

**O estresse docente no Ensino Médio da Rede
Pública Estadual de Campo Grande-MS:
estudo exploratório**

*The teaching stress in the Average Education of the Net
Publishes State of Campo Grande-MS: exploratory study*

Marcus Vinícios Benachio¹
Katia Regina Bazzano da Silva Rosi²

¹ Biólogo - Universidade Católica Dom Bosco - UCDB,
Campo Grande-MS, Brasil.

² Professora do Curso de Biologia e orientadora deste trabalho.
Universidade Católica Dom Bosco, UCDB, Mato Grosso do Sul,
Brasil.

RESUMO ABSTRACT

O estresse é um estado de tensão do organismo que se vê obrigado a se mobilizar por inteiro para enfrentar novas situações. O estresse é associado, com frequência, às situações de trabalho – estresse ocupacional –, principalmente as que envolvem alto grau de responsabilidade, excesso de expectativas e cobranças e grande volume de tarefas em relação ao tempo disponível para executá-las. Meleiro (2002) aponta os professores como um grande alvo do estresse ocupacional, pois os eles são afetados por condições ambientais inadequadas, sobrecarga de trabalho, relação professor e aluno insatisfatória, diversidade de alunos, conflito de papel, pouco suporte organizacional e falta de controle sobre as variáveis que afetam o seu trabalho. O objetivo deste artigo é verificar se o professor sente-se estressado, qual o nível e as fontes ocupacionais do estresse. O método utilizado para a pesquisa foi aplicação de questionário em 34 professores do ensino médio da rede pública estadual de Campo Grande-MS. Os resultados obtidos demonstram que 44% da amostra pesquisada sentem a profissão do professor como muito estressante e elenca os baixos salários como fonte de maior estresse da categoria profissional. Essa pesquisa sugere a necessidade de redimensionar as fontes estressantes do trabalho no que diz respeito à política de pessoal, com implementação de programas de cargos e salários.

Stres is a state of tension of the organism, that is debtor to mobilize entirely to face new situations. It is associated, frequently, to the work situations - occupational stress, mainly the ones that involve high rates of responsibility, excess of expectations and collections and great volume of tasks in relation to the available time to execute them. Meleiro 2002, points the teachers as a great target of occupational stress, therefore the same ones are affected by inadequate ambient conditions, overload of work, unsatisfactory between teacher and student, diversity of students, conflict of function, falls at the organizational support and lack of control on the variable that affect its work. The objective of this article is to verify if the professor feels stressed, which the level and the occupational sources of stress. The method used for the research was application of questionnaire in 34 teachers of the medium education of the public state school net of Campo Grande-MS. The gotten results demonstrate that 44% of the searched sample feel the teachers profession of the very estressante and show the low wages as greater source stress of the professional category. This research suggests the necessity of to remake the dimension of the the stressant sources of the work, mainly personal politics, with implementation of programs of positions and wages.

PALAVRAS-CHAVE KEY WORDS

estresse
estresse ocupacional
docente

stress
occupational stress
teacher

INTRODUÇÃO

A primeira referência à palavra estresse com significado de aflição e adversidade data do século XIV.

A palavra estresse originou-se da engenharia, com significado de não suportar a carga. Na área das ciências humanas, o termo foi utilizado com o mesmo sentido: a habilidade de suportar ou não a carga emocional. No ano de 1936 o termo foi usado na medicina, mais especificamente na área da endocrinologia, para explicar uma síndrome que causava uma resposta não específica do organismo diante de situações opressivas ou emergentes. Essa síndrome foi denominada como Síndrome de Adaptação Geral (SAG).

O estresse é definido atualmente como sendo um processo bioquímico que altera o funcionamento físico ou psicológico da pessoa diante de situações inusitadas e impactantes.

Em resposta ao estresse, o organismo produz uma reação hormonal que desencadeia não só uma série de modificações físicas como também psicológicas. Inicialmente, os estímulos internos ou externos são percebidos pelos órgãos sensoriais, enviados ao cérebro, integrados com estados emocionais codificados no sistema límbico e submetidos a duas interpretações: uma cognitiva, no neo-córtex, e outra emocional, no sistema límbico e hipotalâmico. Se essas duas interpretações representarem uma ameaça ou um desafio para o indivíduo, terá início a resposta de estresse por meio de uma reação emocional. Essa resposta de estresse pode incluir a depressão do sistema imunológico e consequente vulnerabilidade a infecções, úlceras, hipertensão, diabetes, alergias, etc.

As fases da evolução do estresse, são: (1) fase de alerta, o organismo entra em prontidão e permanece em estado de atenção; (2) fase de resistência: na continuidade do agente estressor e na tentativa do organismo se adaptar e manter a homeostase interna, ocorre um grande dispêndio de energia, a qual seria necessária para outras funções vitais; (3) fase de exaustão, que constitui a consequência da falha dos mecanismos adaptativos aos estímulos estressantes permanentes e excessivos, tornando o organismo suscetível a doenças e disfunções e podendo inclusive resultar na sua morte. As doenças decorrentes

do uso excessivo destes mecanismos adaptativos foram nomeadas de “doenças de adaptação”.

No estudo do estresse é importante conhecer os agentes que causam a quebra da homeostase do indivíduo. Os acontecimentos que desencadeiam algum tipo de adaptação podem ser chamados de estressores, quer seja de natureza positiva, como por exemplo, uma promoção de cargo ou casamento, ou eventos negativos, como a morte de um ente querido.

É importante para esse estudo salientar que existem fontes geradoras de estresse, internas e externas. As fontes internas são as idéias, pensamentos, crenças, valores, características pessoais, vulnerabilidade e a maneira de compreender o mundo. As fontes externas são os eventos externos ou condições externas que atingem o organismo, como mudança de chefia, baixos salários, condições físicas e ambientais inadequadas ao indivíduo.

Algumas categorias profissionais estão mais propensas que outras ao estresse, como é o caso dos docentes. Este profissional apresenta vários sintomas de estresse que aumentam o risco de adoecer, dificultam a interação com os adolescentes, reduzem a produção e a qualidade do processo ensino-aprendizagem e aumentam o grau de insatisfação e desmotivação de alunos e professores.

Os professores são reféns de uma realidade desfavorável em função das expectativas extrapolarem o que é possível realizar nas atuais condições das escolas brasileiras. Os relacionamentos interpessoais, a afetividade e a saúde de alunos e professores representam uma categoria de baixa relevância para o Sistema Nacional de Educação, que está mais preocupado com o processo de ensino e aprendizagem descolado dos itens elencados acima. Essa falta de apoio institucional gera adoecimento do trabalhador.

A presença de estresse constante no ser humano pode levá-lo ao *burnout*, ou seja, ao esgotamento, demonstrado pela incapacidade em lidar com essa situação.

O termo *burnout* é originário da língua inglesa e procura designar algo que deixou de funcionar por exaustão de energia, e é caracterizado como um estado de fadiga ou frustração, causado pela dedicação

excessiva e prolongada a uma causa. A presença de *burnout* em um ser humano pode interferir em sua saúde, comprometendo, assim, sua qualidade de vida.

É importante afirmar que a qualidade de vida depende também das condições de trabalho, pois a maioria dos trabalhadores passa grande parte do tempo nesse local. Refere que as condições adequadas de trabalho geram qualidade de vida para o indivíduo, condição de trabalho é tudo aquilo que “engloba e que influencia o próprio trabalho, ou seja: o ambiente de trabalho, os meios de desenvolvê-lo, a organização da instituição, a alimentação, o transporte as relações entre as pessoas e as relações entre produção e salário;

Neste sentido, os docentes formam uma categoria especialmente exposta aos riscos do *burnout*, pois eles defrontam-se com estressores próprios do ambiente de sala de aula, como motivação e interesse dos alunos, participação dos alunos nas atividades pedagógicas diárias, expectativas individuais dos alunos em relação ao docente, indisciplina e a desmotivação do professor no trabalho que acarretam uma diminuição dos recursos emocionais e esforços individuais dos docentes, levando-os ao deterioramento pessoal e profissional.

O *burnout* nos professores não aparece de forma brusca, mas constitui a fase final de um processo contínuo. Os sinais de identificação do *burnout*, são: sensação de inadequação ao posto de trabalho, sensação de falta de recursos para enfrentar a sala de aula, sentimento de incompetência, diminuição da capacidade para a resolução dos problemas, falta de tempo suficiente, etc. O *burnout* do docente se caracteriza por atitudes negativas e de distanciamento para com os alunos e pela valorização negativa de seu papel profissional.

1 RELEVÂNCIA DO ESTUDO

Segundo Soares (2006), as condições do ensino brasileiro estão deterioradas e apresentam sérios problemas no que diz respeito ao rendimento escolar dos alunos do ensino fundamental e médio, tanto das escolas públicas quanto das particulares. Zaguri (2006) aponta que é necessário ouvir o professor nas suas necessidades e conclusões sobre os problemas enfrentados nas salas de aulas como uma das possíveis soluções para esse problema nacional.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a QV¹ como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. (SOC SCI MED, 41:1403-10, 1995. *apud* SEIDL; ZANNON, 2004).

Zagury (2006) pesquisou 1.172 professores em 42 cidades de 22 estados e identificou as maiores dificuldades enfrentadas pelos professores nas salas de aula. Os percalços que os professores elencaram foram: manter a disciplina, motivar os alunos, fazer a avaliação, manter-se atualizado e escolher a melhor metodologia.

Meleiro (2002), aponta em seu livro que a profissão do magistério está em crise por não haver incentivos e valorização por parte da sociedade brasileira.

A escolha do tema teve início a partir do estágio de prática de ensino em biologia, no sétimo semestre do curso, em que se observou o excesso de trabalho dos professores do ensino médio; diversificadas atribuições assumidas no interior da escola; instabilidade nas relações interpessoais; estrutura organizacional da instituição, baixos salários, insatisfação no trabalho por parte dos professores concursados e convocados, falta de apoio institucional e familiar, entre outros. Pensou-se na possibilidade de desenvolver um estudo sobre o estresse em docentes do Ensino Médio da rede pública estadual de Campo Grande-MS, na disciplina Estágio Supervisionado III, pois se observou, no cotidiano do docente, que eles apresentavam vários sinais de cansaço e exaustão. Por tais motivos, justifica-se esse estudo.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, no qual foram exploradas as percepções e condições de estresse e trabalho de professores do Ensino Médio de Campo Grande-MS. A pesquisa teve uma abordagem quali-quantitativa, porque envolveu a coleta e análise de dados do questionário e a análise descritiva dos fatores biopsicossociais do grupo de docentes e a relação com a percepção de estresse. É do tipo descritivo, pois possui como principal objetivo apresentar o retrato da situação psicossocial do grupo entrevistado.

Esse estudo teve como população 34 docentes de Ensino Médio das diversas áreas do conhecimento, de Campo Grande-MS, sendo que foram pesquisados os professores de duas escolas do Conselho das Unidades Escolares Hércules Maymone e os professores de duas escolas do Conselho das Unidades Escolares Central, segundo a Coordenadoria de Gestão Escolar/ SUPED/ SED – Secretaria Estadual de Educação².

Como critério de inclusão dos participantes da pesquisa, considerou-se a totalidade dos docentes das quatro escolas estaduais que responderam ao questionário e, como critério de exclusão, os professores que deixaram de responder ao instrumento.

O material utilizado foi o questionário “Estresse do Professor do Ensino Médio” adaptado da pesquisa de Reinhold (1996 *apud* LIPP, 2002). O instrumento constava de nove perguntas, sendo oito questões fechadas e uma questão aberta.

Os questionários foram aplicados nas salas dos professores nos horários de planejamento de aulas, no período de fevereiro a maio de 2006. No momento de aplicação explicavam-se os objetivos da pesquisa, apresentava-se o termo de consentimento e o participante era esclarecido sobre as condições de sigilo e a forma de divulgação dos resultados.

3 RESULTADOS

Os resultados obtidos nos questionários aplicados estão a seguir discriminados:

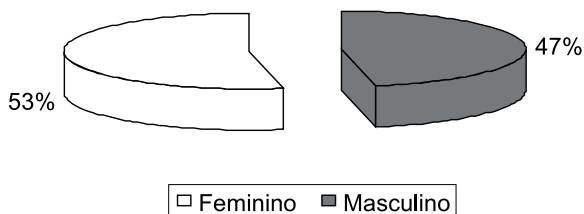


Figura 1: Percentuais referentes à variável *Gênero*

O gráfico acima demonstra que a amostra estudada tem 53% de professores do sexo feminino e 47% do sexo masculino, apresentando discreto percentual maior para mulheres.

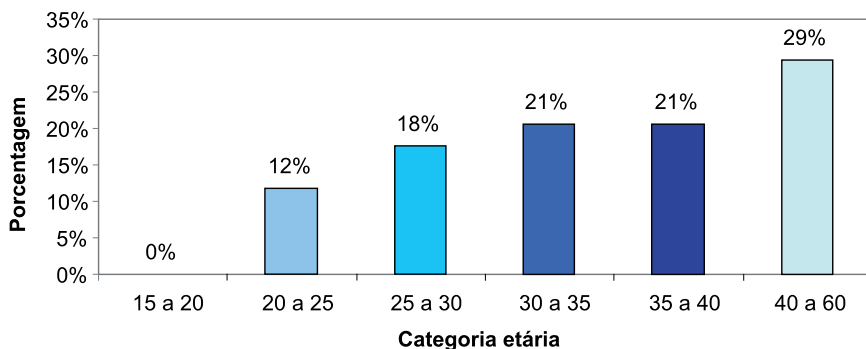


Figura 2: Apresenta a faixa etária da amostra pesquisada que compreende o maior grupo entre 40 a 60 anos (29%); porém, nota-se que o somatório da amostra entre 30 a 40 anos (42%) suplanta o valor do grupo anterior.

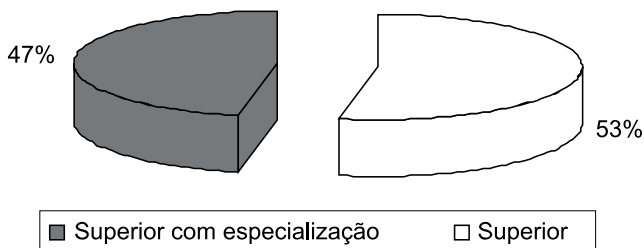


Figura 3: Demonstra que o grupo pesquisado tem nível superior com pós-graduação (47%) e o maior número de participações apenas com superior (53%).

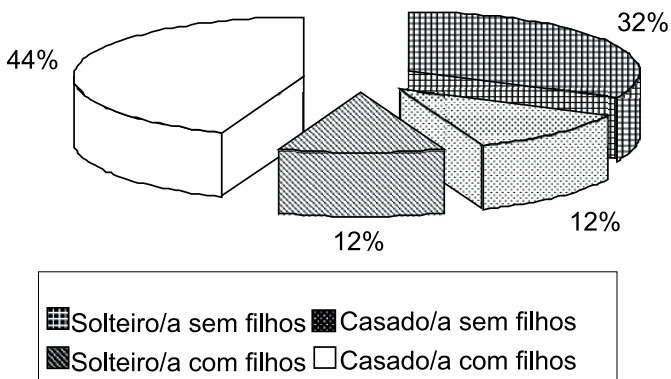


Figura 4: Os dados demonstram que o maior grupo dos participantes pesquisados é de pessoas casadas com filhos (44%) e o segundo maior grupo é de docentes solteiros sem filhos (32%).

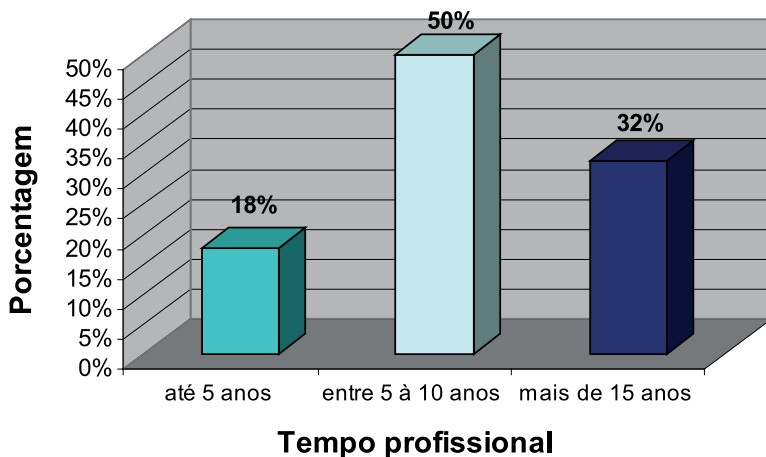


Figura 5: O maior número de participantes com intervalo de 5 a 10 anos na profissão docente (50%) e 32% do grupo de participantes está acima de 15 anos na profissão.

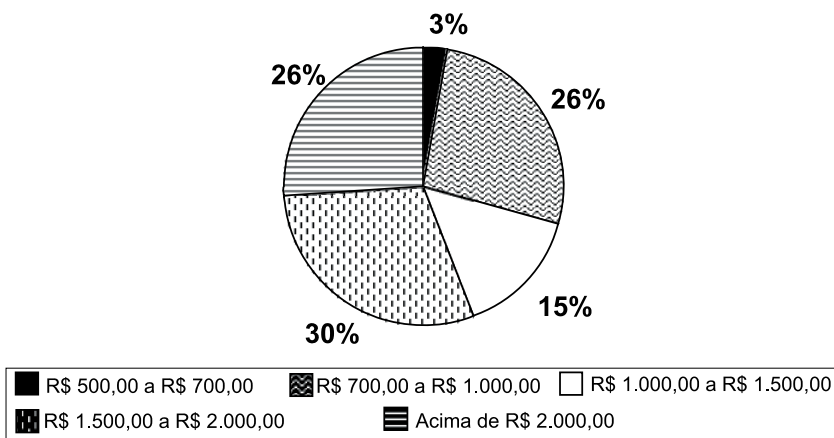


Figura 6: 3% da amostra recebem de R\$ 500,00 a 700,00, 26% recebem de R\$ 700,00 a R\$ 1.000,00, somente 15% dos professores recebem de R\$ 1.000,00 a R\$ 1.500,00, 30% recebem de R\$ 1.500,00 a R\$ 2.000,00 e 26% recebem acima de R\$ 2.000,00.

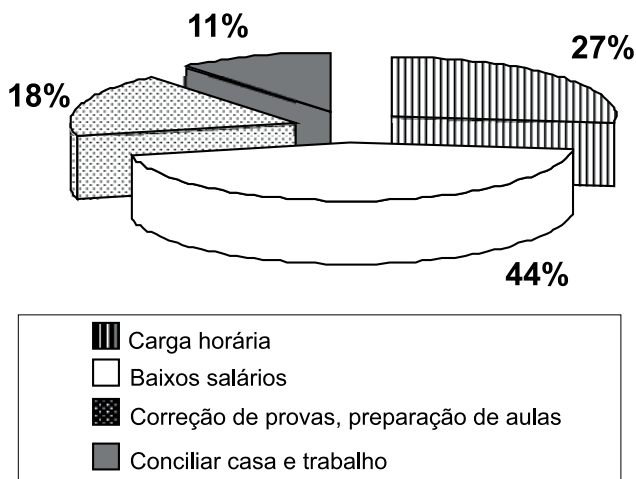


Figura 7: 44% do grupo de professores pesquisadores elencaram como fatores mais estressantes da profissão os baixos salários, seguidos da carga horária (27%) e correção de provas/preparação de aulas (18%).

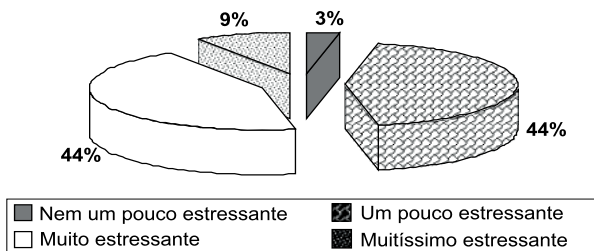


Figura 8: A figura acima mostra que 44% da amostra pesquisada sentem a sua profissão “muito estressante” e 44% “um pouco estressante”. Somente 3% da amostra consideram a profissão de docente como “nem um pouco estressante”.

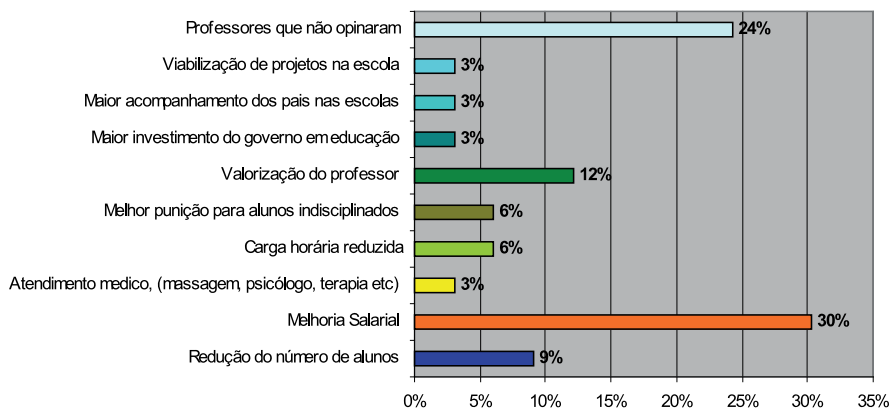


Figura 9: 30% da amostra sugerem que haja melhoria salarial da categoria, 12% sugerem a valorização do profissional e 9% sugerem redução do número de alunos. 24% não opinaram sobre o assunto.

4 DISCUSSÃO

Segundo Meleiro (2002), o trabalho docente sofreu nas últimas décadas uma deterioração nas condições de formação, na prática profissional e no status social. Trabalhos como de Reinhold (1996 *apud* LIPP, 2002), Esteve (1999), Codo (1999), Rosi (2003), Oliveira (2003) demonstram essas condições e o quanto esses fatores influenciam no estresse dos profissionais docentes.

O modo de viver do ser humano tornou-se muito diferente, quando comparado com algumas décadas atrás e isto se deve aos novos hábitos determinados pela sociedade os quais nem sempre, ao nos conduzirem para o avanço tecnológico, representam qualidade de vida. (CHRISTOPHORO; WAIDMAN, 2002).

4.1 DADOS BIBLIOGRÁFICOS

Na pesquisa realizada encontrou-se um número quase que equiparado entre os professores do sexo feminino (53%) e os professores do sexo masculino (47%), na faixa etária de 30 a 40 anos. Esses dados assemelham-se aos encontrados em Oliveira (2003).

O estudo demonstra que 44% da amostra é “casada e com filhos”, seguido de 32% de “solteiros e sem filhos”. Reinhold (1997 *apud* LIPP, 2002) também encontrou em sua pesquisa uma maior porcentagem da amostra na condição de “casados e com filhos”, o que nos leva a considerar que a dupla jornada de trabalho (casa e escola) favorece o surgimento do estresse ocupacional.

Com relação à escolaridade, a amostra pesquisada apresentava 53% de participantes com curso de pós-graduação, o que indica que os professores pesquisados estão se capacitando e preocupando-se com as exigências do mercado de trabalho, o que pode também sugerir acúmulo de atividades, gerando o estresse.

O tempo médio de trabalho dos participantes da pesquisa é de 5 a 10 anos (50%), seguido de 32% de professores com mais de 15 anos atuando na profissão. Esse dado sinaliza que o tempo de serviço no magistério intensifica a percepção que o profissional tem acerca do estresse ocupacional.

Com relação à renda salarial somou-se a amostra de 26% de docentes que recebem de R\$ 700,00 a R\$ 1.000,00 e o grupo de 15% que recebem de R\$ 1.000,00 a R\$ 1.500,00, resultando 41% dos professores pesquisados que recebem de 2 a 4,2 salários mínimos, sabendo que o salário mínimo regente neste período era de R\$ 350,00. 56% da amostra pesquisada recebem acima desse valor. Esses profissionais são horistas, recebem por hora-aula dada, por esse motivo, para completar a carga horária de 40 horas, trabalham em mais de um estabelecimento escolar. Por esse motivo consideraram o seu salário como a principal fonte de

estresse ocupacional. Esse dado demonstra também que os professores que apresentam maior nível de qualificação (53% da amostra) recebem maiores salários.

4.2 PERCEPÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL

Quanto ao grau de percepção que o professor tem de sua profissão como estressante, somente 3% consideram-na “nem um pouco estressante”. A maioria considera seu trabalho “muito estressante” (44%) e “um pouco estressante” (44%); o restante da amostra (9%) consideram a profissão “muitíssimo estressante”, dados que são relacionados com a pesquisa de Reinhold (1997 *apud* LIPP, 2002), Esteve (1999), Meleiro (2002), Oliveira (2003) e com os dados de Rosi (2003), o que nos confirma que essa categoria profissional sente o seu trabalho como predisponente ao estresse nos vários graus e redes de ensino (públicas e particulares).

4.3 FONTES DE ESTRESSE

A amostra pesquisada demonstra que o fator estressor de maior impacto na profissão de docente é o de “baixos salários” (44%). Reinhold (1997 *apud* LIPP, 2002), Esteve (1999), Meleiro (2002) e Rosi (2003) apontam em suas pesquisas que a melhoria salarial é um fator importante para a diminuição do estresse ocupacional do professor, pois os autores encontraram essa fonte como a principal desencadeadora do estresse ocupacional do docente.

A segunda maior fonte de estresse apontada pelos professores foi o acúmulo de carga horária (27%), pois esses profissionais ministram muitas aulas e em várias escolas para poder ganhar mais e, conseqüentemente, sobrecarregam-se, aumentando o seu nível de estresse.

A terceira e quarta fonte de estresse apontada pelos professores pesquisados foram: “correção de provas e elaboração de aula” (18%) e “conciliar casa e trabalho” (11%). Segundo Reinhold (1997 *apud* LIPP, 2002) e Lipp (2002), esses estressores também foram encontrados em suas pesquisas.

4.4 SUGESTÕES DE MELHORIA DAS FONTES ESTRESSORAS DO AMBIENTE DE TRABALHO

30% dos entrevistados apresentaram como sugestão para uma melhoria na situação profissional a “melhoria salarial”, seguidos de 12% que apontaram a “valorização do professor”.

Um dado que se apresentou como interessante de discutir foi o de que 24% da amostra não opinaram, indicando que esses profissionais já apresentam sinais de burnout, que é a perda do interesse pelo trabalho (BENEVIDEZ-PEREIRA *et al.*, 2002).

CONCLUSÃO

Verificou-se que os fatores de estresse dos professores da Rede Pública Estadual de Campo Grande-MS são similares aos encontrados na literatura. A pesquisa averiguou os fatores ocupacionais de estresse dos professores a fim de tornar possível melhorar a qualidade de vida e de trabalho desses profissionais.

Com a melhoria salarial resolver-se-ia o problema de acúmulo de carga horária dos professores, que atualmente assumem muitas horas de trabalho em sala de aula para complementar o salário.

Medidas de caráter administrativo podem reduzir sensivelmente os problemas envolvendo a relação estresse-professor (LIPP 2002).

Lipp (2002) recomenda a composição de grupos de pesquisa, preferencialmente incluindo o professor.

O professor está sobrecarregado de trabalho, obrigando-se a realizar uma atividade fragmentada, na qual deve lutar, simultaneamente e em frentes distintas: deve manter a disciplina suficiente, mas ser simpático e afetuoso; deve atender individualmente as crianças sobressalentes que queiram ir mais depressa, mas também aos mais lentos, que têm de ir mais devagar; deve cuidar do ambiente da sala de aula, programar, avaliar, orientar, receber os pais e colocá-los a par dos progressos de seus filhos, organizar diversas atividades para a escola, atender frequentemente a problemas burocráticos (ESTEVE, 1999). Na medida em que entendemos melhor este fenômeno psicossocial como processo, identificando suas etapas e dimensões,

seus estressores mais importantes e seus modelos explicativos, podemos vislumbrar ações que permitam prevenir, atenuar ou estancar o *burnout*. Desta forma, é possível auxiliar o professor para que possa prosseguir concretizando seu projeto de vida pessoal e profissional com vistas à melhoria da sua qualidade de vida e de todos os envolvidos no sistema educacional. Torna-se de fundamental importância destacar que a prevenção e a erradicação de *burnout* em professores não é tarefa solitária deles, mas deve contemplar uma ação conjunta entre professor, aluno, instituição de ensino e sociedade. As reflexões e ações geradas devem visar à busca de alternativas para possíveis modificações, não só na esfera microssocial de seu trabalho e de suas relações interpessoais, mas também na ampla gama de fatores macro-organizacionais que determinam aspectos constituintes da cultura organizacional e social na qual o sujeito exerce sua atividade profissional.

Notas:

¹ QV – É a abreviatura utilizada pela autora para designar o termo qualidade de vida.

² A secretaria Estadual de Educação divide as Escolas Estaduais por regiões geográficas, estabelecendo um Conselho Gestor por região.

REFERÊNCIAS

BENEVIDEZ-PEREIRA, A.M. *et al.* Prevenção e interação na síndrome de Burnout: como prevenir (ou remediar) o processo de Burnout. In: BENEVIDEZ-PEREIRA, A.M. (org.). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 227-272.

CHRISTOPHORO, R.; WAIDMAN, M.A.P. Estresse e condições de trabalho: um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM, Estado do Paraná. *Acta Accentrarum*, Maringá, v. 24, n. 3, p. 757-763, 2002. Disponível em: <<http://www.ppg.uem.br/docs/ctf/saúde/2002/17>>. Acesso em: 20 out. 2006.

CODO, W. (coord.). *Educação: carinho e trabalho*. Burnout, a síndrome da desistência do educador que pode levar à falência da educação. Petrópolis: Vozes, 1999.

COVOLAN, M.A. Stress ocupacional do psicólogo clínico: seus sintomas, suas fontes e as estratégias para controlá-lo. In: LIPP, M.N (org.). *Pesquisa sobre*

stress no Brasil: saúde ocupações e grupos de risco. Campinas-SP: Papirus, 1996. p. 225-241.

ESTEVE, J.M. *O mal-estar docente a sala de aula e a saúde dos professores*. 3. ed. Bauru: Edusc, 1999.

LIPP, M.N. Soluções criativas para o stress. In: LIPP, M.N. (org.). *O stress do professor*. Campinas-SP: Papirus, 2002. p. 109-125.

_____. Stress: conceitos básicos. In, LIPP, M.N (org.). *Pesquisa sobre stress no Brasil: saúde, ocupação e grupos de risco*. Campinas-SP: Papirus, 1996.

_____. *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000c.

_____. *O stress esta dentro de você*. São Paulo: Contexto, 2000.

MELEIRO, A.M. O stress do professor. In: LIPP, M.N. (org.). *O stress do professor*. Campinas-SP: Papirus, 2002. p.11-27.

MORENO-JIMENEZ, Bernardo *et al.* A avaliação do Burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 7, n. 1, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722002000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 7 nov 2006. doi: 10.1590/S1413-73722002000100004.

OLIVEIRA, V.B.T. *Stress ocupacional em uma amostra de professores do ensino médio da rede particular de educação*. 2003. 108p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande.

REINHOLD, H.H. O Burnout. In: LIPP, M.N. (org.). *O stress do professor*. Campinas-SP: Papirus, 2002. p. 63-80.

ROSI, K.R.B.S. *O stress do educador infantil: sintomas e fontes*. 2003. 90p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 nov 2006. doi: 10.1590/S0102-311X2004000200027.

SELYE, H. *Stress, a tensão da vida*. São Paulo: Ibrasa, 1965.

SOARES, L. Com a palavra, o professor. *Veja*, p. 108-113, 5 abr. 2006.

ZAGURY, T. *O professor refém*. São Paulo: Record, 2006.