

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA**

**LAIANA CRISTINA COSTA SANTOS**

**O ESTRESSE NO AMBIENTE ESCOLAR E SUA REPERCUSSÃO NA SAÚDE DO  
CORPO DOCENTE**

**BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS**  
**2015**

**LAIANA CRISTINA COSTA SANTOS**

**O ESTRESSE NO AMBIENTE ESCOLAR E SUA REPERCUSSÃO NA SAÚDE DO  
CORPO DOCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização Estratégia em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do certificado de especialista.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Matilde Meire Miranda Cadete

**BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS  
2015**

**LAIANA CRISTINA COSTA SANTOS**

**O ESTRESSE NO AMBIENTE ESCOLAR E SUA REPERCUSSÃO NA SAÚDE DO  
CORPO DOCENTE**

Banca Examinadora:

Profª Drª. Matilde Meire Miranda Cadete- orientadora

Profª Drª Selme Silqueira de Matos

Aprovado em Belo Horizonte, 06 de Fevereiro de 2015

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pelo seu infinito amor e pelas oportunidades apresentadas diariamente.

Aos meus pais, irmãos, namorado e demais familiares pelo apoio, incentivo e palavras de encorajamento.

Aos meus colegas de trabalho com quem compartilhei momentos incríveis e com quem aprendi muito, sobre o trabalho na atenção primária e sobre a vida de forma genérica.

A minha orientadora Matilde Meire Miranda Cadete, pela paciência, dedicação e orientação para conclusão deste trabalho.

## RESUMO

Nos dias atuais, a palavra estresse tem feito parte do cotidiano das pessoas. É considerado um problema de saúde muito comum e a mudança no estilo de vida tem levado as pessoas a ficarem mais susceptíveis ao estresse. Objetivou-se com este estudo elaborar um projeto de intervenção para redução do nível de estresse entre os educadores da Escola Municipal Professor Geraldo Basílio Ramos em Contagem - MG. Para isso, o projeto de intervenção se baseou no Método Simplificado do Planejamento Estratégico Situacional (PES) e fez-se revisão de literatura, na Biblioteca Virtual em Saúde, com os descritores: estresse, escola e qualidade de vida. Foi elaborado um plano de ação para redução do nível de estresse entre os professores fundamentado em métodos educativos. Preocupou-se em ofertar medidas atrativas e prazerosas de aprendizagem mutuas. Espera-se que essas ações multidisciplinares de promoção á saúde e prevenção de agravos sejam efetivas, favorecendo a melhoria da qualidade de vida dos profissionais e tornando o ambiente escolar mais agradável.

**Palavras chave:** Estresse. Escola. Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

Nowadays the word stress has been part of people's daily life. It's considered a very common health problem, and the change in lifestyle has led people to be more susceptible to stress. The objective of this study is to elaborate an intervention project to reduce the level of stress among the educators of Escola Municipal Professor Geraldo Basílio Ramos at Contagem - MG. For this, the intervention project was based on the Simplified Method of Situational Planning (PES) and reading review was made, at the Virtual Health Library, with the descriptors: stress, school and life quality. An action plan was elaborated to reduce the level of stress among teachers, based on educational methods. It was taken into concern offering attractive and pleasuring measures of mutual learning. It is hoped that this multidisciplinary actions of health promotion and disease prevention are effective, favoring the improvement of the quality of life for the professionals and making the school environment more pleasant.

**Key words:** Stress. School. Life quality.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
CEMIG	Companhia Energética de Minas Gerais
CEO	Centro de Especialidades Odontológicas
COPASA	Companhia de Saneamento de Minas Gerais
ESF	Estratégia de Saúde da Família
IDEB	Índice de Desenvolvimento da Educação Básica
IDH	Índice de Desenvolvimento Humano
NASF	Núcleo de Apoio em Saúde da Família
PAD	Programa de Assistência Domiciliar
PDDE	Programa Dinheiro Direto na Escola
PES	Planejamento Estratégico Situacional
PSF	Programa Saúde da Família
SIAB	Sistema de Informação em Atenção Básica
SUS	Sistema Único de Saúde
TCE-MG	Tribunal de Contas do Estado de Minas Gerais
UBS	Unidade Básica de Saúde
UPA	Unidade de Pronto Atendimento

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>23</b>
<b>3 OBJETIVO .....</b>	<b>25</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>26</b>
<b>5 REVISÃO TEÓRICA .....</b>	<b>27</b>
<b>6 PLANO DE AÇÃO .....</b>	<b>30</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>36</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Início este capítulo apresentando, inicialmente, o Município de Contagem desde sua localização, contexto econômico, turístico, social e de saúde, até aproximação com o tema gerador deste estudo, dentre outros.

O Município de Contagem esta situada na região central de Minas Gerais, a 16 quilômetros da capital de Belo Horizonte.

No que diz respeito à história de sua criação, existem várias versões e uma delas descreve que havia uma família com sobrenome Aboboras que teria construído uma igreja em torno de onde surgiria o município. Mas essa versão não é bem aceita pela população, tendo em vista que não existem registros escritos.

A versão aceita narra que em 1701, a Coroa portuguesa mandou instalar um posto fiscal às margens do Ribeirão das Abóboras, nas terras da sesmaria do capitão João de Souza Souto Maior, com o objetivo de fazer a contagem do gado que vinha da região do rio São Francisco em direção à região das minas (Ouro Preto e Mariana). Como acontecia em todos os pontos que ofereciam boas oportunidades de lucro, a partir de 1716, no entorno do posto de registro, uma grande diversidade de pessoas foi dando vida à população: senhores de escravos; proprietários de datas minerais à procura de braços e do gado para alimentação; patrulheiros; funcionários do Registro; delatores do transvio; religiosos, taberneiros, desocupados e vadios. Ali se comercializava vários tipos de gêneros, como gado, cavalos e potros, barra de ouro para serem trocadas por dinheiro ou com os guias, para casa de fundição de Sabará ( PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2014)

A construção de capelas e igrejas dedicadas a São Gonçalo era comum na época. Esse santo goza de grande prestígio entre a população portuguesa e a devoção a ele acompanhou o processo de colonização. Por serem tão numerosas, tornava-se necessário explicar qual seria qual, por um atributo do lugar. Por isso, Sam Gonçallo do Ribeirão das Abóboras, pelo fato de o povoado estar próximo a esse ribeirão e, como nas imediações havia ainda o registro fiscal, falava-se também Sam Gonçallo da Contagem. Finalmente, para não ser confundido com outros registros ou

contagens da Capitania, vingou o nome Arraial de São Gonçalo da Contagem das Abóboras, ou apenas Contagem das Abóboras ( PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2014)

Durante 200 anos, de 1701 a 1901, Contagem esteve ligada a Sabará. Alguns fatos possibilitaram a caminhada dessa cidade à condição de município. Já em 1811, Contagem passou a ser um Distrito de Ordenança. As ordenanças faziam parte da estrutura do exército português como tropa de auxílio ao exército regular (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2014)

Devido ao aumento da população sob a jurisdição de Sabará, e à necessidade de maior eficiência na fiscalização para evitar o extravio de recursos, em 24 de março de 1810, o município de Sabará enviou uma carta ao Príncipe Regente sugerindo a criação de novos Distritos de Ordenança no perímetro. Essa carta foi respaldada por ofício do Governador da Capitania de Minas, D. Francisco de Assis Mascarenhas e o pedido foi atendido. A partir de 1901, Contagem passou a integrar o recém-criado município de Santa Quitéria (hoje Esmeraldas), composto também pelos distritos de Capela Nova (Betim) e Várzea do Pantanal (Ibirité). Essa decisão, registrada pela Lei 02 de 1891, teve, aparentemente, alguma conotação política (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2014)

A cidade foi emancipada em 1911. Mas a primeira eleição para a Prefeitura só ocorreu em 1949 sendo o primeiro prefeito de Contagem, Antônio Benjamim Camargos, foi nomeado por Getúlio Vargas com a revolução de 1930, que mudou a organização do sistema municipal brasileiro (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2014)

Em 1949, quando Contagem recuperou a autonomia política e administrativa, seu território era formado pela atual região da Sede e Cidade Industrial, em implantação. A vizinhança com Belo Horizonte e a industrialização, garantida pela energia da Cemig a partir de 1952, trouxeram resultados positivos para a cidade. Contagem cresceu, prosperou, ganhou importância econômica e se transformou na segunda maior do estado em número de habitantes (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2014)

Hoje, Contagem é a terceira mais rica de Minas Gerais e a segunda na geração de empregos. Maior que muitas capitais, Contagem já é a 25<sup>a</sup>. cidade mais rica do país. Ao falar dos aspectos geográficos e físicos, tem-se que Contagem é um dos 34 municípios integrantes da Região Metropolitana de Belo Horizonte. Ocupando uma área de 195,268 km<sup>2</sup>. Faz limite com Belo Horizonte, Betim, Esmeraldas, Ibirité e Ribeirão das Neves (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2009).

Possui clima Tropical de Altitude, caracterizado por invernos com temperaturas amenas e estiagem prolongada e verão com temperatura média, apresentado episódios de chuva.

A vegetação predominante é o cerrado e a rede hidrográfica integra as bacias de Vargem das Flores, Pampulha, Arrudas e Imbiruçu, além da bacia do rio São Francisco, formada por dois de seus afluentes: o rio Paraopeba e o rio das Velhas.

A cidade, além de ser conhecida por abrigar um importante centro industrial, também desempenha papel fundamental na contribuição para o PIB metropolitano, representando a segunda maior contribuição entre os municípios da região metropolitana, perdendo somente para Belo Horizonte e Betim. Sua economia possui forte influência do setor industrial, mas tem desenvolvido rapidamente seu setor terciário, apresentando este, atualmente, maior participação no PIB municipal, que o setor industrial (IBGE, 2011).

Discorrendo acerca do turismo, Contagem oferece à população uma Feira de Arte e Artesanato no Bairro Eldorado, nas manhãs dos sábados e domingos na Avenida João Cesar de Oliveira. No Bairro Amazonas a feira existe há aproximadamente 35 anos, localizando-se na Avenida Alvarenga Peixoto. As Feiras apresentam diversos tipos de produtos entre eles, hortifrutigranjeiros, roupas, bijuterias e acessórios. O público ainda pode se deliciar com as típicas comidas mineiras e de outras regiões do Brasil (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2011).

Outro ponto turístico é a Casa de Cacos, construída a partir de setembro de 1963 até 1989 e é totalmente revestida artesanalmente de cacos de louça e vidros, inclusive os móveis, utensílios e adereços que a compõem. É a primeira e única no

gênero no Brasil. O resultado exótico, surreal, é conhecido e reconhecido no país e no exterior: uma casa toda revestida de fragmentos de história coloridos e reordenados, recriados. Um mosaico de sentimentos que interpreta o mundo e a cidade, fragmentados por suas histórias (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2011).

Apresenta-se, ainda, o Parque ecológico, com quase 30.000 m<sup>2</sup>, com vegetação característica do cerrado e da Mata Atlântica. Localizado no centro da cidade, nele situa-se um antigo casarão colonial do século XIX. É uma das poucas áreas verdes ainda existentes no centro histórico de Contagem com vasto pomar de frutas nativas. O parque é visitado por micos, caxinguelês, sabiás, bem-te-vis e outros. Encontram-se no parque um anfiteatro, um trecho de estrada feito por escravos no século XVIII, duas nascentes e uma horta de plantas medicinais (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2011)

Destacam-se outros pontos turísticos como a Barragem Várzea das Flores, a Comunidade Negra dos Arturos, a Folia de Reis, dentre diversos outros.

Em relação à Divisão Politico-Administrativa, Contagem possui uma subdivisão administrativa, sob a forma de oito regionais, objetivando uma fiscalização mais eficiente das atividades realizadas pela administração municipal. São elas:

Figura 1 – Divisão Administrativa Regional de Contagem



**Fig. 3 - Imagem de Satélite de Contagem**  
Fonte: Google Earth Pro  
Acesso em 15 out. 2010



**Fig. 4 - Divisão Administrativa Regional de Cotagem**  
Fonte: Teto Virtual. Disponível em:  
<<http://www.tetovirtual.com/pagina7.htm>>  
Acesso em: 23 nov. 2010

Discorrendo acerca da concentração habitacional, a expansão da malha urbana consolida-se nas décadas de 80 e 90, estendendo-se para nordeste e noroeste, consolidando a região de Retiro e Nova Contagem. Nesse período de crescimento econômico há também a concentração de população pobre e conseqüente surgimento de favelas e de ocupações irregulares ao longo de vales, da ferrovia e terrenos públicos e privados subutilizados no interior da malha urbana. É muito comum em Contagem que as favelas se constituíssem sobre loteamentos aprovados que não se efetivaram (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2012).

O processo sócio histórico de formação e desenvolvimento de Contagem produziu as mais diversas ocupações irregulares. A população pobre foi atraída pela oferta de emprego na cidade grande e, posteriormente, nos anos 90, pelo poder público municipal promovendo loteamentos populares irregulares nos grandes vazios urbanos que a cidade oferece.

Assim, a concentração habitacional no município de Contagem se configura pela ocupação dos grandes centros urbanos, pela ampliação das periferias e a escassez de terra apontando para a substituição do modelo de padrão de ocupação e a verticalização de áreas onde a ocupação horizontal ainda é predominante (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2012)

Hoje, por meio da Política Municipal de Habitação de Interesse Social, nota-se uma mobilização das três esferas do governo para reassentamento das famílias das vilas e favelas de modo a oferta-las moradia adequada.

Quanto ao número de domicílios e famílias, os dados da Tabela 1 apresentam o seguinte contingente.

Tabela 1- Tipologia e número de domicílios em Contagem, 2010

Tipologias	Número Absoluto	Derivações de domicílios particulares	%
Total de Domicílios em Contagem	202.731		100
Domicílios Coletivos	152		0,07
Domicílios Particulares	202.579		99,93
Domicílios Particulares Permanentes Ocupados		184.839	91,2(1)
Domicílios Particulares Improvisados Ocupados <sup>2</sup>		165	0,1(1)
Domicílios Particulares Não Ocupados: de Uso Ocasional <sup>3</sup> - 2.877		17.575	8,7(1)
Vagos <sup>4</sup> - 14.698			
Domicílios Particulares Permanentes em Assentamentos Precários	16.789		8,3 (1)
Domicílios Particulares Alugados	39.232		19,4(1)

Fonte: IBGE – Censo Demográfico (2010)

Nota: (1) percentual em relação aos Domicílios Particulares; (2) Domicílios improvisados ocupados são aqueles que são localizados em dependências não destinadas exclusivamente à moradia, como lojas, salas comerciais, prédios em construção, carroças, vagões etc; (3) Domicílios de uso ocasional são os domicílios particulares que na data de referência servia ocasionalmente de moradia. Ou seja, são aqueles usados para descanso de fins de semana, férias ou outro fim, mesmo que, na data de referência, seus ocupantes ocasionais estivessem presentes; (4) Domicílios vagos são os domicílios particulares que, na data de referência do Censo, estavam desocupados.

Os dados mostram que o número de domicílios coletivos em Contagem é de 0,07% em relação aos particulares.

No que diz respeito ao Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), o IDH Municipal varia de 0 a 1 considerando indicadores de longevidade (saúde), renda e educação. Quanto mais próximo de 0, pior é o desenvolvimento humano do município. Quanto mais próximo de 1, mais alto é o desenvolvimento do município. Em 1991, este foi de 0,512, em 2000, de 0,651 e em 2010 de 0,756, apontando pequeno aumento no decorrer dos anos.

Contagem é servida de luz elétrica, pela Companhia Energética de Minas Gerais (CEMIG), verificando-se um consumo anual de 1199759749 (kwh); o abastecimento de água e a coleta de esgoto na área urbana são realizados pela Companhia de Saneamento de Minas Gerais (COPASA). A captação para abastecimento da rede municipal é feita na Represa Várzea das Flores, atendendo à necessidade do município. O serviço de telefonia fixo oferece terminais de ondas ligadas aos sistemas DDD e DDI, atendendo também à zona rural, com telefones públicos e

comunitários. O sistema de telefonia celular é realizado por quatro diferentes prestadoras. Há 14 agências em Contagem e 57 agências bancárias em contagem. O abastecimento de água tratada, em Contagem, é superior à média nacional, de acordo com o Sistema de Informação em Atenção Básica (SIAB, 2013), uma vez que o município apresenta 83,5% e o Brasil 41,9%.

Quanto à escolaridade, o Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB) relativo aos anos de 2007/2009 revela que Contagem está na 1.267.<sup>a</sup> posição, entre os 5.564 do Brasil, quando avaliados os alunos da 4.<sup>a</sup> série, e na 2.115.<sup>a</sup>, no caso dos alunos da 8.<sup>a</sup> série. O IDEB nacional, em 2009, foi de 4,4 para os anos iniciais do ensino fundamental em escolas públicas e de 3,7 para os anos finais. Nas escolas particulares, as notas médias foram, respectivamente, 6,4 e 5,9. O IDEB é um índice que combina o rendimento escolar às notas do exame Prova Brasil, aplicado a crianças da 4<sup>a</sup> e 8<sup>a</sup> séries, podendo variar de 0 a 10.

Em relação ao Sistema Local de Saúde, Contagem tem um Conselho Municipal de Saúde, que é composto por 16 conselheiros, sendo oito titulares, quatro trabalhadores e quatro gestores, além de 16 suplentes. A eleição da mesa diretora do Conselho Municipal de Saúde acontece anualmente.

O Conselho Municipal de Saúde tem por funções fiscalizar, planejar e propor os recursos destinados à área de Saúde. É também de responsabilidade dos membros propor, acompanhar e aprovar o Plano Municipal de Saúde, além de exercer o controle, o planejamento e a fiscalização do Fundo Municipal de Saúde, para onde são destinados os recursos a serem gastos no setor.

A Prestação de Contas Anuais de Contagem encaminhada ao Tribunal de Contas do Estado de Minas Gerais - TCE-MG mostra que o investimento em saúde feito pela Prefeitura de Contagem nos últimos anos tem representado quase o dobro do que determina a Emenda 29, no caso de municípios, 15% do orçamento (CONTAGEM, 2011)

É nesse cenário que o Programa Saúde da Família (PSF) exerce suas funções. O PSF existe parcialmente em Contagem desde 1999. São 87 equipes implantadas, sendo que em três distritos – Nova Contagem, Nacional e Petrolândia – o

atendimento é totalmente realizado nesse modelo. Nos outros quatro distritos – Ressaca, Sede, Centro e Industrial – convivem Unidades Básicas de Saúde com Programa Saúde da Família e outras com atendimento tradicional (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2006).

A Estratégia de Saúde da Família (ESF), em todo o Brasil, pressupõe a vigilância à saúde através do contato próximo das equipes com as famílias e as comunidades. Saúde da Família, portanto, é prevenção e atenção qualificada. Os conceitos que, atualmente, estruturam a Atenção Básica na saúde pública brasileira são, também, os conceitos básicos do Programa Saúde da Família: território (divisão geográfica e social onde convive um grupo de famílias), vínculo (relação direta de uma equipe de Saúde da Família com um grupo de famílias) e responsabilização (a equipe sentir-se responsável pelas famílias que estão em sua área de atuação) (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM, 2006)

A Secretaria Municipal de Saúde possui unidades próprias, distribuídas estrategicamente nos Distritos Sanitários de forma a oferecer uma assistência equânime à população. Além destas Unidades, possui serviços privados contratados que atuam de forma complementar a prestação de serviços de saúde à população.

Em relação aos pontos de atenção à saúde secundários e terciários, tem-se:

- Há oferta de hospitais / dia, com os CAPS (Centro de Atenção Psicossocial);
- Há oferta de cirurgia ambulatorial;
- Há oferta de internações hospitalares;
- Há oferta de leitos de longa permanência;
- Há oferta de cuidados paliativos, com o PAD (Programa de Assistência Domiciliar);
- Há serviços hospitalares de nível terciário para os cuidados aos traumas na atenção as urgências e emergências;



- Há serviços hospitalares de nível terciário para a atenção as urgências e emergências clínicas, especialmente as cardiovasculares;
- Há maternidade de alto risco para os cuidados as gestantes de alto risco e esta opera de forma integrada com a atenção primária a saúde;
- Há casa da gestante articulada com a maternidade de alto risco;
- Há serviços hospitalares de atenção terciária para os cuidados as crianças;
- Há serviços hospitalares de atenção terciária para os cuidados as doenças respiratórias crônicas;
- Há serviços de atenção terciária para os cuidados as doenças cardiovasculares;
- Há serviços de atenção terciária para os cuidados aos diabetes;
- Há serviços hospitalares, de nível secundário, para os cuidados as urgências e emergências e elas operam de forma integrada com a atenção primária a saúde;
- Há serviços ambulatoriais especializados para os cuidados as urgências e emergências , porem elas operam parcialmente integradas;
- Há serviços hospitalares de nível secundário (maternidade risco habitual e unidade de internação pediátrica), para os cuidados as mulheres e as crianças. Porém elas operam parcialmente integradas com a atenção primária a saúde;
- Há serviços ambulatoriais especializados de nível secundário para os cuidados as mulheres e as crianças, operando de forma integrada com a atenção primária a saúde;
- Há serviços ambulatoriais especializados e hospitalares, de nível secundário, para os cuidados à hipertensão e às doenças cardiovasculares;
- Há serviços ambulatoriais especializados e hospitalares, de nível secundário, para os cuidados aos transtornos mentais;

- Há serviços ambulatoriais especializados e hospitalares, de nível secundário, para os cuidados ao HIV/AIDS;
- Há serviços ambulatoriais e hospitalares, de nível secundário, para os cuidados à tuberculose. Eles operam de forma integrada com a atenção primária à saúde através da epidemiologia;
- Há serviços de atenção ambulatorial especializado, de nível secundário, para os cuidados à hanseníase;
- As linhas-guia estabelecem claramente as relações dos serviços ambulatoriais e hospitalares com a atenção primária à saúde.

Prioritariamente, a admissão de profissionais ocorre por meio de concurso público. Para algumas categorias, cuja rotatividade é alta, utiliza-se a modalidade de prestação de serviço ou contratação, visto a necessidade de cobertura e manutenção de serviços, principalmente nas Unidades que envolvem o atendimento de urgência.

A Superintendência de Gestão do Trabalho mantém Processo Seletivo aberto para o suprimento das vagas existentes – caso não haja aprovados em concurso público – e para a substituição de profissionais licenciados ou em exercício temporário de função gerencial.

As contratações ocorrem através de processos seletivos simplificados, respeitando as diretrizes nacionais da Gestão do Trabalho no SUS e os dispositivos legais de ingresso no serviço público.

A partir dessa explanação, apresenta-se , agora, o Território / Área de Abrangência onde atuo como profissional de saúde, localiza-se no Distrito Sanitário Sede, à Rua Antônio Maçal Muniz, 34, Bairro Fonte Grande. Possui uma população de 60.296 habitantes, sendo 29.470 do sexo masculino e 30.826 do sexo feminino.

Quanto aos equipamentos de saúde funcionantes, tem-se seis Equipes Saúde da Família (ESF); uma Unidade Integrada com 03 ESF; um Núcleo de Apoio a Saúde

da Família; uma Unidade Básica de Saúde (UBS); uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA); um Centro de Especialidades Odontológicas (CEO); um Posto de Atendimento Odontológico (Escola Cordelina); uma Farmácia; um Posto de Coleta Laboratorial fixo e dois Centros de Atendimento Psicossocial (Adulto, Álcool e Drogas).

Discorrendo especificamente sobre o local onde teve origem a necessidade de se elaborar este trabalho, apresento a Escola Professor Geraldo Basílio Ramos. Ela foi inaugurada no dia 22 de dezembro de 2004 e atende crianças e adolescentes durante a formação do Ensino Fundamental (1º ao 9º ano), dividido em ciclos, 1º, 2º e 3º ciclo.

Localiza-se na Rua Jacarandá, 822, no Bairro Colonial, região exclusivamente residencial, com população de poder aquisitivo médio-baixo. Recebe alunos da própria comunidade e dos seguintes bairros vizinhos: Praia, Vila Barroquinha, Santa Luzia e Granja Ouro Branco. A Unidade Básica de Saúde Praia é referência para esta população e a equipe 92 é responsável pela cobertura do bairro Colonial.

O acesso dos alunos à escola é facilitado, uma vez que a Prefeitura disponibiliza dois ônibus para transporte escolar. Porém, a comunidade local possui apenas uma linha de ônibus coletivo (303 – Colonial) o que pode dificultar o acesso de alunos que não são contemplados pelo transporte escolar público e também os demais funcionários da escola que dependem do coletivo. Contudo, observa-se que grande parte dos alunos usufrui de transporte escolar particular e muitos funcionários possuem carro.

O horário de funcionamento da escola é de 07:00 às 17:30 de segunda a sexta e excepcionalmente aos sábados, que são letivos ou escolares.

A escola possui sessenta funcionários, sendo: trinta e cinco professores; seis monitores do Programa Mais Educação; uma secretária e duas auxiliares de secretaria; duas cantineiras; seis agentes de limpeza; dois bibliotecários; dois agentes de serviços escolares; duas pedagogas e dois porteiros. Os professores

cumprem carga horária de 22 horas e 30 minutos semanais, devido horário de recreio e os demais profissionais 30 horas semanais.

A escola possui 580 alunos e em média 26 alunos por turma. No turno da manhã estão os alunos do 5º ao 9º ano e no turno da tarde do 1º a 4º ano. Do total de alunos, 100 participam do Programa Mais Educação.

De acordo com o Ministério da Educação (BRASIL, 2014), o Programa Mais Educação foi instituído pela Portaria Interministerial nº 17/2007 e é regulamentado pelo Decreto 7.083/10 e se constitui em uma estratégia do Ministério da Educação para induzir a ampliação da jornada escolar e a organização curricular na perspectiva da Educação Integral, por meio de atividades optativas nos macrocampos: acompanhamento pedagógico; educação ambiental; esporte e lazer; direitos humanos em educação; cultura e artes; cultura digital; promoção da saúde; comunicação e uso de mídias; investigação no campo das ciências da natureza e educação econômica.

As atividades desse programa tiveram início no ano de 2008 e o critério para adesão era o baixo Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB). A escola Geraldo Basílio aderiu ao Programa no ano de 2010 onde os critérios eram: escolas contempladas com o Programa Dinheiro Direto na Escola - PDDE/Integral; escolas com baixo IDEB e/ou localizadas em zonas de vulnerabilidade social; escolas situadas nas capitais e nas cidades das nove regiões metropolitanas, bem como naquelas com mais de 90 mil habitantes.

Participam do Programa prioritariamente crianças carentes (que moram em área de risco e /ou receptoras de bolsa família), a faixa etária participante é de 07 a 11 anos. No turno da manhã, os alunos ficam na escola de 07:00 às 15:00 horas e no turno da tarde de 10:00 às 17:30 horas. Esses alunos recebem almoço e são contemplados por diversas atividades, dentre as quais temos: aula de flauta, taekwondo, horticultura, inglês, instrumentos musicais e aulas de reforço.

A escola apresenta a proposta de Inclusão e possui três crianças especiais: uma com Síndrome de Down, uma autista e uma com paralisia cerebral. Para isso, a

instituição conta com estrutura física apropriada, presença de rampas de acesso e banheiros adaptados, além da disponibilidade de monitores que acompanham essas crianças durante a permanência na escola.

Quanto à área física, a escola possui ampla extensão territorial, formato horizontal e expressiva área verde com presença de animais, sendo eles: patos, galinhas, coelhos, tartarugas, corujas e um lago com peixes. Esta área verde é uma construção conjunta de professores e alunos. Partiu da necessidade identificada pela direção escolar de cultivar os jardins que até então estavam descultivados. Os próprios funcionários da escola são responsáveis pela manutenção da área verde e cuidado com os animais.

A escola possui ainda :12 salas de aula; duas salas de apoio; uma sala de professores; uma sala de direção; uma sala de coordenação; uma sala de mecanografia, para armazenamento de impressoras, máquina copiadora, toner ; uma secretaria; uma biblioteca, que possui além de acervo de livros, computadores para pesquisa; um laboratório de Ciências, onde são realizadas aulas práticas; um laboratório de Informática, destinado às aulas ou realização de atividades; uma cantina; quatro banheiros; uma quadra; um espaço recreativo e uma arena multiuso (destina à aulas de circo e teatro)

Por fim, é importante relatar a participação dos pais no processo de educação dos filhos. Nota-se um envolvimento da família com as atividades desenvolvidas na escola e o comprometimento dos pais em acompanhar os filhos no processo de formação.

Apesar de toda infraestrutura oferecida pela escola, dos profissionais engajados que ali trabalham, o diagnóstico situacional elaborado ( CAMPOS; FARIA; SANTOS; 2010) aponta para um problema recorrente nos dias atuais, viável de intervenção.

Há quem diga que o estresse é uma epidemia mundial. Embora não esteja restrito à esta instituição de ensino, o estresse deve ser considerado como um problema de saúde pública e tratado como tal. Baseado nisso, pretende-se realizar uma plano de ação com a finalidade de reduzir os níveis de estresse entre os professores da

escola Municipal Professor Geraldo Basílio Ramos, o que sem dúvida ocasionará uma melhora nas relações interpessoais e na qualidade de vida com reflexo positivo no ensino e aprendizagem dos alunos. Um ambiente saudável é incontestavelmente mais promissor.

## 2 JUSTIFICATIVA

Estresse é um termo que se vulgarizou nos últimos tempos. Refere-se estresse quando se tem um dia corrido, de trânsito pesado, filas intermináveis, muito serviço doméstico, problemas profissionais e com filhos. Porém, a palavra estresse não cabe nesse contexto. Isso traduz-se em cansaço, exaustão.

A palavra estresse, na verdade, é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância. Quando intenso ou prolongado pode afetar o sistema imunológico, endócrino, nervoso e o comportamento do dia-a-dia (MENDES; CAIRO, 2013).

Observa-se uma intolerância nas relações interpessoais que geralmente está relacionada ao estresse. Parece que os dias estão sendo abreviados e 24 horas não são mais suficientes para realizar tudo que é necessário. Existem prazos e metas a serem cumpridas e muitas das vezes em tempo recorde. O estresse que há alguns anos era bem pontual e agudo está tornando-se um problema crônico com um impacto negativo sobre a saúde.

No ambiente escolar é comum presenciar situações de estresse, geralmente envolvendo duas ou mais pessoas. Os docentes que devido aos baixos salários são obrigados a estender a jornada de trabalho, agravada pela falta de pausa para descanso, associada ao desgaste nas cordas vocais devido às salas superlotadas e a alunos pouco colaborativos, vivenciam situações de estresse recorrentes que tem repercussão em sua saúde (SANTOS; MARQUES, 2013)

Nesta perspectiva, é importante trabalhar esta questão do estresse no ambiente escolar visto que a criação de condições de redução desse fator provocará melhorias nas relações interpessoais, favorecendo a ensino de qualidade e aumentando a satisfação no local de trabalho.

Este estudo, portanto, será importante para demonstrar aos educadores, alunos e demais funcionários da escola que a redução do nível de estresse por meio de atividades relaxantes, prazerosas, de autoconhecimento e de desenvolvimento de tolerância e flexibilidade nas relações promoverá uma transformação no ambiente

escolar tornando-o mais agradável e propício para a troca de saberes. Além de promover multiplicadores dessa prática em outras escolas.



### **3 OBJETIVO**

Elaborar um projeto de intervenção para redução do nível de estresse entre os educadores da Escola Municipal Professor Geraldo Basílio Ramos em Contagem - MG.

#### **4 METODOLOGIA**

Para este projeto utilizou-se o diagnóstico situacional, incluindo reunião com a direção escolar. Baseou-se no Método Simplificado do Planejamento Estratégico Situacional (PES) de acordo com Campos, Faria e Santos (2010).

Para fundamentar melhor o Plano, fez-se revisão de literatura, na Biblioteca Virtual em Saúde com os seguintes descritores: estresse, escola e qualidade de vida.

A implementação do projeto dar-se-á a partir de momentos de descontração e relaxamento, que são estratégias utilizadas para criar vínculo e estabelecer confiança entre a equipe de saúde e os participantes. Posteriormente, realizar-se-á rodas de conversa, grupos educativos e oficinas a fim de possibilitar a reflexão e redução do nível de estresse dos participantes.

Para contribuir para a realização das atividades descritas acima, conta-se com a participação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e da equipe de saúde responsável pela área.

## 5 REVISÃO TEÓRICA

Na sociedade pós-moderna o estresse tem se tornado um problema de saúde muito comum e a mudança no estilo de vida tem levado as pessoas a ficarem mais susceptíveis ao estresse (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

O estresse é um processo complexo do organismo que envolve aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos que são desencadeados pelos chamados estressores, estímulos internos e externos e que, a partir da interpretação do indivíduo, podem causar o desequilíbrio na homeostase interna, que demanda uma resposta de adaptação do organismo para manutenção da sua integridade e da própria vida. (LIPP; MALAGRIS, 2001; LIPP, 2003 *apud* GOULART JUNIOR; LIPP, 2008)

Estudos acerca do estresse já não abordam simplesmente suas consequências no corpo e na mente, mas as suas implicações para a qualidade de vida e produtividade do ser humano (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Embora os níveis de estresse possam emergir no funcionamento normal do dia-a-dia, aceita-se cada vez mais que o problema tende a tornar-se significativo quando associado ao trabalho. Em um cenário de grandes transformações sociais e tecnológicas, são estabelecidas novas necessidades nas relações de trabalho (TABELÃO; TOMASI; NEVES, 2011).

Um dos meios de sobrevivência do indivíduo é o trabalho. Nele é que as pessoas passam a maior parte do dia. O trabalho é o meio pelo qual o indivíduo se realiza, desenvolve a capacidade criativa e estabelece relacionamentos interpessoais importantes. Contudo o trabalho também se configura numa fonte de adoecimento, capaz de levar ao estresse ocupacional.

No ambiente de trabalho, as consequências do estresse podem incluir: a depressão falta de ânimo, pouco envolvimento com o trabalho, falta de organização, além de faltas, atrasos frequentes, excesso de visitas ao ambulatório e fãrmaco dependência (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Determinadas profissões parecem predispor seus profissionais a situações mais estressantes que outras. Por sua natureza o magistério é indiscutivelmente uma profissão estressante.

É possível enumerar diversos fatores que contribuem para o estresse entre os professores, são eles: turmas grandes, alunos desmotivados, indisciplina, sobrecarga de tarefas, excesso de aulas, desvalorização da profissão e falta de reconhecimento do profissional. Além de episódios recorrentes de violência dentro do ambiente escolar, tornando-o inseguro (GOMES *et al.*, 2006).

Como resultado final destes estímulos estressores tem-se o esgotamento dos professores com repercussão negativa em sua saúde. Situações de estresse no ambiente escolar podem apresentar manifestações distintas, podendo ser ao nível emocional, cognitivo, comportamental e fisiológico (GOMES *et al.*, 2006).

A afonia e rouquidão são problemas frequentes enfrentados pelos professores no exercício de sua função. Condições do ambiente de trabalho (acústica, nível de competição sonora ambiental, umidade e poeira) somadas às características da atividade (extensão de jornadas de trabalho, tempo de exposição oral durante as aulas), colaboram para o abuso vocal, gerando alterações em variados níveis de severidade e frequência (DUFFY, 2004 *apud* SERVILHA; PENA, 2010).

Do mesmo modo, a manutenção de dupla e às vezes tripla jornada de trabalho relacionada aos baixos salários oferecidos à classe comprometem a prática de atividades físicas regulares e a adoção de hábitos de vida saudáveis. Favorecendo ao ganho de peso, que além de predispor à hipertensão arterial, diabetes e doenças cardiovasculares, pode afetar a autoestima do indivíduo levando-o à depressão.

O impacto do estresse também é contemplado no ensino, afetando o desenvolvimento acadêmico dos alunos, reflexo da qualidade das práticas pedagógicas e eficácia profissional, reduzindo assim, as potencialidades de aprendizagem dos alunos (GOMES *et al.*, 2006).

É impossível determinar todos os impactos causados pelo estresse, sendo que pessoas diferentes reagem biológica e psicologicamente de forma igualmente distinta ao processo do estresse. Não existem soluções únicas, instantâneas ou

milagrosas para lidar com o estresse, cada contexto requer uma análise, e pra cada situação uma construção participativa.

## 6 PLANO DE INTERVENÇÃO

Para construção de um plano de ação é basilar uma análise da área de abrangência que possibilite a identificação dos problemas locais, em que se evidenciem a importância, urgência e a capacidade potencial de enfrentamento pela equipe envolvida. Entende-se que o problema é a insatisfação de um ator frente componente da realidade que ele quer e pode modificar (CAMPOS; FARIA; SANTOS, 2010).

Em seguida devem-se avaliar minuciosamente os problemas, identificar a sua gênese e potenciais consequências. Logo, um problema é selecionado como alvo do plano de ação e são apontados seus nós críticos. A eles se destinarão projetos e operações que visem alcançar os resultados esperados, através dos recursos disponíveis. Obviamente deve-se propor um plano viável, com uma gestão responsável.

Assim foi elaborado um plano de ação para redução do nível de estresse entre os educadores da Escola Municipal Professor Geraldo Basílio Ramos, cujas operações e objetivos seguem abaixo:

1. Mais Saúde: Modificar estilos de vida;
2. Viver Melhor: Promover tempo de qualidade;
3. Equilíbrio: Auxiliar aos participantes a lidarem com os mais variados tipos de mudanças;
4. Contornando obstáculos: Conscientizar os participantes acerca da importância da flexibilidade no mundo moderno;
5. Conhecendo-me melhor: Aumentar a autoestima.

Para cada operação, foram elaborados os resultados esperados, os produtos, ações estratégicas e responsáveis além dos prazos para cada operação de acordo com o Quadro 1.

Quadro 1 Plano de ação

<b>Operações</b>	<b>Resultados</b>	<b>Produtos</b>	<b>Ações estratégicas</b>	<b>Responsável</b>	<b>Prazo</b>
<b>Mais Saúde</b>	Redução do estresse no ambiente escolar; melhora das relações interpessoais	Implantação de período de ginástica laboral ou atividade relaxante;  Momento de descontração e fortalecimento das relações interpessoais por meios da promoção de cafés, chás, e encontros intra e extra ambiente escolar.	—	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Um mês para início com duração indefinida.
<b>Viver Melhor</b>	Aumentar o número de adeptos à prática de atividades físicas; incentivar momentos de lazer e repouso.	Elaboração de agenda que contemple atividades essenciais e acessórias. Divulgação de locais com atrações culturais e de lazer.	—	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Um mês para início com duração indefinida.
<b>Equilíbrio</b>	Pessoas mais bem preparadas para lidarem com as mudanças vendo-as como parte da vida.	Desenvolvimento de rodas de conversa para tratarmos desse assunto.	Apresentar a proposta do trabalho.	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Concomitante às operações acima, prazo de duração indefinido.
<b>Contornado Obstáculos</b>	Melhorar as relações interpessoais ; trabalhar	Desenvolvimento de rodas de conversa para	Apresentar a proposta do trabalho.	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar	Concomitante às operações acima, prazo de

	questões referentes á tolerância nas relações.	tratarmos desse assunto. Desenvolvimento de parcerias e trabalho em equipe		da unidade de saúde da família. NASF.	duração indefinido.
<b>Conhecendo-me melhor</b>	Melhora da autoestima por meio do autoconhecimento e aceitação.	Desenvolvimento de oficinas e rodas de conversa na tentativa de melhorar a autoestima dos participantes.	—	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Concomitante ás operações acima, prazo de duração indefinido.

### 6.1 Gestão do Plano

Nesse momento é descrita a gestão do plano de ação com o objetivo de auxiliar na coordenação e acompanhamento da execução das operações traçadas, como mostra o Quadro 2.

**Quadro 2 – Acompanhamento do plano de ação**

<b>Operação</b>	<b>Responsável</b>	<b>Prazo</b>	<b>Situação Atual</b>	<b>Justificativa</b>	<b>Novo Prazo</b>
<b>Mais Saúde</b>	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Um mês para início com duração indefinida.			
<b>Viver melhor</b>	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Um mês para início com duração indefinida.			
<b>Equilíbrio</b>	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de	Concomitante ás operações acima, prazo de duração indefinido.			



	saúde da família. NASF.				
<b>Contornando obstáculos</b>	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Concomitante às operações acima, prazo de duração indefinido.			
<b>Conhecendo-me melhor</b>	Enfermeira Laiana Equipe multidisciplinar da unidade de saúde da família. NASF.	Concomitante às operações acima, prazo de duração indefinido.			

Conforme exposto no plano de ação, foram definidos os objetivos, resultados e impactos esperados com a implantação do projeto. As intervenções propostas apresentam-se coerentes com o problema identificado. Logo se espera que haja redução significativa do nível de estresse entre os professores da Escola Municipal Professor Geraldo Basílio Ramos no prazo de 12 meses como consequência das ações realizadas.

O monitoramento das ações deve ser realizado pelos responsáveis. E a avaliação feita através dos resultados alcançados, os quais devem ser analisados por todos os envolvidos nas ações para verificar se estão almejando o objetivo proposto.

Após a implantação do projeto de intervenção pretende-se realizar reuniões mensais com os dirigentes da escola, um representando do corpo docente da escola (selecionado pelos próprios professores), equipe multidisciplinar da unidade de saúde envolvida e equipe do NASF para avaliação.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conceito ampliado de saúde indica a necessidade de ações que extrapolem os limites do setor e que estabeleçam diálogos com outros setores, bem como troca de experiências e saberes.

A intersetorialidade é uma aliada para tornar os serviços de saúde mais efetivos, contudo exige mudanças na gestão, ainda muito setorializada.

Desenvolver um trabalho na escola exclusivamente com professores é uma novidade, visto que já existem programas de saúde realizados na rede municipal de ensino, porém voltados predominantemente para alunos como o Programa Saúde na Escola.

Dessa forma, trabalhar o estresse no ambiente escolar e sua repercussão na saúde dos professores é indiscutivelmente um programa intersetorial de saúde.

Diante disso, é mister primar por alternativas simples e eficazes, como envolver o corpo docente em ações planejadas de modo a orientá-los acerca do estresse, seus efeitos e como dominá-lo. Logo, almeja-se alcançar melhoria na qualidade de vida destes profissionais e no desenvolvimento acadêmico dos alunos.

Sendo assim, o caminho estratégico mais satisfatório para atenuar o efeito do estresse no ambiente escolar é o estabelecimento de parcerias multiprofissionais e a utilização de métodos de educativos. É indispensável a monitoração dos riscos, elaboração e apontamento dos nós críticos, que serão a rota para que a meta final seja alcançada.

Portanto, é imprescindível um trabalho mútuo, com responsabilidades compartilhadas. Conclui-se, então, que ao criar um ambiente coletivo de interação entre os profissionais e desenvolvimento de vínculo afetivo entre eles, tem-se um campo fértil para o desenvolvimento de novos planos de ação que objetivem a promoção da saúde e prevenção/tratamento de agravos, modificando a realidade.

Trabalhar a questão do estresse torna-se mais fácil quando estabelecemos parcerias. O fruto da união de esforços poderá ser visto a curto, médio e longo prazo e podem se estender aos demais níveis de atenção.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério a Educação. Programa Mais Educação – Saiba Mais. Disponível em:

[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_content&id=166898&Itemid=1115](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&id=166898&Itemid=1115)

Acesso em: 25 jan. 2015

CAMPOS, F. C. C.; FARIA, H. P.; SANTOS, M. A. **Planejamento e avaliação das ações em saúde**. 2 ed. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2010

GOMES, et al. Problemas e desafios no exercício da atividade docente: Um estudo sobre o estresse, “burnout”, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. **Revista Portuguesa de Educação**. Portugal v. 19, n. 1, p. 67-93, 2006.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N.. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857 out./dez 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA. **Censo demográfico 2011**. Disponível em:

<[http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/temas.php?lang=&codmun=311860&idtema=125&search=minas-gerais%7Ccontagem%7Cproduto-interno-bruto-dosmunicipio-](http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/temas.php?lang=&codmun=311860&idtema=125&search=minas-gerais%7Ccontagem%7Cproduto-interno-bruto-dosmunicipio-2011)

2011. Acesso em: 25 jan. 2015

MENDES, M. A.; CAIRO, S.. Estresse e asma na infância e adolescência. **Sociedade de Pneumologia e Tisiologia do estado do Rio de Janeiro** . Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 43-4, 2013.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM. **Portal da informação**. Contagem: 2014. Disponível em:

<[http://www.contagem.mg.gov.br/?es=historia\\_contagem&artigo=760944](http://www.contagem.mg.gov.br/?es=historia_contagem&artigo=760944)>. Acesso em: 06 jun. 2014.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM. **Atlas escolar: histórico, geográfico e cultural**. Contagem: Secretaria Municipal de Educação de Cultura, 2009. 78 p.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM. **Plano de Habitação de Contagem**. Contagem, 2012. Disponível em: <

<http://www.rmbh.org.br/sites/default/files/MZRM.CONTAGEM.RCB.plhis.volume.1.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2014.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONATGEM. **Núcleo de Comunicação da Saúde**, 28 de abril de 2006. disponível em

<http://www.contagem.mg.gov.br/?materia=518314>.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N.. Stress e qualidade de vida: influencia de algumas variáveis pessoais. **Pontifícia Universidade Católica de Campinas**. Campinas - São Paulo, v. 20, n. 45, p. 73-81 jan-abril, 2010.

SANTOS, M. N.; MARQUES, A. C.. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 837-846. março 2013.

SERVILHA, E. A.; PENA, J.. Tipificação de sintomas relacionados á voz e sua produção em professores identificados com ausência de alteração vocal na avaliação fonoaudiológica. **Revista CEFAC**. São Paulo, v. 12, n. 3, p.454-461, abril 2010.

TABELEÃO, V. P.; TOMASI, E.; NEVES, S. F.. Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 27, n. 12, p. 2401-2408, dez. 2011.