

AValiação DOS EFEITOS DO TRABALHO SOBRE A SAÚDE FÍSICA DOS PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE BRASILÂNDIA/MS

Angélica Lopes da Silva

Graduanda em Fisioterapia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Cristiana Almeida de Lima

Graduanda em Fisioterapia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Claudio Manoel Freitas Mathias

Especialista-Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é identificar os efeitos do trabalho sobre a saúde física dos professores da rede pública na cidade de Brasilândia- MS. Participaram desta pesquisa 60 professores das quatro escolas, e o termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado por todos. Foram entrevistados sessenta professores, na faixa etária entre vinte e sete e cinquenta e seis anos. Todos preencheram cinco fichas de avaliação auto- aplicável, de fácil entendimento com Muitos professores sentem dor em mais de uma região. Sobre a classificação da Qualidade do Sono de Pittsburgh onde classificou vinte e seis professores com qualidade de sono ruim, vinte e três com qualidade de sono boa e onze com distúrbios do sono. Pode-se considerar que diante dos resultados encontrados nesta pesquisa que os professores têm uma alta prevalência de queixas osteomuscular, um nível de estresse médio, uma sonolência excessiva e uma qualidade do sono ruim e estas podem estar relacionadas com as atividades desenvolvidas no seu trabalho, neste contexto a fisioterapia pode atuar com medidas preventivas para melhorar a qualidade de vida dos docentes entre elas alongamentos, pausas de descanso, orientações posturais, incentivar a ter uma vida saudável com bons hábitos e práticas de atividades físicas.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse; Fisioterapia; Professor; Qualidade do sono; Queixa osteomuscular; Sonolência diurna.

INTRODUÇÃO

A profissão de professor é uma das mais estressantes devido às exigências da vida moderna, com uma longa jornada de trabalho, que começa logo cedo, chegando até à noite. Por conta desses fatores, o professor é forçado a desrespeitar os horários habituais, perdendo horas de sono, alimentando-se mal e não usufruindo de momentos de lazer. Esse fator muitas vezes ameaça a sua saúde física e mental, culminando assim, com o sofrimento. As demandas do

trabalho acabam por sobrecarregar o professor levando-o ao estresse, e por vezes à exaustão (FEITOSA; RODRIGUES, 2010).

Na atualidade, assiste-se a um processo de desvalorização dessa profissão acompanhando a expansão das funções docentes (NORONHA *et al.*, 2008).

A escola constitui um ambiente importante na vida do professor e nos aspectos relacionados aos efeitos do trabalho docente, os quais repercutem sobre os processos de saúde e doença

Muitas patologias estudadas tem íntima relação com o estresse, como constipação intestinal, gastrite/úlcera, doenças de pele, cânceres, doenças autoimune, herpes labial, tensão muscular e alcoolismo.

Além disso, a repetição de movimentos, a vibração, as posturas inadequadas e as solicitações acumulativas do aparelho locomotor são fatores de risco para o aparecimento de lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (MELO *et al.*, 2010).

A qualidade de vida do professor pode ser influenciada por seu ambiente de trabalho e refletir no seu desempenho profissional. Apesar de existirem diversos conceitos sobre o atendimento às necessidades básicas, como alimento, moradia, educação e trabalho, estes ainda formam um componente fundamental para a qualidade de vida (BRUM *et al.*, 2012).

Dessa forma, observam-se alguns parâmetros que podem ser modificados, principalmente os que se referem à saúde e ao bem estar. Por outro lado, se enfatiza a importância do estilo de vida do indivíduo na promoção da saúde, como também na redução de mortalidade por todas as causas (CARDOSO, 2008). O presente estudo busca levantar as alterações musculoesqueléticas e psicossociais, que o trabalho escolar causa à saúde do professor, identificar as principais queixas osteomusculares, levantar o índice de afastamento, o número e tipo de medicamentos usados, levantar o número de professores sedentários e que praticam atividades físicas, comparando os dados observados na pesquisa.

O tema foi escolhido devido às altas queixas de desconforto postural encontradas entre professores, que podem provocar algum tipo de distúrbios relacionados ao trabalho (DORT), que dentre elas as mais encontradas são a

bursite, epicondilite, cervicobraquialgia, tendinite bicipital, tenossinovite de Quervain, síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do túnel do carpo e síndrome do canal de Guyon, além de outros fatores que influenciam na vida dos docentes, como o estresse e a sonolência que afetam tanto a vida profissional, quanto a pessoal desses trabalhadores.

1 SAÚDE EM GERAL

A saúde é uma das mais importantes dimensões de vida moderna, no entanto é difícil de ser conceituada. A maioria dos autores conceitua saúde pelo seu atributo negativo de ausência de doença, embora as noções de saúde e doença sejam fortemente influenciadas pelo contexto cultural em que ocorrem.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem estar físico, mental e social.

O relatório final da 8ª Conferência Nacional de Saúde em 1986 afirma que, em seu sentido mais abrangente, a saúde é resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso a serviços de saúde.

Qualidade de vida é uma expressão largamente utilizada nos dias de hoje. É muito comum ouvir pessoas comentando sobre mudanças em seus estilos de vida e na busca de uma boa qualidade de vida.

A promoção de saúde representa uma estratégia promissora para identificar e eliminar os fatores que prejudicam a saúde da população e comporta três níveis de prevenção, a prevenção primária, a prevenção secundária e a prevenção terciária (BUSS, 2008).

1.1 A importância dos hábitos saudáveis

A necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida, tem sido divulgada na sociedade como forma de combater os danos causados à saúde pela forma de vida urbana atual (CARDOSO, 2008).

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética que resulta em gastos energéticos, tendo componentes e determinantes de ordem psicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos e atividades laborais.

Com a redução das práticas de atividades físicas e a adoção cada vez mais frequente de hábitos sedentários e o consumo aumentado de alimentos com alta densidade energética, tudo isso contribui para o incremento do sobrepeso e obesidade, com consequente elevação do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, não transmissíveis na vida adulta. Por outro lado, a alimentação saudável está associada à redução da ocorrência de mortes prematuras causadas por doenças cardiovasculares e câncer.

É necessário frisar que a inatividade física é causa importante de debilidade, por consequência de reduzida qualidade de vida. Há um risco de morte relacionado com o sedentarismo, pois se tem doenças associadas a este comportamento, e estima-se que 60% da população adulta tenham níveis inferiores de atividades físicas do que o esperado, observando-se a necessidade de maior atenção para este modo de vida (FEITOSA; RODRIGUES, 2010).

2 SAÚDE DO PROFESSOR

A educação é uma preocupação mundial, na qual o trabalho docente contribui na formação e na transformação da sociedade. Porém essa categoria é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e alta exigência de trabalho, que podem repercutir na saúde física e mental dos professores, assim como no desenvolvimento de suas atividades profissionais (BRUM *et al.*, 2012).

A sobrecarga de trabalho, caracterizada por jornada intensa e exigências de realizar várias atividades ao mesmo tempo, como dar aula, corrigir provas, preencher cadernetas, planejar aulas, entres outras, além do trabalho levado para casa. O acúmulo dessas responsabilidades pode provocar fadiga física e mental, que ameaça a saúde dos professores diante das pressões existentes na organização do trabalho. Diante disso, os professores podem apresentar um

conjunto de sentimentos que envolvem angústia, desgosto, raiva, desesperança, desmotivação e estresse, comprometendo a qualidade do ensino.

A Organização Internacional do Trabalho (OTI), a partir de 1976, ampliou o escopo da Saúde Ocupacional para além dos acidentes do trabalho e das doenças ocupacionais, abrangendo também os agravos relacionados com o trabalho. Estes são constituídos pelas doenças e acidentes que acometem a população em geral (PORTO *et al.*, 2004).

É clara a importância do trabalho na vida do homem, pois, além de ser sua fonte de renda, trata-se de onde ele pode sentir útil, produtivo e valorizado, tendo sua autoestima elevada, contando com a possibilidade concreta de autorrelação. Entretanto, quando realizado com condições inadequadas, o trabalho pode ser nocivo, prejudicando a saúde, provocando doenças, levando à inatividade, encurtando a vida e até causando a morte (MANGO *et al.*, 2012).

A intensificação do ritmo, da jornada e da pressão por produção e perda acentuada do controle sobre o processo de trabalho por parte dos trabalhadores, tem sido apontados como os principais determinantes para a disseminação da doença (MERLO *et al.*, 2001).

2.1 Qualidade de vida dos professores no ambiente de trabalho

A Organização Internacional do Trabalho (OTI), a partir de 1976, ampliou o escopo da Saúde Ocupacional para além dos acidentes do trabalho e das doenças ocupacionais, abrangendo também os agravos relacionados com o trabalho. Estes são constituídos pelas doenças e acidentes que acometem a população em geral (PORTO *et al.*, 2004).

O exercício do magistério é uma profissão antiga e os problemas decorrentes acompanham o processo desde os primórdios. Alguns estudos brasileiros demonstram uma relação importante entre a saúde dos professores e sua qualidade de vida (BRUM *et al.*, 2012).

Os professores representam cerca de dois milhões de trabalhadores no Brasil, sendo uma categoria predominante feminina na educação básica, devido a fatores históricos. Esse profissional tem sido acometido por patologias

que afetam a qualidade do seu trabalho e conseqüentemente sua qualidade de vida (CARDOSO, 2008).

2.2 Principais Doenças Relacionadas ao Trabalho dos Docentes (DORT)

Os sintomas observados nos doentes com DORT podem ser decorrentes dos traumatismos, dos processos em reparação tecidual ou dos comportamentos adaptativos.

Estas modificações adaptativas frequentemente subclínicas, podem diante de eventos traumáticos, físicos e emocionais agravarem a dor, a incapacidade funcional e o sofrimento físico e psicoativo do doente (LIN *et al.*, 2001).

O diagnóstico de DORT é essencialmente clínico e confirmado com uma história clínica bem elaborada, enfatizando dados sobre a dor, exame físico cuidadoso e anamnese ocupacional abrangente, que inclua não só fatores biomecânicos, mas também elementos sobre os gestos que a pessoa realiza no trabalho e no lar, a organização do trabalho, como ciclo do trabalho, produtividade, ritmo e pausas, bem como, das condições ergonômicas, e também da avaliação de fatores psicossociais, sendo importante o conhecimento do local de trabalho e a observação direta de atividades realizadas pelo doente (LIN *et al.*, 2001).

Em relação aos professores, as lesões e/ou alterações osteomusculares mais comuns são bursite de ombro, epicondilite, tendinite bicipital, cervicobraquialgia, tenossinovite de Quervain, síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do túnel do carpo e síndrome do canal de Guyon.

2.3 Relações dos professores com o estresse

Viver implica em uma série de mudanças, problemas e frustrações que estão sempre exigindo adaptação do indivíduo. Essas mudanças ocorrem diversas vezes no cotidiano e nem sempre são percebidas. O estresse pode ser definido como o resultado da relação entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias que as cercam. Tais circunstâncias e até mesmo o próprio ambiente são avaliados pela pessoa como uma ameaça ou como algo que exija dela mais que

suas próprias habilidades ou recursos pessoais do momento, conseqüentemente demandando algum esforço adaptativo (CONTAIFER *et al.*, 2003).

O estresse é um importante fator coadjuvante nas doenças do coração, de pele, gastrointestinais, neurológicas e de desordem emocional, relacionando-se, também, a uma série de desordens ligadas ao sistema imunológico, que incluem desde o resfriado, até o herpes, artrite e o câncer (WITTER, 2003).

O estresse é reconhecido como a doença do século XXI pela Organização das Nações Unidas (ONU) e a maior epidemia mundial do século, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). É estimado que cerca de 25% de toda a população irá experimentar o sintoma do estresse pelo menos uma vez na vida (CONTAIFER *et al.*, 2003).

No cenário educacional muitos são os que assumem papéis e funções em níveis diversos. Todavia, mesmo não ocupando altos cargos e não participando do processo principal de decisão, certamente o professor é uma das figuras mais importantes (WITTER, 2003).

O estresse que acomete os professores é considerado pela Organização Internacional do Trabalho não somente como um fenômeno isolado, mas como um risco significativo da profissão. O contato direto com o público é agravante para a deflagração de doenças psicossomáticas (WEBBER; VERGAI 2010).

A educação é uma área que possui características particulares geradoras de estresse e de alterações do comportamento dos profissionais em que nela trabalham devido à tensão do próprio ambiente escolar e às reações que se operam nele, dentre elas as relações competitivas de poder, relações com a comunidade e relações com o conhecimento (CARDOSO, 2008).

Estudos identificam alguns estressores relativos ao trabalho docente, tais como, a precariedade dos recursos didáticos, as normas e procedimentos administrativos inadequados e com exclusivas funções burocráticas atribuídas ao docente, interrupção durante as aulas, condições físicas deficitárias das instalações e principalmente o salário insuficiente. São frequentes as reclamações dos docentes por estarem vivenciando períodos de estresse, com

manifestações de sintomas associados, que os tem prejudicado no que se refere ao desempenho pessoal e principalmente profissional (WITTER, 2003).

2.4 Fisioterapia preventiva na escola

O termo ergonomia originou-se da junção das palavras gregas ERGON (trabalho) e NOMOS (normas, regras, leis) (BELO, 2008).

Estão relacionados ao estudo da ergonomia os conhecimentos da anatomia, a fisiologia e psicologia, sobre as características, habilidades e limitações do homem.

Evita procedimentos incompatíveis com os princípios da qualidade total e das modernas técnicas de gerenciamento. Através de uma área prioritária à ergonomia, evitam-se energias gastas inutilmente pelos empregados, as fadigas físicas e mentais, além de absenteísmo, elemento nocivo ao bom andamento do trabalho.

Muitas organizações, incluindo o ambiente escolar, não oferecem situações ergonômicas adequadas, gerando diversos sintomas osteomusculares que preocupam os pesquisadores, pois se trata de uma questão de saúde e trabalho, em virtude de custos e do impacto na qualidade de vida dos trabalhadores.

No cenário da atividade do professor identificam-se gestos críticos, posturas inadequadas e condições ergonômicas errôneas que podem ser fatores predisponentes na formação dos DORT, tais como, escrever no quadro negro por longos períodos com elevação dos membros superiores acima dos ombros, digitar e corrigir provas e trabalhos na mesma posição por longo período. Isso leva a um estresse biomecânico nos ombros e coluna, o que predispõe a lesões e leva a sensações desagradáveis, tanto no ponto de vida físico, como mental

Considerando que os profissionais que trabalham com os membros superiores elevados tem um risco 7,9 vezes maior para distúrbios musculoesqueléticos do que aqueles que não trabalham nessa posição, destacam-se os professores como a classe com o maior risco de adquirir doenças musculoesqueléticas em comparação com outras profissões.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram deste estudo 60 professores, das quatro escolas de ensino da rede pública de Brasilândia, no Estado de Mato Grosso do Sul, dos quais 9 eram do gênero masculino e 51 do gênero feminino.

A média de idade dos participantes da pesquisa foi de 37,72 anos com idade mínima de 21 anos e máxima de 56 anos. O tempo de profissão teve uma média de 11,97 anos, sendo o mínimo de 1 ano e o máximo de 30 anos.

No que diz respeito à escolaridade, 12 professores possuem graduação, 47 possuem pós-graduação e 1 possui mestrado.

Quanto ao uso de medicamentos, 16 professores relataram que fazem usos de remédios, incluindo ansiolítico, para memória, para enxaqueca, vitamínico, anti-inflamatório, para hipertensão, antialérgico, para rinite, para câncer, para epilepsia, para diabetes e para tireóide.

Em relação ao sedentarismo, metade dos entrevistados se considera sedentário.

No que diz respeito à prática de atividades físicas semanais, 34 (56,7%) professores praticam algum tipo de exercício físico e a média encontrada foi de 1,88 vez por semana, sendo no máximo 7 vezes por semana. A jornada de trabalho (horas/semanal) encontrada teve em uma média de 22,47 horas e no máximo de 60 horas. O tempo de trabalho realizado em pé corresponde à média de 5,70 horas/dias e no máximo de 19 horas/dias.

Os tipos de calçados utilizados pelos professores para o trabalho são 49 (81,7%) usam salto baixo, incluindo rasteirinha, sapatilha, tênis e sapato social, 3 (5%) usam salto médio e 8 (13,3%) usam salto alto, incluindo sandália Anabela e tamanco.

Nos últimos doze meses, 11 dos professores foram afastados, sendo 9 do gênero feminino e 2 do gênero masculino, alguns desses afastamentos ocorreram por períodos longos de tempo, que variou de 30 a 90 dias. De acordo com a análise dos dados, os profissionais que foram afastados por maior tempo são do gênero feminino, totalizando 4 professoras, sendo três casadas e uma divorciada.

Dentre estas professoras afastadas por longos períodos, todas possuem pós-graduação completa, com faixa etária entre 39 e 51 anos, cujo tempo de

serviço varia entre 11 e 23 anos. Dentre elas, pelo menos uma faz uso de medicamento ansiolítico, sendo que as demais não especificaram se fazem uso de medicação.

As quatro professoras são sedentárias, três trabalham 40 horas por semana e apenas uma trabalha 20 horas por semana e ficam na posição ortostática de duas a sete horas por dia, mas usam sapatos baixos ou tênis, sendo que apenas uma usa salto do tipo Anabela.

Dos 60 professores entrevistados, 54 relataram algum tipo de desconforto osteomuscular e 6 (10%) não apresentam. Foi possível através do questionário Nórdico, verificar a porcentagem de desconforto osteomuscular, onde apontou a região dos ombros como a maior acometida por dor nos últimos 12 meses seguida da região do pescoço e da região dorsal e consequentemente foram estas mesmas estruturas que levaram os docentes ao afastamento de suas atividades laborais.

O nível de estresse encontrado em 29 professores foi considerado médio, 27 estão em um nível de estresse baixo e apenas 4 relataram um nível de estresse alto.

A classificação da qualidade do sono encontrada foi 26 professores tem uma qualidade ruim, 23 boa e 11 apresentam distúrbios do sono. Entre esses distúrbios estão as mais diversas causas como preocupação, casa em reforma, depressão, rinite, enxaqueca, cansaço, barulhos externos, insônia, fome e ansiedade

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, diante dos resultados encontrados que os professores são afetados por alterações musculoesqueléticas e psicossociais, e estas podem estar relacionadas com sua rotina, associando as funções exercidas em seu trabalho com outras atividades fora do ambiente escolar.

Com a rotina desgastante dos professores e seus múltiplos papéis exigidos pela sociedade, esses profissionais acabam sofrendo alguns efeitos relacionados ao trabalho, como o estresse, a qualidade ruim do sono e a sonolência diurna, e

mesmo assim, apesar de todas essas queixas, o número de afastamento foi ainda considerado baixo.

Neste contexto, a fisioterapia deve atuar com ações preventivas, como orientações posturais, alongamento para melhorar a flexibilidade, exercícios para aumentar a consciência corporal, a circulação sanguínea, para a prevenção de lesões, estabelecimento de pausas durante o trabalho, orientação quanto à realização de atividades físicas e um tempo para o lazer, o que pode contribuir para minimizar os resultados encontrados nesta pesquisa.

Por isso é de grande importância que o assunto continue sendo explorado, pois existem ainda muitas outras questões a serem abordadas, como por exemplo, a avaliação da qualidade de vida dos professores, o número de obesos, a presença de problemas circulatórios e fonoaudiólogos, assuntos muito interessantes se estiverem presentes em outras pesquisas, que complementem esta.

REFERÊNCIAS

BELO, M. N. L. S. **A Importância da fisioterapia para os operadores de telemarketing.** Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<http://www.uva.br>>. Acesso em: 19 ago. 2014.

BRUM, L. M.; AZAMBUJA, C. R.; REZER, J. F. P.; TEMP, D. S.; CAPILOVSKY, C. R.; LOPES, L. F.; SCHWTINGER, M. R.C. Qualidade de Vida dos Professores da Área de ciências em Escolas Públicas no Rio Grande do Sul. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, vol. 10 nº 01 p.125-145, mar/jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 15 ago. 2014.

BUSS, P. M. Promoção da Saúde e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro, 2000. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, 5(1): 163-177. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 14 jun. 2014.

CARDOSO, C. P.; **Qualidade de Vida do Professor da Rede Pública de Ensino: Um estudo Bibliográfico**, Criciúma, 2008. Disponível em: <<http://www.bib.unesc.net>>. Acesso em: 31 ago. 2014.

CONTAIFER, T. R. C.; BACHION, M. B.; YOSHIDA, T.; SOUZA, J. T. Estresse em Professores Universitários da Área da Saúde. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre (RS) 2003 agosto; 24(2): 215-25. Disponível em: <<http://www.tupi.fisica.ufmg.br>>. Acesso em: 30 ago. 2014.

FEITOSA, L. S. C; RODRIGUES, A. M. S; **Saúde e Qualidade de Vida na Percepção dos Professores de Educação Física das Escolas Estaduais da**

Zona Sul de Teresina- PI. 2010. Disponível em: <<http://www.ufpi.br>>. Acesso em: 19 ago. 2014.

NORONHA, M. M. B.; ASSUNÇÃO, A. A.; OLIVEIRA, D. A. **O Sofrimento no Trabalho Docente: O Caso das Professoras da Rede Pública de Montes Claros, Minas Gerais**, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 26 ago. 2014.

MANGO M. S. M.; CARILHO, M. R.; DRABOVESKI, B.; JOUCOSKI, E.; GARCIA, M. C.; GOMES, A. R. S. Análise dos Sintomas Osteomusculares de professores do Ensino Fundamental em Martinhos (PR). **Fisioter. Mov.** Curitiba vol. 25. Nº04 p. 785-795. Out 01-10, 2012. ISSN 0103-5150. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 24 ago. 2014.

MELO, E. M. N; CAIXETA, G. F; CAIXETA, A. Prevalência de Lesões Osteomusculares em Professores do Ensino Fundamental. **Revista Eletrônica Saúde CESUC-** nº 01. Catalão 2010. Disponível em: <<http://www.partaocatalao.com>>. Acesso em: 23 ago. 2014.

MERLO, A. R. C.; Jacques, M. G. C.; Hoefel, M. G. L. Trabalho de grupo com Portadores de LER e DORT: Relato de Experiência. **Revista de Psicologia Reflexão e Crítica**, 2001, 14 (1), p. 253-258. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 15 ago. 2014.

PORTO, A. L.; REIS, I. C.; ANDRADE, J. M.; NASCIMENTO, C. R.; CARVALHO, F. Doenças Ocupacionais em Professores Atendidos pelo Centro de Saúde (CESAT). **Revista Baiana de Saúde Pública** vol.28 nº01 p.33-49 jan./jun. 2004. Disponível em: <<http://www.bireme.br>>. Acesso em: 14 jun. 2014.

WEBBER, D. V; VERGAI V. **A Profissão de Professor na sociedade de Risco e Urgência por Descanso, Dinheiro e Respeito no Meio Ambiente Laboral.** Trabalho publicado nos Anais do XIX Encontro Nacional do CONPEDI realizado em Fortaleza- CE nos dias 09,10, 11 e 12 de junho de 2010. Disponível em: <<http://www.sinprocaxias.com.br>>. Acesso em: 23 ago. 2014.

WITTER, P. G. Professor- Estresse: Análise de Produção Científica. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, 2003 v. 07 nº 01 p.33-46. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 30 ago. 2014