ estabelece que as empresas privadas e públicas, os órgãos públicos da administração direta e indireta e dos poderes legislativo e judiciário, que possuam empregados regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), manterão, obrigatoriamente, Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT), com a finalidade de promover a saúde e proteger a integridade do trabalhador no local de trabalho.

O desrespeito às normas de proteção à saúde e segurança do trabalhador, cujas consequências são os altos índices de acidentes e doenças profissionais, tem dentre suas causas principais:

[..] a falta de conscientização de empresários e trabalhadores para a importância da prevenção dos infortúnios do trabalho; ausência de adequada formação profissional aos trabalhadores, na qual sejam transmitidas também noções fundamentais de prevenção de acidentes correlacionadas com o ofício ensinado; jornadas de trabalho excessivas, inclusive no tocante a horas extras; alimentação imprópria e insuficiente; maior tempo de contato com as atividades insalubres e perigosas e pagamento de gratificações, preterindo-se a política de redução da jornada de trabalho no meio hostil como medida de proteção à saúde e segurança do trabalhador; [...] que desestimulam a adoção de programas de proteção ao trabalhador e de prevenção de acidentes do trabalho (Arnaldo Sússekind apud SOARES, 2004, p.114).

Nesse contexto, é necessário que os professores sejam alertados acerca dos efeitos que a atividade docente provoca ao longo dos anos e que também discutam estas questões já que não há programas específicos de saúde do trabalhador para atividades penosas, fazendo com que as justificativas médicas sejam pulverizadas, já que se trata, em sua maioria, de consequências que envolvem a questão emocional aliada ao desgaste físico, tais como: estresse, cansaço, depressão, alterações de humor, dentre outras doenças psicossomáticas.

Ergonomia, doenças ocupacionais e medicina do trabalho

No contexto da promoção da saúde e da proteção da integridade do trabalhador no local de trabalho, a ergonomia assume grande relevância. Conhecida como “engenharia humana”, a ergonomia tem como principal objetivo a integração do homem com o meio ambiente da forma mais cômoda e eficiente possível, seja no trabalho, em casa ou no lazer.

Conforme Dropkin e Kolber (2001), a ergonomia é a aplicação do conhecimento sobre as capacidades e limitações humanas para o desenho de ferramentas, máquinas, sistemas, tarefas e ambientes.

⁴ NR aprovada pela Portaria a. 3.214, de 8 de junho de 1978, e com redação determinada pela Portaria nº 24, de 29 de dezembro de 1994.

⁵ NR aprovada pela Portaria nº 3.214, de 8 de junho de 1978, e com redação determinada pela Portaria nº 33, de 27 de outubro de 1983.

Couto (2002, p. 11) esclarece que a ergonomia pode ser definida como “o trabalho interprofissional que, baseado num conjunto de ciências e tecnologias, procura o ajuste mútuo entre o ser humano e seu ambiente de trabalho de forma confortável e produtiva, basicamente procurando adaptar o trabalho às pessoas”.

Avancini e Ferreira (2003) afirmam que a ergonomia utiliza o conhecimento das diversas ciências com o objetivo de entender melhor os efeitos do trabalho sobre o corpo e a identificar as características dos métodos de trabalho que podem ter efeito potenciais de estresses, ou seja, a ergonomia propõe a adequação às pessoas e não o inverso, apresentando soluções para desenhar, ou redesenhar, processos e postos de trabalhos visando reduzir ou eliminar o desconforto físico e a fadiga.

Ergonomia é uma disciplina comprometida com a transformação e a humanização de postos de trabalho, tratando-se portanto, de uma tecnologia que tem como objetivo a análise de sistemas complexos que envolvem o trabalhador, o estudo de grupos de indivíduos na atividade de trabalho, suas máquinas, ferramentas, seus utensílios, as formas de gestão e organização do trabalho (NUNES SOBRINHO, 2008).

Na medida em que o professor é um trabalhador como outro qualquer, a organização de suas atividades laborais constituem-se em tópicos de interesse da Ergonomia, objeto de análise da próxima seção.

Principais doenças ocupacionais dos professores

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios ÓsteoMusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) ou mais recentemente, Afecções Músculo- Esqueléticas Relacionadas ao Trabalho (AMERT) têm sido a principal causa de afastamento do trabalho nos trabalhadores previdenciários. O Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) tem norma técnica que trata do assunto (SALERNO, 2006).

Segundo Sasaki (2007), esse grupo de transtornos apresenta como características comuns o aparecimento e evolução de caráter traiçoeiro, origem multifatorial complexa, em que se entrelaçam inúmeros fatores causais, entre eles exigências mecânicas repetidas por períodos de tempo prolongados, utilização de ferramentas vibratórias, posições forçadas, fatores da organização do trabalho como, por exemplo, exigências de produtividade, competitividade, programas de incentivo à produção e de qualidade.

A produtividade e a competitividade utilizam estratégias de intensificação do trabalho e de controle excessivo dos trabalhadores, sem levar em conta as características individuais dos trabalhadores, os traços de personalidade e sua história de vida. Considera-se que a maior visibilidade que o problema tem na atualidade decorre, além do aumento real da frequência, de uma divulgação sistemática pela mídia, da ação política de sindicatos de trabalhadores das categorias mais afetadas, da atuação dos serviços especializados ou Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CRST) no diagnóstico de novos casos e no registro de sua relação com o trabalho (SASAKI, 2007).

A terminologia DORT tem sido preferida por alguns autores em relação a outros tais como: Lesões por Traumas Cumulativos (LTC), Lesões por Esforços Repetitivos (LER), Doença Cervicobraquial Ocupacional (DCO), e Síndrome de Sobrecarga Ocupacional (SSO), por evitar que na própria denominação já se apontem causas definidas (como por exemplo: cumulativo” nas LTC e “repetitivo” nas LER) e os efeitos (como por exemplo: “lesões” nas LTC e LER) (PINTO et al., 2009, p.846-847).

No Brasil e no Estado do Amazonas, mais especificamente nas escolas públicas, a realidade das LER ou DORT também faz-se presente. Vedovato e Monteiro (2008) ressaltam que, no ambiente da escola, os possíveis riscos de trabalho dos professores são a presença de ruído na escola, o uso constante da voz, os movimentos repetitivos, o uso do computador, as tarefas monótonas e o trabalho estressante.

Frequentemente são causa de incapacidade laboral temporária ou permanente e são oriundas da combinação da sobrecarga das estruturas anatômicas do sistema osteomuscular com a falta de tempo para sua recuperação. A sobrecarga pode ocorrer seja pela utilização excessiva de determinados grupos musculares em movimentos repetitivos com ou sem exigência de esforço localizado, seja pela permanência de segmentos do corpo em determinadas posições por tempo prolongado, particularmente quando essas posições exigem esforço ou resistência das estruturas músculo-esqueléticas contra a gravidade (PINTO et al., 2009, p.847).

No caso dos professores, os movimentos repetitivos de escrever e apagar o quadro branco, andar pela sala de aula, ficar muito tempo em pé, curvar-se nas carteiras dos alunos, acrescido de algumas tarefas repetitivas como corrigir cadernos, provas, exercícios dos alunos e escrever em cadernetas, além do uso diário do computador são fatores que contribuem para as doenças ocupacionais. Grande parte dos professores ainda sofre de dor no local do corpo relacionado com a musculatura esquelética da coluna cervical, coluna lombar, membros superiores e inferiores, além de cefaléia (VEDOVATO e MONTEIRO, 2008).

Estresse Laboral: Síndrome de *Burnout*

Nas condições de trabalho docente, a sobrecarga ocupacional contribui para o processo de estresse e, que, algumas vezes, evolui para a cronicidade sob a forma de síndrome de *burnout*. No entanto, convém ressaltar que o estresse docente constitui-se em uma experiência muito pessoal e particular, podendo afetar apenas alguns professores mais sensíveis aos efeitos de fatores estressores.

Acerca do estresse e do estresse ocupacional, Nunes Sobrinho (2008, p.82) assim se posiciona:

O estresse é um estado geral de tensão também fisiológica e que tem uma relação direta com as demandas do ambiente. O estresse ocupacional constitui-se em experiência individual, extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho. Os fatores contribuintes para a manifestação do estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional até as condições gerais nas quais o trabalho é executado.

Dentre os fatores contribuintes para o estresse ocupacional do professor encontram-se:

Os conteúdos curriculares (na formação do profissional) dissociados da demanda, a falta de capacitação para lidar com questões pertinentes ao próprio trabalho, a necessidade de manutenção da disciplina entre os alunos, a sobrecarga de trabalho extra classe, o trato e as relações interpessoais com os colegas também professores, o clima organizacional da escola, as condições impróprias ao exercício do magistério e o volume de carga cognitiva comumente identificado nas atividades típicas do posto de trabalho docente (NUNES SOBRINHO, 2008, p.82).

O conceito de carga cognitiva é apresentado por Nunes Sobrinho (2008), como resultante das exigências que mobilizam os processos mentais do professor, dentre os quais se destacam: atenção difusa, memória, tomada de decisão, percepção apurada dos fatos, durante contato intenso e diário com muitos alunos. Em seu ambiente de trabalho, o professor é

pressionado a tomar decisões diversas em curto espaço de tempo. Por exemplo, surgem questionamentos a respeito do conteúdo das matérias, pedidos de alunos para se ausentarem da sala de aula, episódios de indisciplina, queixas e reclamações sobre os outros colegas, reivindicações por parte dos pais de alunos, cobranças por parte da direção da escola e horas dispensadas, em casa e horas de folga, avaliando trabalhos escolares.

Outra modalidade de carga ocupacional como a carga muscular é também observada no posto de trabalho docente, por exemplo, relatos de dores lombares e de dores cervicais decorrentes de sobrecarga muscular associada ao transporte de livros e de materiais escolares, que será objeto de estudo do próximo subitem, relacionado aos problemas decorrentes da postura corporal.

Segundo Penteado et al. (1996), a ocorrência do estresse ocupacional tem sido observado em todas as partes do mundo, como fator causal de mortalidade, morbidade e ruptura na saúde mental e bem-estar dos trabalhadores e o impacto dos fatores estressantes sobre profissões que requerem grau elevado de contato com o público, recebe o nome de Síndrome de *Burnout*. De origem inglesa, este termo significa: queimar, ferir, estar excitado, ansioso.

O *burnout* (“consumir-se em chamas”) é um tipo especial de estresse ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa. Esse fenômeno do *burnout* foi pesquisado e estudado em relação aos professores e a situações de ensino mais do que em relação a outras áreas profissionais, o que talvez indique que o trabalho do professor é visto como oferecendo condições propícias ao desenvolvimento do *burnout*. Começa com uma sensação de inquietação que aumenta à medida que a alegria de lecionar gradativamente vai desaparecendo (REIHOLD, 2008, p.64).

O *burnout* é um risco ocupacional e uma erosão gradual, que geralmente é imperceptível no início, tratando-se de um processo cumulativo, começando com pequenos sinais de alerta, que, quando não são percebidos, podem levar o trabalhador a uma sensação de quase terror diante da idéia de ter que ir ao ambiente de trabalho.

A síndrome de *Burnout* é uma resposta emocional em consequência de relações intensas no ambiente de trabalho do professor e trata-se de uma resposta ao estresse emocional crônico, sentimentos relativos ao desempenho da profissão, representado por:

- Exaustão física e emocional (contrastes entre tensão e tédio);
- A falta de reconhecimento, peso da crítica social e baixo salário;
- Baixa auto-estima e ausência de resultados percebidos no trabalho;
- Diminuição da realização pessoal no trabalho (competência, sucesso, depressão);
- Despersonalização (distanciamento, separação, coisificação, insensibilidade, cinismo);
- Envolvimento (pessoas, proximidade, atenção diferenciada (PENTEADO et al., 1996, p.3).

Pode-se reunir os principais sintomas da Síndrome de *Burnout* em 4 grupos principais:

- Psicossomáticos: fadiga crônica, dor de cabeça, distúrbios do sono, úlceras e problemas gástricos, dores musculares, perda de peso;
- Comportamentais: falta ao trabalho, vícios (fumo, álcool, drogas, café);
- Emocionais: irritabilidade, falta de concentração, distanciamento afetivo; e
- Relativos ao trabalho: menor capacidade, ações hostis, conflitos, dentre outros (PENTEADO et al., 1996, p.3).

A síndrome do *burnout*, segundo Nunes Sobrinho (2008, p.84), decompõe-se em três dimensões:

- a) a exaustão emocional, que se refere aos sentimentos de esgotamento dos próprios recursos emocionais necessários para o atendimento das pessoas necessitadas de assistência;
- b) a despersonalização, que se refere às respostas negativas de falta de sensibilidade, cinismo, endurecimento afetivo e desinteresse do profissional para cuidar de pessoas que necessitam de assistência;
- c) a deterioração do sentimento de dever cumprido, caracterizada pela diminuição do sentimento de competência e de desempenho bem-sucedido no trabalho.

São essas as três dimensões que definem a síndrome do *burnout*, podendo ser devidamente mensuradas por meio do Inventário Maslach de *Burnout*, em forma de instrumento composto por 22 itens que descrevem com precisão crises e episódios de desajustamentos experimentados por profissionais nos seus respectivos postos de trabalho (NUNES SOBRINHO, 2008).

No que se refere ao *burnout* observado em professores, por ser um processo gradual, podem ser observadas diversas fases que se sucedem, a saber:

- 1) Idealismo: a energia e o entusiasmo são ilimitados, o trabalho parece preencher todas as necessidades e todos os desejos; a escola constitui o fator mais importante na vida do professor;
- 2) Realismo: o professor percebe que as expectativas iniciais foram irrealistas; a atividade de ensino não satisfaz todas as necessidades; as recompensas e o reconhecimento são escassos e a desilusão aumenta; o professor trabalha ainda mais e assim se torna cada vez mais cansado e frustrado, começando a questionar sua competência e suas habilidades para lecionar e perdendo a autoconfiança;
- 3) Estagnação e frustração, ou quase-*burnout*: o entusiasmo e a energia iniciais se transformam em fadiga crônica e irritabilidade em relação a colegas e alunos. Mudam os hábitos e podem ocorrer comportamentos de fuga, como atrasos e faltas. Diminuem a produtividade e a qualidade do trabalho. O professor torna-se cada vez mais frustrado, culpando os alunos, colegas e direção pelas suas dificuldades.
- 4) Apatia e *burnout* total: o professor tem a sensação de desespero, fracasso e perda de auto-estima e autoconfiança, torna-se depressivo e sente-se só e vazio. A vida perde o sentido; um pessimismo paralisante sobre o futuro se instala. O professor quer abandonar seu trabalho, sentindo-se exausto física e emocionalmente.
- 5) O fenômeno fênix: embora essa fase nem sempre ocorra, é possível para o professor ressuscitar como uma fênix das cinzas de um *burnout* (REIHOLD, 2008, p.66).

A síndrome de *burnout* é frequentemente caracterizada como ausência de atitudes e características importantes e desejáveis no trabalho e seus sintomas variam de pessoa para pessoa.

Pesquisa de Campo

O instrumento de coleta de dados, o mesmo foi um questionário com perguntas fechadas de múltipla escolha e semiabertas que contemplaram os objetivos do trabalho, com um total de 23 itens. Foi realizado um pré-teste (piloto) por meio da aplicação de 15 questionários. Após esta aplicação, o questionário foi submetido a alguns ajustes. Todos

professores participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido(TCLE), assegurando-se assim aspectos éticos da pesquisa.

A população é composta por 1.217 professores de 32 escolas públicas da rede estadual de ensino localizadas na zona sul da cidade de Manaus, Estado do Amazonas. Como pode-se perceber a população de professores é grande. Logo, o número de professores pesquisados equivalerá a uma amostra que foi delimitada em 122 professores, o que corresponde a 10% dos professores das escolas pesquisadas. O critério utilizado de inclusão na pesquisa foi estar vinculado como professor das escolas pesquisadas. No entanto, conseguiu-se apenas a participação de 107 professores, o que corresponde a 8,79% da população pesquisada.

Para tratar e analisar os dados, os resultados dos questionários foram tabulados e dispostos em percentuais em forma de tabelas. A análise tomou como base a literatura pesquisada e as observações dos pesquisadores quanto ao ambiente e tema pesquisado.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010), Manaus é a sexta cidade mais rica do Brasil, a cidade possui a segunda maior região metropolitana do norte do país e a décima segunda do Brasil, com 2.006.870 habitantes (IBGE/2009). Em Manaus residem atualmente (2009) 1,73 milhão de pessoas, sendo a oitava cidade mais populosa do Brasil. O panorama apresentado da atual situação demográfica da cidade de Manaus contempla um visão das demandas pelas quais passa o município e com base nesse cenário, como se insere a questão da saúde do professor no Estado do Amazonas e no Município de Manaus? Para se iniciar essa discussão, irá se começar fazendo uma breve apresentação do Estado do Amazonas e da cidade de Manaus.

Primeiramente, apresenta-se o perfil dos professores que participaram da pesquisa. Em seguida foi realizada a descrição e análise das concepções que os mesmos apresentam acerca dos principais problemas na relação trabalho e saúde e as condições ergonômicas em seus postos de trabalho. Quanto ao perfil dos professores, foram quantificadas as seguintes variáveis: gênero, faixa etária, grau de escolaridade, tempo de profissão e jornada de trabalho. É importante ainda esclarecer que essas variáveis foram coletadas somente com o intuito de caracterizar a amostra, não sendo, portanto, objeto de análise e foco do trabalho.

Tabela 1 – Distribuição dos professores quanto ao gênero

Gênero	Nº de Professores	Percentual
Masculino	35	32,71%
Feminino	72	67,29%
Total	107	100,00%

Tabela 2 – Distribuição dos professores quanto à faixa etária

Faixa Etária	Nº de Professores	Percentual
Entre 18 e 25 anos	11	10,28%
Entre 26 e 30 anos	14	13,08%
Entre 31 e 35 anos	16	14,95%
Entre 36 e 40 anos	27	25,24%

Entre 41 e 50 anos	26	24,30%
Mais de 51 anos	13	12,15%
Total	107	100,00%

Tabela 3 – Distribuição dos professores quanto ao grau de escolaridade

Grau de escolaridade	Nº de Professores	Percentual
Superior Incompleto	05	4,67%
Superior Completo	53	49,53%
Especialização	41	38,32%
Mestrado	06	5,61%
Doutorado	02	1,87%
Total	107	100,00%

A precária formação dos professores tem sido referenciada como uma das causas que contribui para a má qualidade do ensino, afinal, os cursos de graduação têm sido objeto de críticas, no que se refere à possibilidade de preparar devidamente os docentes, tornando-os capazes de ministrar bons cursos, de acordo com as concepções dos que aspiram por uma transformação do ensino.

E nesse contexto, os cursos de especialização, mestrado e doutorado são necessários tanto para suprir lacunas da formação dos docentes como para mantê-los atualizados. Devem também propiciar oportunidade para reflexão sobre o papel da disciplina e da escola no processo educacional.

Tabela 4 – Distribuição dos professores quanto ao tempo de profissão

Tempo de Profissão	Nº de Professores	Percentual
Entre 1 e 5 anos	23	21,51%
Entre 6 e 10 anos	19	17,75%
Entre 11 e 15 anos	16	14,95%
Entre 16 e 20 anos	16	14,95%
Entre 21 e 30 anos	29	27,10%
Mais de 31 anos	04	3,74%
Total	107	100,00%

Pelos resultados obtidos percebe-se que a maioria dos professores já possui um certo tempo de docência o que lhes confere maiores probabilidades de desenvolver doenças ocupacionais, como o estresse, por exemplo.

Tabela 5 – Distribuição dos professores quanto à jornada de trabalho

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Até 15h semanais	06	5,61%
Até 25h semanais	32	29,91%
Até 35h semanais	01	0,93%
Até 40h semanais	51	47,66%
Até 45h semanais	06	5,61%
Até 50h semanais	06	5,61%
Mais de 50h semanais	01	0,93%
Não respondeu	04	3,74%
Total	107	100,00%

No que se refere à jornada de trabalho, os principais resultados apresentaram que houve uma prevalência das 40 horas semanais apresentando um percentual de 47,66%, seguido de um percentual de 29,91% de professores que responderam que trabalham até 25 horas semanais. Toss (2010), esclarece que, as sequelas do trabalho docente têm se manifestado de forma mais rápida e mais frequente. Embora, nos últimos anos, para a categoria dos professores particulares, as reposições salariais têm sido progressivas, os docentes, para manter o mesmo padrão de vida e condição social de quatro ou cinco anos atrás, têm trabalhado mais. Em mais de uma escola, em vários turnos, ou no caso dos que mantêm a carga horária sem alterações, com o mesmo número de turmas mas, com muito mais alunos por turma.

Obviamente isto provoca desgastes maiores, sendo que os danos apresentam-se mais cedo e as sequelas tendem a não se diluir. Mesmo que a categoria esteja sofrendo mais os efeitos da atividade nestes últimos anos, o INSS tem ignorado a função de magistério como atividade sob condições prejudiciais à saúde do trabalhador (TOSS, 2010).

Tabela 6 – Em sua opinião, você tem boas condições físicas (móveis e instrumentos) de trabalho?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Sim	64	59,81%
Não	12	11,21%
Parcialmente	31	28,97%
Total	107	100,00%

A carga muscular como modalidade de carga ocupacional é também observada no posto de trabalho docente. Os relatos de dores lombares e de dores cervicais decorrentes de sobrecarga muscular associada ao transporte de livros e de materiais escolares, é um exemplo. Além disso, os movimentos repetitivos de escrever e apagar o quadro branco, andar pela sala de aula, ficar muito tempo em pé, curvar-se nas carteiras dos alunos, acrescido de algumas

tarefas repetitivas como corrigir cadernos, provas, exercícios dos alunos e escrever em cadernetas, além do uso diário do computador são fatores que contribuem para as doenças ocupacionais. Grande parte dos professores ainda sofre de dor no local do corpo relacionado com a musculatura esquelética da coluna cervical, coluna lombar, membros superiores e inferiores, além de cefaléia (VEDOVATO e MONTEIRO, 2008).

Tabela 7 – Quanto ao ruído, como você classificaria o seu ambiente de trabalho?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Ruim	17	15,89%
Regular	41	38,32%
Bom	42	39,25%
Ótimo	07	6,54%
Total	107	100,00%

Tabela 8 – Quanto à agradabilidade do conforto térmico (temperatura) como você classificaria o seu ambiente de trabalho?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Ruim	10	6,35%
Regular	18	16,82%
Bom	55	51,40%
Ótimo	24	22,43%
Total	107	100,00%

Fatores como nível de ruído, iluminação e temperatura adequados fazem parte da proteção do trabalhador em seu meio ambiente do trabalho. De acordo com Melo (2008), o meio ambiente do trabalho adequado e seguro é um dos mais importantes e fundamentais direitos do cidadão trabalhador, o qual, se desrespeitado, provoca agressão a toda sociedade.

Tabela 9 – Em sua opinião, as condições ergonômicas do seu ambiente de trabalho contribuem para que você tenha estresse ocupacional?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Sim	38	35,51%
Não	30	28,04%
Parcialmente	36	33,64%
Não respondeu	03	2,80%
Total	107	100,00%

Acerca dos componentes ou fatores externos do posto de trabalho docente, Nunes Sobrinho (2008) esclarece que, o *design* do mobiliário escolar, a iluminação das salas de aula, o isolamento acústico, o nível de ruído e a temperatura ambiente não devem ser desprezados para fins de análise apurada das condições de trabalho. Advertem os pesquisadores sobre a presença de estressores, tanto no ambiente físico quanto no ambiente social e os seus efeitos prejudiciais à saúde e à qualidade de vida no trabalho do professor.

Segundo Siegrist (2011), em termos gerais, um estressor é definido como um desafio que sobrecarrega ou ameaça uma pessoa exposta por causa de sua capacidade limitada de enfrentá-lo com sucesso.

Tabela 10 – Você gosta da sua profissão e é feliz com o que faz?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Sim	84	78,50%
Parcialmente	23	21,50%
Total	107	100,00%

A satisfação com a profissão e com o desenvolvimento das atividades é de extrema relevância para se evitar doenças ocupacionais como o estresse. De acordo com Heller (1999), a satisfação no trabalho, é produto da adequação entre o indivíduo e seu trabalho e diversas teorias importantes sugerem que várias características do ambiente são responsáveis pela satisfação no trabalho. Nelas se incluíam as características do trabalho e as tarefas, bem como vários aspectos da organização.

Tabela 11 – Você gosta do seu ambiente de trabalho (espaço físico e pessoas)?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Sim	80	74,77%
Não	02	1,87%
Parcialmente	25	23,36%
Total	107	100,00%

Bruk-Lee e Spector (2011) esclarecem que, dentre os indicadores de bem-estar social mais usados para trabalhadores, está a satisfação no trabalho ou com o grupo de trabalho. Achados sistemáticos indicam que os trabalhadores que vivenciam mais conflito de tarefa, de relacionamento ou organizacional não relacionado à tarefa no trabalho também se sentem menos satisfeitos. Esses achados foram reproduzidos em estudos com medidas de conflito interpessoal e intragrupo, em diversas ocupações e nacionalidades.

Maximiano (2007) esclarece que, todos os componentes físicos e de clima organizacional da empresa afetam as percepções, os sentimentos e a motivação dos colaboradores, afinal, tudo afeta a forma como as pessoas se sentem em relação à empresa e seu grau de motivação para o trabalho.

Tabela 12 – Em sua opinião, quais são os principais problemas relacionados à sua profissão?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Estresse Ocupacional	39	36,45%
Ritmo acelerado de trabalho	14	13,09%
Esforço físico	02	1,86%
Problemas decorrentes do uso da voz	33	30,87%
Problemas decorrentes da postura corporal	02	1,86%
Doenças do aparelho locomotor e circulatório	02	1,86%
Saúde mental e neuroses	01	0,93%
Cansaço físico e mental	09	8,41%
Outros	05	4,67%
Total	107	100,00%

Vasconcelos (2011), o estresse ocupacional consiste em uma percepção indicada por ambiguidade, conflito e sobrecarga que provém de características tanto do indivíduo, quanto da organização. De acordo com Penteadó et al. (1996), as salas de aula com muitos alunos exige do professor esforço extra da laringe, podendo causar disfonias. Dados de 1995 relativos a licenças de saúde para professores, mostram que as doenças do aparelho respiratório (laringe e faringe) órgãos estes responsáveis pela voz, principal instrumento de trabalho do professor, se destacam como a maior causa de afastamento.

Tabela 13 – Em sua opinião, no exercício do magistério, quais os fatores que mais contribuem para o estresse ocupacional?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Condições ergonômicas de trabalho	49	45,79%
Alunos	24	22,43%
Colegas e relacionamento interpessoal	06	5,61%
Gestão e liderança	06	5,61%
Conflito entre trabalho x família	07	6,54%
Outros	06	5,61%
Não respondeu	09	8,41%
Total	107	100,00%

No que se refere às condições ergonômicas de trabalho, segundo Nunes Sobrinho (2008), o foco das pesquisas tem-se concentrado não só no processo ocupacional como também no meio ambiente de trabalho do cotidiano escolar dos professores. O meio ambiente de trabalho docente é um sistema complexo compartilhado pelo professor, pelo ambiente físico e pelo ambiente social da escola, pelo tipo de gestão, pela organização do trabalho pedagógico, pelas operações de trabalho, pela administração do tempo, pelo manejo do comportamento dos alunos e pelo controle do processo de ensino e aprendizagem. E nesse contexto, há uma relação importante entre meio ambiente de trabalho e suas condições ergonômicas com a saúde dos professores.

Tabela 14 – Você já trabalhou doente?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Raramente	27	25,23%
Às vezes	68	63,55%
Sempre	12	11,21%
Total	107	100,00%

Pelos resultados, pode-se perceber que, os professores estão adoecendo em decorrência do trabalho e ainda tem que manter-se no trabalho, mesmo doentes. O presenteísmo.

Tabela 15 – Você já sofreu algum tipo de humilhação, constrangimento ou violência no trabalho?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Sim	35	32,71%
Não	55	51,40%
Raramente	09	8,41%
Às vezes	08	7,48%
Total	107	100,00%

Fatores como humilhação, constrangimento ou violência no trabalho caracterizam o assédio moral que, segundo Hirigoyen (2002), remete a práticas de humilhações, perseguição e ameaças nos locais de trabalho, componentes todos de um processo de violência psicológica que pode chegar até arriscar a vida da vítima.

Hirigoyen (2002, p.65) define o assédio moral como toda e qualquer conduta abusiva, “manifestando-se, sobretudo por comportamentos, palavras, atos, gestos, escritos que possa trazer dano à personalidade, à dignidade ou à integridade física ou psíquica de uma pessoa, pôr em perigo seu emprego ou degradar o ambiente do trabalho”.

O assédio moral no trabalho docente pode ser considerado como comportamento resultante das atuais exigências impostas aos professores e ocasiona dificuldades para a realização das atividades no trabalho, bem como a punição e a perseguição política.

Tabela 16 – Qual a frequência das tarefas fora do horário de trabalho?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Raramente	15	14,02%
Às vezes	42	39,25%
Sempre	45	42,06%
Não respondeu	05	4,67%
Total	107	100,00%

Os professores sempre ou frequentemente realizam tarefas docentes fora do horário de trabalho. Essas tarefas, tais como preparação de aulas, correção de atividades e provas, bem como atividades extra classe, além de cansarem os professores, provocando-lhes fadiga física e mental, não têm remuneração adicional.

Tabela 17 – Em que medida você tem oportunidade de atividade de lazer e descanso?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Raramente	23	21,50%
Às vezes	53	49,53%
Sempre	30	28,04%
Não respondeu	01	0,93%
Total	107	100,00%

Em relação às atividades de lazer e descanso, 49,53% dos professores responderam às vezes; 28,04% responderam sempre; 21,50% responderam raramente e 0,93% não responderam essa questão. A situação da falta de lazer e descanso é agravada pelo fato dos professores sempre ou frequentemente realizarem tarefas docentes fora de seu horário de trabalho, muitas vezes em prejuízo de seu horário de lazer e descanso. Afinal, como bem observa Nahas (2001), para manter o equilíbrio e a saúde, é importante ter equilíbrio no trabalho e no lazer e ter tempo para si mesmo, praticando atividades físicas e tendo uma alimentação balanceada.

Tabela 18 – Você apresenta algum problema de saúde física ou mental relacionado ao seu trabalho?

Resposta	Nº de Professores	Percentual
Estresse Ocupacional	34	31,78%
Ansiedade	25	23,36%
Depressão	02	1,87%
Outros	21	19,63%

Não respondeu	25	23,36%
Total	107	100,00%

No que se refere às doenças relacionadas ao local de trabalho, para Lipp e Malagris (apud Nunes Sobrinho, 2008) mostram que a suscetibilidade causada pelo estresse ocupacional possivelmente se alargará a família, provocando relações tensas e conflituosas. Por conseguinte, as áreas afetivas e sociais, bem como a relacionada à saúde, debilitam-se como que corrompida pelo estresse, alterando a qualidade de vida do trabalhador. De acordo com Vasconcelos (2011), as manifestações físicas do estresse geralmente incluem tremores, sudorese, aumento da pulsação e da pressão arterial, dentre outros. A evolução dos sintomas, nos casos mais graves, pode levar a problemas de abuso de substância, à violência, ao desespero, à depressão, à ansiedade, e, no limite, ao suicídio.

Conclusão

As condições de trabalho influenciam diretamente na saúde e qualidade de vida no trabalho dos professores e ao longo da pesquisa, pôde-se, de fato, comprovar que, os professores estão adoecendo em decorrência do trabalho e ainda tem que manter-se no trabalho, mesmo doentes, caracterizando o presenteísmo.

Diante dos resultados pode-se inferir que, os professores que fizeram parte da amostra dessa pesquisa, desenvolvem doenças advindas do ambiente de trabalho, devido às condições ergonômicas de trabalho inadequadas, bem como às relações tensas e conflituosas provocadas pelo assédio moral, alterando a vida, e sua qualidade e o moral, levando-se em consideração ainda o fato de que, estes trabalhadores não sabem a quem recorrer.

A literatura local carece de estudos mais aprofundados sobre os principais problemas na relação trabalho e saúde e de que forma as condições ergonômicas de trabalho interferem na saúde dos professores das escolas públicas de Manaus, em que pese a existência de pesquisas sobre o assunto. Há insuficiência de pesquisa quanto aos principais problemas na relação trabalho e saúde e suas consequências para os professores, para os alunos e para o processo de ensino e aprendizagem. Logo, as investigações teóricas e práticas devem continuar e serem devidamente atualizadas para um adequado aprofundamento do assunto.

Nesse sentido, é necessário avançar, usando delineamentos experimentais para testar programas de promoção do professor como profissional competente, programas de prevenção do estresse ocupacional e outras doenças ocupacionais e programas de intervenção quando o estresse ou outras doenças ocupacionais já tiverem atingido níveis inadequados.

Referências bibliográficas

AVANCINI, Fabrício; FERREIRA, Flávio. **Ergonomia e Postura no Trabalho**. Rio de Janeiro: Editora Virtual Científica, 2003.

BRUK-LEE, V.; SPECTOR, P.E. Conflito Interpessoal e Estresse no Trabalho: Implicações para a Saúde e o Bem-Estar dos Funcionários. In: ROSSI, A.M. et al. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: stress social, enfrentamento e prevenção**. São Paulo: Atlas 2011.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: O novo papel do Recursos Humanos nas Organizações**. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

COUTO, Hudson de Araújo. **Ergonomia aplicada ao trabalho em 18 lições**. Belo Horizonte: Ergo, 2002.

DROPKIN, Jonathan; KOLBER, Ellen. Distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho: ergonomia e opções terapêuticas. In: BOWLER, Rosemarie M.; CONE, James E. **Segredos em medicina do trabalho**: respostas necessárias ao dia-a-dia em rounds, na clínica, em exames orais e escritos. Porto Alegre: Artmed, 2001.

HELLER, R. **Como motivar as pessoas**. Divisão de publicações da Empresa Folha da manhã Ltda. São Paulo: Publifolha, 1999.

HIRIGOYEN, M. F. **O assédio no trabalho**: como distinguir a verdade. Lisboa: Pergaminho, 2002.

IBGE. **Censo 2000**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em: 22 out. 2010.

MAXIMIANO, A. C. A. **Teoria Geral da Administração**: Da Revolução Urbana à Revolução Digital. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MELO, Raimundo Simão de. **Direito ambiental do trabalho e a saúde do trabalhador**: responsabilidades legais, dano material, dano moral, dano estético, perda de uma chance. 3. ed. São Paulo: LTR, 2008.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NUNES SOBRINHO, Francisco de Paula. O *stress* do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, Marilda (Org.). **O stress do professor**. 6.ed. Campinas/SP: Papirus, 2008.

PENTEADO, Regina Z. et al. A Voz do Professor: relações entre trabalho, saúde e qualidade de vida. In: **Rev. Bras.de Saúde Ocupacional**. Vol.25, 1996. Disponível em: <<http://www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/voz2.htm>> Acesso em: 22 out. 2010.

PINTO, Antonio Luiz de Toledo et al. **Segurança e medicina de trabalho**. Obra coletiva de autoria da Editora Saraiva. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2009.

REIHOOLD, Helga H. O *Burnout*. In: LIPP, Marilda (Org.). **O stress do professor**. 6.ed. Campinas/SP: Papirus, 2008.

SALERNO, Vera Lúcia. Doenças relacionadas ao trabalho. In: CARVALHO, Geraldo Mota de. **Enfermagem do Trabalho**. Ed. Reimprensão. São Paulo. EPU, 2006.

SASAKI, Luis Hiromirsu. **Educação para segurança do trabalho**. São Paulo: Corpus, 2007.

SÉGUIN, Elida. **Direito ambiental**: nossa casa planetária. Rio de Janeiro: Forense, 2002.

SIEGRIST, J. Recompensa social e saúde: como reduzir o estresse no trabalho e além dele. In: ROSSI, A.M. et al. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho**: stress social, enfrentamento e prevenção. São Paulo: Atlas 2011.

SOARES, Evanna. **Ação ambiental trabalhista**: uma proposta de defesa judicial do direito humano ao meio ambiente do trabalho no Brasil. Porto Alegre: Sérgio Antônio Fabris Ed., 2004.

TOSS, Luciane Lourdes Webber. **Magistério**: atividade penosa. 22/02/2010. Disponível em: <<http://multitemas.spaceblog.com.br/678644/Magisterio-atividade-penosa/>> Acesso em: 05 jul. 2010.

VASCONCELOS, T. S. Programas de Gerenciamento do Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na área de Segurança Pública. In: ROSSI, A.M. et al. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho**: stress social, enfrentamento e prevenção. São Paulo: Atlas 2011.

VEDOVATO, Tatiana Giovanelli; MONTEIRO, Maria Inês. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. In: **Rev Esc Enferm USP**. Volume 42, N °2, 2008.