

# ENSINO, SAÚDE E AMBIENTE

## O impacto do stress/saúde e qualidade de vida no desempenho docente: estudo comparativo entre Portugal e Brasil

*The impact of stress/health and quality of life on teaching performance – comparative study between Portugal and Brazil*

Pedro Miguel Marques da Costa;<sup>1</sup> Generosa do Nascimento;<sup>2</sup> Marcelo Borges Rocha<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Doutorando em Ciência, Tecnologia e Educação (PPCTE), Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca – CEFET/RJ e ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa – Universidade de Lisboa, Rio de Janeiro / Lisboa, Rio de Janeiro, Brasil e Portugal – [pedro\\_mmco@hotmail.com](mailto:pedro_mmco@hotmail.com) / <http://orcid.org/0000-0001-8839-2878>

<sup>2</sup> Doutora em Gestão e Professora Auxiliar, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal - [generosa.nascimento@iscte-iul.pt](mailto:generosa.nascimento@iscte-iul.pt) / <http://orcid.org/0000-0002-2902-7210>

<sup>3</sup> Doutor em Ciências Biológicas, Professor do departamento de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação, Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca – CEFET/RJ, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil – [rochamarcelo36@yahoo.com.br](mailto:rochamarcelo36@yahoo.com.br) / <http://orcid.org/0000-0003-4472-7423>

### Palavras-chave:

avaliação de desempenho docente; stress; saúde; qualidade de vida; motivação.

**Resumo:** A Avaliação de Desempenho Docente é um importante instrumento para escolas e professores, pois promove o desenvolvimento profissional, a motivação do corpo docente e a reflexão sobre a prática. Entendendo que o desempenho dos professores pode ser afetado por diversos fatores, este estudo teve como objetivo investigar o impacto do stress/saúde e qualidade de vida sobre a atividade docente. Para tal, foram realizadas entrevistas com 30 professores de duas instituições de ensino particular em Portugal e no Brasil. A partir das respostas, foram criadas categorias à luz da Análise de Conteúdo. Os resultados indicam que a maioria dos professores, 27 dos entrevistados, reconhece o impacto que o *stress* provoca em suas práticas e, sinaliza que o trabalho (nove professores) e a indisciplina dos alunos (14 professores) são os principais agentes desencadeadores de perda de qualidade de vida. Sendo assim, este estudo contribui para uma reflexão sobre a importância de se pensar estratégias para a melhoria da qualidade de vida dos professores.

### Keywords:

assessment criteria of teaching performance; stress; health; quality of life; motivation.

**Abstract:** The Assessment Criteria of Teaching Performance is an important tool for schools and teachers, as it promotes professional development, motivation of the teaching staff and reflection on practice. Understanding that the performance of teachers can be affected by several factors, this study aimed to investigate the impact of stress / health and quality of life on teaching activity. To this end, interviews were conducted with 30 teachers from two private education institutions in Portugal and Brazil. From the responses, categories were created in the light of Content Analysis. The results indicate that most teachers recognize the impact that stress has on their practices, 27 of the respondents, and, it indicates that students' work (nine teachers) and indiscipline (14 teachers) are the main agents that trigger loss of quality of life. Therefore, this study contributes to a reflection on the importance of thinking about strategies to improve the quality of life of teachers.



## **Introdução**

A Avaliação de Desempenho Docente (ADD) é considerada um importante instrumento no sistema educativo tendo como objetivos principais o desenvolvimento profissional, a responsabilização e a motivação do corpo docente. O desenvolvimento profissional faculta, à escola, informação que lhe permite promover atividades que conduzam ao desenvolvimento profissional do corpo docente. A responsabilização permite reconhecer boas práticas e situações em que o desempenho docente se encontra aquém das suas potencialidades, permitindo à escola identificar necessidades de formação e desenvolver processos que levam à melhoria do desempenho dos professores. A motivação constitui um fator para os professores atestarem o reconhecimento do seu desempenho (COSTA, 2019).

Nevo (1995, p. 113) define a avaliação dos professores como “o processo de descrever e julgar o mérito e o valor dos professores, tendo por base o seu conhecimento, competências, comportamento e os resultados do seu ensino.” Assim, a ADD é a apreciação sistemática de um professor segundo um trabalho feito, aptidões e outras qualidades necessárias à boa execução do seu trabalho.

Presentemente, os professores encontram no modelo de avaliação adotado pelo sistema educativo, uma oportunidade para criar momento de reflexão conjunta, entre avaliados e avaliadores, em um contexto de apoio e interajuda, discutindo, por exemplo, os processos de supervisão indutores de crescimento profissional e o impacto que os mesmos têm no aperfeiçoamento do desempenho dos professores. Assim, a ADD é um instrumento indispensável à implementação de uma cultura de excelência em qualquer organização. Uma efetiva e rigorosa avaliação dos serviços, dos que os dirigem e dos que neles trabalham é a solução necessária e indispensável à concretização de uma nova cultura de gestão pública, assente na eficácia individual e responsabilidade coletiva. Segundo Nascimento e Pereira (2015, p. 300):

a gestão e avaliação de desempenho, no contexto atual económico, financeiro e social, é um dos processos-chave na gestão estratégica das organizações (...) é um processo de gestão estratégica de pessoas pelo qual uma organização mede a eficiência e eficácia de cada um dos seus colaboradores e integra e alinha as práticas de gestão de pessoas com o projeto organizacional.

As escolas enquanto organizações desenvolvem sua atividade e perseguem seus objetivos numa constante gestão de mudança, o que faz delas ambientes turbulentos e altamente complexos, tal como refere Arranca (2014). Esta complexidade advém não só das tensões que se estabelecem entre o impulso criativo da mudança e o impulso emocional dos seus atores, que tendem para a estabilidade e conforto do “imobilismo”, mas também das constantes orientações

administrativas externas que, sendo identificadas um pouco por todo o mundo, em Portugal assumem ritmos preocupantes. Segundo Sebarroja (2001), a inovação educativa associa-se à renovação pedagógica e também à mudança e à melhoria. Porém, nem sempre a mudança implica melhoria, mas toda a melhoria implica mudança. Neste sentido, dado o avanço da tecnologia e os hábitos dos nossos alunos, surge à necessidade de inovar nas escolas, inserindo novas metodologias que acompanhem os avanços tecnológicos e, ao mesmo tempo, motivem e despertem, nos alunos, o interesse na aprendizagem, a partir de uma aprendizagem mais ativa e, na qual os próprios alunos assumam parte da responsabilidade.

Segundo Costa e Rocha (2018), um dos maiores desafios colocados aos professores está relacionado com a integração das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC), na sala de aula. Para Aedo, Garcia e Fradaga (2001, p. 1):

a prática pedagógica tendente a gerar espaços para produzir conhecimento através de diversos métodos, o que quer dizer que é a prática pedagógica o elemento decisivo para fazer de novos modelos e do uso das novas tecnologias propostas inovadoras para a aprendizagem, inovações educativas além de tecnológicas.

No sentido de colmatar a resistência que alguns professores acabam por ter diante do novo e, sobretudo apoiá-los, torna-se necessário entender as dificuldades que sentem para a implementação em sala de aula. Vale destacar, que muitas dificuldades para o uso efetivo das TDIC, por exemplo, dizem respeito às condições de trabalhos dos professores, ao processo formativo e as desigualdades sociais que acabam por interferir no acesso aos recursos por estudantes e docentes. Destaca-se, que estamos diante de vários desafios que influenciam diretamente na saúde e bem-estar dos professores, assim como no seu desempenho (COSTA, 2019).

Todas as alterações metodológicas implicam transformações na organização do trabalho do professor. A exigência de níveis cada vez mais elevados de escolarização dos professores para se inserirem no mercado de trabalho é, geralmente, desproporcional à qualidade das condições de trabalho. Além disso, importa referir também, o alto padrão de exigência de competências e habilidades diversificadas entre os professores (BRUM; AZAMBUJA; REZER, 2012). Estes fatores acabam por interferir com o estado de saúde dos docentes, manifestando-se pelo *stress*, nervosismo e outras doenças que, conseqüentemente afetam seu desempenho (COSTA, 2019).

As áreas escolar e do ensino são consideradas como potencialmente geradoras de elevado risco de *stress* ocupacional e de esgotamento (*burnout*) para os professores (ARONSSON; SVENSSON; GUSTAFSSON, 2003; CHAPLAIN, 2008; SANN, 2003). Os exemplos frequentes desta tensão sobre os professores são os alunos, pela baixa motivação e indisciplina, a natureza do

Ens. Saúde e Ambient., v 15, n. 1, p. 175-195, jan.-abr. 2022

trabalho, pela pressão com o tempo e excesso de tarefas, ou até, as relações com os próprios colegas de trabalho e chefias (BENMANSOUR, 1998; GOMES et al., 2013).

Segundo Estrela (1997), o *stress* docente, quando presente, pode afetar o desempenho do professor, seu bem-estar físico e emocional e até mesmo familiar. A existência de elevados níveis de *stress* pode contribuir para o aparecimento de frustração, agressão, ansiedade, comportamentos de fuga, elevado absentismo, e/ou decréscimo nos níveis de performance e desempenho dos professores e alunos. Para Kyriacou e Sutcliffe (1977, p. 299), o *stress* do professor pode ser definido como:

uma resposta do professor com efeitos negativos (tais como a cólera, a ansiedade ou a depressão), acompanhada de alterações fisiológicas potencialmente patogênicas (tais como o incremento do débito cardíaco ou da descarga de hormonas adrenocorticotrópicas na corrente sanguínea), em resultado das exigências que se fazem ao professor.

O aumento da tensão e da ansiedade, que ocorre em situações cotidianas no contexto escolar, pode contribuir para a insatisfação e desmotivação dos professores, que em alguns casos conduzem ao aparecimento de *Burnout*. Os afetos que os professores vivenciam na escola, resultam não só da sua própria disposição, mas sobretudo, da sistemática interação entre o professor e a comunidade escolar. Segundo Frasilho e Guerreiro (2009), quando se instala um balanço de perda na transação entre as solicitações externas e a capacidade de resposta do professor, pelo fato do afeto ter se tornado inadequado e as emoções serem vividas com tensão ou sofrimento, instala-se o *distress*. Nesta circunstância, o professor está a sofrer não só impactos físicos, mas também psicológicos que acabam por refletir no processo educativo e induz ainda a mais *stress*.

Estudos como o de Tostes et al. (2018) evidenciam numa pesquisa com cerca de 1200 professores, que o sofrimento mental foi o problema de saúde mais citado (29,73%), como depressão, ansiedade e estresse entre outros. Neste estudo, os autores, recorreram ao inventário de depressão de Beck, tendo encontrado a presença de sintomas depressivos em cerca de 44% dos professores, dos quais cerca de 25% apresentavam depressão leve e cerca de 19% depressão moderada ou grave. O mesmo inventário foi usado para a ansiedade e demonstrou que apenas cerca de 30% dos professores apresentavam níveis mínimos de ansiedade. Os restantes apresentavam ansiedade leve (cerca de 29%) e ansiedade moderada ou grave (cerca de 41%).

A ausência de trabalho colaborativo e de trabalho em equipe conduz a um ambiente de desmotivação, desalento e apatia. Também os conflitos gerados com colegas de trabalho

resultam, muitas vezes, em elevado *stress* profissional. O clima social vivenciado na escola, onde o professor tem que realizar múltiplas tarefas, muitas delas de caráter burocrático para as quais não se sente motivado e que geram um sentimento de não cumprir a sua missão central, educar, é geralmente uma fonte de muito *stress* (COSTA, 2011).

O professor, como qualquer outro trabalhador, está exposto a uma série de fatores de risco que o podem levar ao adoecimento, absentismo e até ao afastamento definitivo do trabalho (JARDIM; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2007). De acordo com Rogerson e Dodd (2008), desta situação decorrem várias consequências negativas, pois o professor fica inapto a exercer a profissão para a qual se qualificou; a escola vê-se obrigada a substituir o professor, de forma temporária, curta ou prolongada, até ao seu regresso, readaptado para a sua função; há interferência no desempenho escolar dos alunos.

Partindo do contexto exposto e da relevância do tema, esta pesquisa teve como objetivo investigar como *stress*/saúde e qualidade de vida podem impactar no desempenho de professores em Portugal e no Brasil. Em seguida, apresenta-se a coleta e a análise dos dados, os resultados e discussão e, por fim, as conclusões do estudo.

## **Metodologia**

Esta pesquisa segue uma metodologia qualitativa usando o estudo de caso como estratégia de investigação, através de análise documental e realização de entrevistas semi-diretivas.

A amostra deste estudo é constituída por 30 indivíduos, aos quais foram realizadas entrevistas (Duas Diretoras Pedagógicas, uma da escola portuguesa e outra da escola brasileira, intervenientes no estudo; 16 professores da escola portuguesa e 12 professores da escola brasileira). As entrevistas tiveram duração média de 30 minutos, foram gravadas e, posteriormente, transcritas para sua análise. Na escola portuguesa, foram entrevistados todos os docentes da instituição e, na escola brasileira, dada a sua grande dimensão, em termos de corpo docente, foram selecionados alguns professores, de cada disciplina, tendo em conta a área de atuação (disciplina lecionada) e disponibilidade de horário.

A recolha de dados é efetuada através de entrevistas individuais semi-diretivas. Neste sentido, foram elaborados dois guiões para as entrevistas, um guião de entrevista para a função de Direção Pedagógica, e um guião de entrevista para os Professores, como

instrumentos de recolha de dados, e o respetivo termo de consentimento prévio e informado. As entrevistas abordaram questões sobre o impacto do stress/saúde e qualidade de vida no Desempenho Docente. Primeiramente, o projeto de pesquisa foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) por meio da plataforma Brasil. Após o aceite, a pesquisa foi validada por meio do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) de nº 21794619.0.0000.5285.

A realização de entrevistas individuais possibilitou alcançar uma variedade de impressões e percepções, que os diferentes professores possuem em relação às variáveis de estudo. A opção por uma entrevista semi-diretiva ou semiestruturada foi pelo facto de proporcionar ao entrevistador um melhor entendimento e captação da perspectiva dos entrevistados, uma vez que as entrevistas livres, ou seja, totalmente sem estrutura, “resultam num acúmulo de informações difíceis de analisar que, muitas vezes, não oferecem visão clara da perspectiva do entrevistado” (ROESCH, 1999, p. 159).

O tratamento de dados é realizado com recurso à análise de conteúdo de Bardin (1977).

## **Análise e discussão dos resultados**

### **Caracterização da Amostra**

A entrevista foi realizada a 30 professores (Tabela 1), dos quais 17 são portugueses (9 do género feminino e 8 do género masculino), com idades compreendidas entre os 29 e os 71 anos, identificados no estudo de P1 a P17; e 13 são brasileiros (7 do género feminino e 6 do género masculino), com idades compreendidas entre os 25 e os 53 anos, identificados no estudo de P18 a P30. Relativamente às habilitações académicas dos docentes, para além da licenciatura, 8 são detentores de pós-graduação (2 professores portugueses e 6 professores brasileiros) e 4 possuem mestrado (3 professores portugueses e 1 professor brasileiro). Assim, nota-se a preocupação por parte dos professores em investir na sua formação através de cursos de especialização e de pós-graduação, uma vez que 12 dos professores entrevistados possuem pós-graduação e/ou mestrado.

Todos os docentes entrevistados estão no ensino há mais de cinco anos e existem dois professores portugueses com mais de vinte e cinco anos de serviço. Este fato evidencia que,

em ambas as instituições, a maioria dos docentes são professores experientes, uma vez que 23 dos 30 professores entrevistados tem até 20 anos de atuação em sala de aula e sete mais de 20 anos de atuação.

**Tabela 1** – Caracterização da Amostra

		Escola Portuguesa	Escola Brasileira	Total
<b>Gênero</b>	Feminino	9	7	16
	Masculino	8	6	14
<b>Idade</b>	25 – 35 anos	2	10	12
	36 – 45 anos	6	2	8
	46 – 55 anos	6	1	7
	56 – 65 anos	1	0	1
	+ de 66 anos	2	0	2
<b>Habilitações Acadêmicas</b>	Licenciatura	12	6	18
	Pós-Graduação	2	6	8
	Mestrado	3	1	4
<b>Tempo de Serviço</b>	5 – 10 anos	3	6	9
	11 – 15 anos	3	4	7
	16 – 20 anos	5	2	7
	21 – 25 anos	4	1	5
	+ de 26 anos	2	0	2
<b>Departamento</b>	Línguas	4	3	7
	Matemática e Ciências Experimentais	4	6	10
	Ciências Sociais e Humanas	6	2	8
	Artes e Informática	2	1	3
	Direção Pedagógica	1	1	2

Fonte: Autores (2019).

## **Caracterização das Instituições**

A escola portuguesa situa-se em Alvalade, Lisboa, dedica-se ao ensino de adultos e jovens e tem em funcionamento o Ensino Secundário Recorrente por módulos capitalizáveis, o terceiro ciclo do Ensino Básico por Unidades Capitalizáveis, o Ensino Secundário Recorrente em regime de avaliação contínua e o Ensino Secundário à Distância. Anualmente, em todas as modalidades de ensino recebe entre 400 e 500 alunos. Esta instituição visa ser uma escola de referência a nível local, nacional e internacional, pelo sucesso académico e profissional dos seus alunos, pela qualidade do seu ambiente interno e relações externas. Esta instituição orienta a sua ação de forma a dar resposta aos desafios futuros em que a formação integral do cidadão será o motor para o desenvolvimento sustentado de uma sociedade em constante transformação.

A escola brasileira é uma escola católica formada por uma congregação de religiosas que buscam manter viva a continuidade dos trabalhos iniciados pelo seu fundador. Com o espírito de conservar acesa a chama do carisma é que as irmãs estão inseridas em várias frentes de trabalho no Brasil, em colégios, creches, asilos, trabalhos paroquiais nas diversas pastorais como: catequese, família, juventude e outros. Atendendo ao apelo do fundador, a associação civil, mantém colégios confessionais, filantrópicos e sem fins lucrativos, promovendo a educação de crianças e jovens. A semente plantada na cidade do interior foi transportada para outras cidades mineiras e posteriormente a outros estados do Brasil, chegando ao Rio de Janeiro, em 1955, onde brotou e cresceu no estado do Rio de Janeiro. A instituição tem, neste momento, cerca de 530 alunos e dedica-se à formação da criança, desde a educação infantil, até ao final do ensino médio.

## **Escola Portuguesa – Resultados**

No que se refere à forma como as condições de trabalho interferem com a saúde e o desempenho dos professores, 94,1% dos professores responderam afirmativamente. Destes: 47,1% consideraram, como fator de interferência, as condições físicas, “interferem, sobretudo, se as condições de instalações, de espaço físico e equipamentos não forem as melhores” (P8); 35,3% dos docentes responderam a saúde mental e/ou física, “interferem muito tanto na saúde física como mental” (P10); 29,4% dos docentes referiram o comportamento dos alunos, “a gestão do comportamento dos alunos na sala (...) interfere na saúde mental” (P4); 23,5% dos docentes referiram o excesso de trabalho, “a carga horária, excesso de trabalho” (P9); 23,5% dos professores responderam as relações interpessoais,

“quando há um bom ambiente tudo está bem, é necessário um bom ambiente entre todos” (P14). Apenas um docente considerou que as condições de trabalho não interferem com a saúde e o desempenho dos professores, “aqui, no nosso universo restrito, não sentimos, por termos uma organização diferente, por sermos um meio realmente pequeno” (P5).

Relativamente a considerarem se as exigências técnicas e relacionais, cada vez mais exigidas aos professores, interferem com o estado de saúde dos professores e o seu desempenho: 35,3% dos docentes referiram que as relações interpessoais interferem, “há pessoas com quem não nos conseguimos relacionar, o que leva à frustração do professor” (P6), “se nos dermos bem com toda a gente é mais fácil (...) o mau ambiente afeta psicologicamente a pessoa” (P15); 23,5% dos professores referiu, como interferência, mais exigência/mais trabalho, “não acho que sejam as exigências tecnológicas que interfiram, acho que é o exigir cada vez mais dos professores” (P1), “muito trabalho que dificulta muito o caminho dos professores (...) exige um esforço sobrecarregado dos professores” (P4); o stress, pressão e desgaste foram referidos por 23,5% dos docentes, “o que interfere com o estado de saúde dos professores são os alunos, é o stress (...) há professores resistentes à mudança, o que pode causar um estado de pressão e depressão adicional (...) se não tiveres uma boa relação com alunos e professores é mau” (P13). Alguns docentes, 23,5%, referiram que as exigências técnicas e relacionais, cada vez mais exigidas aos professores, não interferem com o estado de saúde dos professores, “não temos outra hipótese senão estarmos constantemente a aprender (...) o professor tem de estar constantemente em autoformação (...) é uma forma de estar, considero positivo, é uma exigência da profissão, não interfere” (P17).

Sobre as principais razões para a o stress apresentado pelos professores: 58,8% dos professores referiram o excesso de trabalho, “o excesso de trabalho que se leva para casa” (P10), “o trabalho invisível que muitas vezes não é valorizado, esse trabalho faz-nos trabalhar o dobro das horas” (P17); 47,1% dos docentes responderam o desempenho e o comportamento dos alunos, “o desinteresse dos alunos deixa o professor com níveis de stress muito grandes” (P1), “os alunos estão muito agitados (...) falta de educação (...) o maior foco do stress está na sala de aula” (P15); 47,1% dos professores fez referência a diversos fatores do ambiente escolar, como as relações interpessoais, “os grupos de professores que se formam não é salutar” (P13), a falta de reconhecimento, “falta de reconhecimento pela Direção” (P12), baixa remuneração, “a remuneração que é baixa (...) a não compensação do trabalho como devia ser” (P16); o cumprimento de prazos foi referido por 23,5% dos professores, “testes para corrigir, prazos para cumprir, papelada para apresentar” (P13), “os prazos, temos de cumprir prazos” (P15).

No que respeita ao que a escola poderá fazer para minimizar os riscos de stress em contexto escolar: 29,4% dos docentes respondeu a sanção de comportamentos, “perante uma situação de mau comportamento (...) deve-se atuar em determinados momentos para que o aluno perceba que teve uma medida sancionatória” (P15); 29,4% dos docentes referiu o apoio aos professores, “apoiar sempre o professor na medida do possível, o apoio por parte da escola é um grande aliado” (P11); 23,5% dos docentes respondeu organização/planeamento, “um planeamento atempado das ações a desenvolver, uma boa calendarização e organização da escola” (P2); o reconhecimento e as relações interpessoais foram referidos por 17,6% dos docentes, “que haja uma boa colaboração, partilha (...) para que o professor sinta que vai contribuir (...) que a sua colaboração vai ser importante” (P5).

Acerca da questão considera que os professores com melhor desempenho são os mais motivados: 52,9% dos professores responderam que sim, sem dúvida, “sim, sem dúvida, os professores com melhor desempenho estão cada vez mais motivados para fazer mais e melhor” (P2), “sim, eu acho que a motivação está na base de tudo (...) na base de um bom desempenho está sempre a motivação” (P12); 17,7% dos docentes responderam sim, há alguma relação, ou talvez/penso que sim, “acho que está um pouco relacionado, não significa que seja linear” (P1), “eu penso que sim” (P14); 23,5% dos professores consideraram não haver relação entre a motivação e o desempenho, pois há professores motivados que não têm o melhor desempenho e há professores que não estão motivados e têm um bom desempenho, “um professor pode não estar motivado, mas dar o melhor aos seus alunos, ter um bom desempenho com os seus alunos” (P3), “acho que não tem nada a ver uma coisa com a outra, tu podes ter um desempenho muito bom e não estares motivado” (P16); 11,8% dos docentes responderam acho que não “não, acho que isso não tem nada a ver” (P11).

Quanto à questão considera que os professores com melhor desempenho e mais motivados têm menos stress: 41,1% dos professores consideram que não há relação, dos quais 23,5% referiu que não, podem estar motivados e ter stress, “não, se trabalham mais e melhor inevitavelmente têm de ter stress, têm a capacidade de lidar de outra forma com o stress, arranjam estratégias” (P2), “podem ter um grande desempenho e motivação, mas pode ter stress por ter muito trabalho” (P3), 17,6% dos professores responderam que não, não há uma relação direta, “acho que não é uma variante que influencie diretamente o desempenho e o stress do professor” (P11), “não sei se o desempenho e a motivação poderão estar relacionados com mais ou menos stress, depende da pessoa e da personalidade de cada um” (P15); 58,9% dos professores consideram que os professores com melhor desempenho e mais motivados têm menos stress, destes, 41,2% respondeu sim com certeza ou sim, se faz por

gosto, “sim, uma pessoa que faz algo por gosto tem menos stress” (P4), “sim, se eu gostar do que faço, mesmo que tenha muitas contrariedades eu vou empenhar-me, vou fazer e vou ter excelentes resultados” (P5), 11,8% respondeu sim, dependendo das condições, “sim, se trabalhares num espaço agradável, que te proporciona bem-estar, se fores reconhecido pelo teu trabalho, ter uma boa relação com alunos e colegas, se diminuíres estes fatores de stress estás motivado para ir e és um professor alegre em sala de aula” (P13), 5,9% dos docentes responderam apenas sim.

### **Escola Brasileira – Resultados**

No que se refere à forma como as condições de trabalho interferem com a saúde e o desempenho dos professores, 84,6% dos professores responderam afirmativamente. Destes: 38,5% referiram o excesso de trabalho e as condições físicas, “o professor trabalha muito (...) é um trabalho bastante stressante e bastante cansativo” (P18), “tudo, o nosso cansaço é absurdo (...) o meu ponto negativo que tem influencia direta na minha saúde, é todo o trabalho em casa, a gente trabalha muito em casa (...) o trabalho maior é fora da sala de aula, é muito cansativo” (P21), “totalmente (...) condições mínimas de trabalho, acústica boa, sala de aula (...) tecnologia como aqui tem em todas as salas” (P28); 23,1% dos professores responderam a questão salarial, as relações interpessoais, o cansaço e a saúde mental ou física, “no geral os professores são mal remunerados (...) eles acabam por trabalhar em várias escolas para ter um salário digno” (P25), “primeiro tem que ter um bom ambiente, seja de confiança, de bom relacionamento, de acolhida” (P30), “a quantidade de trabalho aumentou mais do que antigamente (...) dá um cansaço, invade o seu tempo em casa, você continua trabalhando fora da escola e não está recebendo por isso (...) causa desmotivação, o desgaste e o cansaço excessivo” (P24), “a qualidade de vida do professor ela tem que ser pensada cada vez mais e eu não vejo isso como prioridade, a saúde mental e física” (P22); 15,4% dos docentes responderam que as condições de trabalho não interferem com a saúde e o desempenho dos professores, “não é o caso desta escola” (P25), “aqui (...) a gente tem suporte bem legal, aqui é um lugar que a gente trabalha muito tranquilo, a gente tem um bom acesso à Direção, à coordenação (...) a gente consegue trabalhar mais tranquilo, a saúde melhora, é mais fácil trabalhar” (P26).

Relativamente a considerarem se as exigências técnicas e relacionais, cada vez mais exigidas aos professores, interferem com o estado de saúde dos professores e o seu desempenho: 38,5% responderam que interferem pelo aumento da exigência e/ou trabalho,

“acumula trabalho (...) tem que se adaptar e procurar meios, estudar (...) dificulta, acaba sendo mais trabalhoso, cansativo” (P27); 30,8% referiram que interferem pela necessidade de tempo, “sim (...) a gente tem que dar um jeito de conseguir fazer a nossa formação e manter o trabalho (...) a gente fica tendo que se virar nos nossos horários” (P21); 23,1% dos docentes responderam que interfere pelo stress e/ou pressão, “hoje o professor tem uma demanda grande da parte emocional (...) ele é exigido, tem de saber lidar (...) tem um stress maior” (P30); 23,1% dos professores referiram não haver interferência das exigências técnicas e relacionais, cada vez mais exigidas, com o seu estado de saúde e o seu desempenho, “a exigência ela vem naturalmente (...) a gente tem de estar sempre atualizando (...) não interfere, faz parte” (P28).

Sobre as principais razões para a o stress apresentado pelos professores: 76,9% dos professores responderam o excesso de trabalho, “o professor tem de trabalhar muito (...) o stress é o mínimo que o professor pode ter fora outros tipos de doença” (P18), “a demanda de trabalho constante fora da sala de aula” (P24); 46,2% dos professores referiram o desempenho e o comportamento dos alunos, “um dos grandes fatores é a indisciplina (...) o aluno já chega na escola com essa postura, uma postura que vem de casa” (P26), “dificuldade em lidar com os adolescentes que não estão recebendo atenção e educação em casa” (P27); 15,4% dos docentes responderam, como principal razão, os pais, “a principal razão são os pais dos alunos (...) eles exigem algo que eles mesmos não estão dispostos a fazer” (P22); 15,4% dos docentes referiram a questão salarial, “a necessidade do professor fazer a sua renda a partir do trabalho em diversas escolas durante a semana” (P29).

No que respeita ao que a escola poderá fazer para minimizar os riscos de stress em contexto escolar: 38,5% dos professores referiram trabalhar a disciplina/família, “primeiro cuidar da parte disciplinar (...) a indisciplina vem de casa” (P19), “trabalhar a família” (P20); 23,1% dos professores responderam a remuneração do trabalho não letivo, “pagar janelas para os outros professores (...) faz com que o professor tenha tempo de planejar, melhora o aprendizado, volta para a instituição de maneira benéfica” (P18), “colocar entre as aulas ou hora-aula a mais, que fosse só para o professor em escola (...) corrigir o que tem de corrigir, ser obrigatório que todo o professor tenha dois tempos na escola para resolver o trabalho da semana, para que não fique carregando diversas coisas para casa (...) está sendo pago para estar resolvendo coisas que realmente são da escola” (P24); 15,4% dos docentes responderam a compreensão/maleabilidade, “ouvir mais os professores (...) estudar mais o que pode ser feito” (P22), o equilíbrio na exigência do trabalho, “diminuir a sobrecarga dos professores (...) apoiando o professor (...) a gente se sente mais tranquilo” (P27), as relações pessoais, “uma

casa que acolhe eu acho que ajuda (...) chamar para uma conversa e falar um pouco” (P30), buscar profissionais de saúde, “buscar profissionais de saúde mental, psicólogos” (P22).

Acerca da questão considera que os professores com melhor desempenho são os mais motivados: 46,2% dos professores consideraram existir relação entre o desempenho e a motivação, sem dúvida, “com certeza (...) se você vê que deu certo (...) você bem melhor (...) motivação é tudo (...) gente motivada faz e muda coisas (...) ela faz e ela transforma” (P21), “eu acho que existe um correlação bem positiva nisso, quanto mais o professor está motivado, melhor é o seu desempenho” (P29); 46,2 % responderam que sim, “acredito que uma coisa leva à outra, acho que sim, é uma direção” (P28); 7,7% dos docentes considera que não há relação entre o desempenho e a motivação, há professores que não estão motivados e têm um bom desempenho, “não (...) não porque eu já trabalhei com um desempenho excelente e não estava nada motivado, eu estava cumprindo a minha obrigação” (P19).

Quanto à questão considera que os professores com melhor desempenho e mais motivados têm menos stress: 61,6% dos professores responderam afirmativamente, destes, 23,1% referiram que sim, sem dúvida, “com certeza, isso não tem dúvida, quando você trabalha mais motivado você trabalha feliz no lugar onde você gosta de trabalhar (...) com certeza o seu nível de stress é muito menor” (P26), 23,1% dos docentes referiram sim, “sim, porque é prazer, deixa de ser obrigação só e passa a ser prazer” (P25), 7,7% dos docentes responderam talvez e 7,7% dos docentes respondeu nem sempre/depende, “nem sempre (...) quanto mais a gente trabalha, mais a gente estuda, mais a gente se prepara, mais stress a gente tem, uma coisa vai levando à outra (...) ser professor significa trabalhar muito e isso leva ao stress, mas a gente tem de ter o equilíbrio para saber aquilo que faz parte (...) dependendo do professor que você queira ser, você vai ter um grau de stress diferente” (P28); 38,9% dos professores responderam negativamente, não há relação, “não (...) chega a ser antagónico, nem sempre você ser mais motivado te gera menos stress, porque às vezes ser mais motivado te gera mais desafios e desafios por si só são stressantes, então o professor mais motivado é aquele que abraça tudo (...) isso ao final stressa muito” (P22), “acredito que tenham muitos professores que fazem um ótimo trabalho e que ainda assim possuem muito stress” (P29); 7,7% dos docentes referiram não saber se há relação, depende do tipo de stress, “eu não sei se menos stress (...) às vezes por você querer fazer mais, você acaba também tendo mais stress (...) depende do tipo de stress, se você é motivado e se você tem um bom relacionamento, você não vai ter stress criado por relações (...) mas pode ter stress por ter assumido muitas responsabilidades” (P27).

## Análise Comparativa

Analisando os resultados, de ambas as escolas, identificam-se bastantes semelhanças, mas também se identificam diferenças (Tabela 2).

**Tabela 2** – Análise Comparativa (Síntese)

Categoria	Escola Portuguesa	Escola Brasileira
<b>Interferência das Condições de Trabalho com a Saúde e o Desempenho dos Professores</b>	47,1% Condições Físicas 35,3% Saúde Mental / Física	38,5% Condições Físicas 38,5% Excesso de Trabalho
<b>Interferência das Competências Técnicas e Relacionais com o estado de Saúde dos Professores</b>	35,3% Relações Interpessoais 23,5% Mais Exigência / Mais Trabalho	38,5% Mais Exigência / Mais Trabalho 30,8% Necessidade de Tempo
<b>Principais Razões para o Stress apresentado pelos Professores</b>	58,8% Excesso de Trabalho 47,1% Desempenho e Comportamento dos Alunos	76,9% Excesso de Trabalho 46,2% Desempenho e Comportamento dos Alunos
<b>Papel da Escola para minimizar os Riscos do Stress Escolar</b>	29,4% Apoio aos Professores 29,4% Sanção de Comportamentos dos Alunos	38,5% Trabalhar a Disciplina / Família 23,1% Remuneração do Trabalho não Letivo
<b>Relação entre o Desempenho e a Motivação dos Professores</b>	70,6% Há Relação	92,4% Há Relação
<b>Professores com melhor Desempenho e mais motivados têm menos Stress</b>	58,9% Há Relação	61,6% Há Relação

**Fonte:** Autores (2019).

Quanto à interferência das condições de trabalho com a saúde e o desempenho dos professores, a maioria dos docentes, de ambas as instituições, considera que as condições de trabalho interferem com a saúde e o desempenho dos professores. São fatores comuns, o excesso de trabalho, as condições físicas, as relações interpessoais e a saúde mental e física. Os docentes da escola portuguesa referiram ainda o stress e o comportamento dos alunos, e os docentes da escola brasileira referiram a questão salarial e o cansaço.

Araújo e Sousa (2013) identificam diversos fatores que possibilitam o desencadeamento de doenças nos professores, como depressão e ansiedade. Referem dificuldades que advêm da própria organização do trabalho, que trazem implicações na perda

de autoridade e domínio da turma, favorecem situações de indisciplina e desrespeito por parte dos alunos. Os autores salientam também a queixa dos professores relativamente à falta de apoio da direção e da supervisão da escola, que direciona a responsabilidade do fracasso escolar aos professores, isentando-se de participação. Ao professor restaria o “sentimento de impotência, insegurança e desmotivação, aliado a uma série de problemas econômicos e sociais vivenciados” (ARAÚJO; SOUSA, 2013, p. 7).

Além destas situações, acrescenta-se, muitas vezes, uma rotina de trabalho extenuante, motivada pelo acúmulo de empregos para suprir os baixos salários da área (NOGUEIRA; LAMBERTUCI, 2013). De ressaltar ainda que a carreira docente é socialmente desvalorizada, assim como dos demais funcionários da escola, que lidam diariamente com salas lotadas, falta de professores, aumento de solicitações sobre quadro funcional, uso de drogas nas escolas, entre outros fatores (FERREIRA; FERREIRA JR, 2013).

Relativamente à interferência das exigências técnicas e relacionais, cada vez mais exigidas aos professores, com o seu estado de saúde e desempenho, grande parte dos docentes, de ambas as escolas, responderam afirmativamente e referiram, em comum, o facto de ser solicitada mais exigência e mais trabalho, o stress e a pressão. Os docentes da escola portuguesa salientaram ainda as relações interpessoais e os docentes da escola brasileira a necessidade de tempo. Sobre as principais razões para o stress apresentado pelos professores, estes referiram o excesso de trabalho, o comportamento dos alunos e o cumprimento de prazos. Os professores da escola brasileira destacaram ainda a questão salarial e a interferência dos pais, os docentes da escola portuguesa referiram as relações interpessoais. Correia, Gomes e Moreira (2010) demonstraram que a classe docente do ensino básico é uma população com níveis elevados de *stress*, sendo que as fontes de maior impacto incidem sobre o trabalho burocrático e a indisciplina dos alunos, o que corrobora com as opiniões dos professores deste estudo. A literatura reforça a existência de indicações de que o relacionamento com os alunos e a indisciplina dos mesmos representa o maior problema para um bom exercício da atividade docente (CORREIA; GOMES; MOREIRA, 2010; DANIELS; BRADLEY; HAYS, 2007; ROYER, 2003).

Acerca do que a escola poderá fazer para minimizar os riscos de stress em contexto escolar, os docentes, de ambas as escolas, referiram o apoio e compreensão aos professores, no entanto, os professores da escola brasileira referiram ainda que deveria ser trabalhada a disciplina/família, remunerado o trabalho não letivo, haver um equilíbrio na exigência do trabalho, as relações pessoais e o recurso a profissionais de saúde/psicólogos e, os professores da escola portuguesa salientaram a sanção de comportamentos dos alunos, a

organização/planeamento, o reconhecimento e aumento da remuneração. Quanto à relação entre o desempenho e a motivação, a maioria dos docentes da escola brasileira considera existir relação, assim como grande parte dos docentes da escola portuguesa. Quanto a considerarem, se os professores com melhor desempenho e mais motivados têm menos stress, grande parte dos docentes, de ambas as escolas, afirmaram existir uma relação entre estes fatores.

Neste estudo fica bem evidenciado que as condições de trabalho e o stress interferem com o estado de saúde e o desempenho dos professores, “relativamente ao stress, cada vez são exigidas mais tarefas ao professor (...) acarreta mais trabalho, mais pressão” (P1), “o professor tem de trabalhar muito (...) o stress é o mínimo que o professor pode ter fora outros tipos de doença” (P18). Os estudos de Miranda et al. (2012) corroboram estes resultados, ao referirem que é necessária atenção à saúde dos professores, pois a sua capacidade funcional e psicológica está desgastada, pela quantidade de trabalho, com uma rotina stressante e com baixo grau de satisfação, o que se reflete na saúde e qualidade de vida dos professores.

Marchetti et al. (2016) verificaram o sofrimento dos professores devido à situação de trabalho a que são submetidos, longas jornadas de trabalho devido à sua remuneração precária, stress, ao elevado número de alunos por turma, entre outros tantos fatores. Pinto (2000) também constatou em seus estudos sobre *stress* na docência, que mais da metade dos professores percebem sua profissão como sendo uma atividade muito ou extremamente geradora de *stress*. As investigações de Cruz (1989, 1990) deram respostas com a mesma grandeza de expressão. Assim, os dados da presente pesquisa, mesmo realizada em contextos diferentes, coadunam com outros estudos que buscaram identificar a relação entre *stress* e prática docente. Entretanto, vale destacar que o diferencial é que além de identificar o impacto do *stress* e da qualidade de vida no desempenho docente, trouxemos uma problematização no sentido de se repensar, a partir dos dados, os modelos de ADD.

## **Considerações finais**

A saúde dos professores é, de facto, um assunto de preocupação por parte de todos os professores. São muitos os fatores identificados pelos professores para o stress apresentado, nomeadamente o excesso de trabalho, essencialmente o trabalho fora da sala de aula, que na maioria das vezes não é reconhecido nem remunerado, o comportamento dos alunos, as relações pessoais e as questões remuneratórias. Embora, em ambas as instituições, os docentes tenham feito referência à questão salarial, esta foi mais evidenciada pelos

professores da escola brasileira, que têm de trabalhar em diversas escolas ao mesmo tempo para que possam ter um salário digno, motivo que gera ainda mais trabalho e desgaste nos professores. Esta questão salarial, dos professores da escola brasileira, é mais evidente nas escolas públicas do que nas escolas privadas, pois à semelhança do ensino privado em Portugal, são as escolas que definem o valor da hora/aula ou salário dos professores. De realçar que, para a escola brasileira em estudo, os docentes referiram ter excelentes condições de trabalho e uma remuneração boa quando comparada com outras escolas. Os docentes da escola portuguesa referiram também a remuneração, considerando que esta não é adequada ao trabalho que é solicitado e para uma escola privada.

A pressão a que os professores estão sujeitos, no seu quotidiano, frequentemente acrescida de algum desencanto relativamente a expectativas inicialmente criadas e ao trabalho realizado, traduz-se num dos fatores negativos que o *stress* transporta para a saúde. Uma das constatações nas respostas dos professores é o excesso de trabalho que lhes é exigido. Na realidade, é bastante elevada a sobrecarga de trabalho sentida pelos docentes o que os obriga repetidamente, e de acordo com a opinião expressa por eles, à realização constante de tarefas profissionais, durante o fim de semana. A par das tarefas inerentes à profissão docente, que os professores referem, percebe-se que esta é intensificada e sentida fundamentalmente devido à multiplicidade de tarefas, designadamente as de caráter burocrático e de gestão.

Quanto aos fatores que são fonte de *stress* verifica-se que os professores destacam como principais fontes de *stress* a falta de tempo para o desenvolvimento das tarefas profissionais, mormente o trabalho direto com os alunos e a sua preparação, e o tempo gasto com tarefas burocráticas. A par destes fatores os professores consideram ainda fatores causadores de *stress* a indisciplina e a desmotivação dos alunos.

Assim, este estudo demonstra o cuidado a ter com todas as mudanças, na rotina dos professores, com especial atenção para o impacto que estas podem ter no estado de saúde dos docentes e no seu desempenho. É fundamental pensar na formação inicial e continuada dos professores, para a sua adaptação às mudanças que vão surgindo e criar um modelo justo de avaliação do seu desempenho, não como forma de julgar o seu trabalho, mas como forma de melhorar cada vez mais, identificando os pontos fortes e fracos, propondo, colaborativamente, estratégias de melhoria, adequadas às necessidades da instituição, dos professores e dos alunos.

## Referências

- AEDO, Raul; GARCIA, Pedro; FRADAGA, Elianis. El aprendizaje con el uso de las nuevas tecnologías de la información e las comunicaciones. **Revista Iberoamericana de Educación**, p. 1-9, 2001. <https://doi.org/10.35362/rie2512912>
- ARAÚJO, Lilian Maria Badaró Ferreira; SOUSA, Rosânia Rodrigues de. O adoecimento psíquico de professores da rede pública estadual: perspectiva dos docentes. **XXXVIII Encontro da Anpad**, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em [http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2013\\_EnANPAD\\_GPR2266.pdf](http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2013_EnANPAD_GPR2266.pdf) Acesso em: 1 ago. 2020.
- ARONSSON, Gunnar; SVENSSON, Lennart; GUSTAFSSON, Klas. Unwinding, recuperation and health among compulsory school and high school teachers in Sweden. **International Journal of Stress Management**, v. 10, p. 217-234, 2003. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.3.217>
- ARRANCA, Agostinho. Inevitabilidade ou Estratégia?. In: FIALHO, Isabel; VERDASCA, José; CID, Marília e FAVINHA, Marília (orgs.), **Políticas Educativas, Eficácia e Melhoria das Escolas**. Évora, Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora, pp. 235-252, 2014. Disponível em <https://www.rdpc.uevora.pt/handle/10174/11930> Acesso em: 1 ago. 2020.
- BARDIN, Laurence. **L'Analyse de contenu**. Editora: Presse Universitaires de France, 1977.
- BENMANSOUR, Naima. Job satisfaction, stress and coping strategies among Moroccan high school teachers. **Mediterranean Journal of Educational Studies**, v. 3, p. 13-33, 1998. Disponível em <https://core.ac.uk/download/pdf/83022488.pdf> Acesso em: 1 ago. 2020.
- BRUM, Liliani; AZAMBUJA Cati; REZER João. Qualidade de vida dos professores da área de ciências em escola pública do Rio Grande do Sul. **Trabalho Educação e Saúde**, v. 10, n. 1, p. 125-145, 2012. <https://doi.org/10.1590/S1981-77462012000100008>
- CHAPLAIN, Roland P. Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. **Educational Psychology**, v. 28, p. 195-209, 2008. <https://doi.org/10.1080/01443410701491858>
- CORREIA, Tânia; GOMES, António Rui; MOREIRA, Susana Maria do Nascimento Horta. Stress ocupacional em professores do ensino básico: Um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais. In C. Nogueira, I. Silva, A. T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, C. Machado, A. Sampaio, M. C. Taveira (Eds.), **Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia**. Lisboa: Associação Portuguesa da Psicologia, p. 1477-1493, 2010. Disponível em <https://core.ac.uk/download/pdf/55611229.pdf> Acesso em: 1 ago. 2020.
- COSTA, Maria Luísa Henriques. **Stress docente e hábitos de vida**. Tese de Mestrado. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, 2011. Disponível em [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9090/1/ulfpie044661\\_tm.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9090/1/ulfpie044661_tm.pdf) Acesso em: 1 ago. 2020.
- COSTA, Pedro Miguel Marques da. **A Avaliação de Desempenho Docente no Ensino Particular e Cooperativo, em Portugal e no Brasil** – Estudo de caso. Dissertação de Mestrado. ISCTE – Instituto Universitário da Universidade de Lisboa, 2019. Disponível em [https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/19707/1/Master\\_Pedro\\_Marques\\_Costa.pdf](https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/19707/1/Master_Pedro_Marques_Costa.pdf) Acesso em: 1 ago. 2020.

COSTA, Pedro Miguel Marquesa da; ROCHA, Marcelo Borges. A utilização do CBR™ nas aulas de Física – uma abordagem ao movimento. **Revista Tecnologias na Educação**, v. 10, n. 25, p. 1-13, 2018. Disponível em <http://tecedu.pro.br/wp-content/uploads/2018/07/Art3-vol.25-Junho-2018.pdf> Acesso em: 1 ago. 2020.

CRUZ, José Fernando. **Stress e crenças irracionais nos professores**, 1989. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/21930> Acesso em: 1 ago. 2020.

DANIELS, Jeffrey A.; BRADLEY, Mary C.; HAYS, Mary. The impact of school violence on school personnel: Implications for psychologists. **Professional Psychology: Research and Practice**, v. 38, n. 6, p. 652-659, 2007. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.652>

ESTRELA, Maria Teresa. **Viver e Construir a Profissão Docente**. Porto: Porto Editora, 1997.

FERREIRA, Mário César; FERREIRA, Amarílio Jr. Sindicalismo, saúde e segurança no trabalho: Desafios na escola pública Brasileira. **Revista Retratos da Escola**, v. 6, n. 11, p. 433-446, 2012. <https://doi.org/10.22420/rde.v6i11.219>

FRASQUILHO, Maria Antónia; GUERREIRO, Nuno. **Stress, Depressão e Suicídio**. Lisboa: Coisas de Ler Edições, 2009.

GOMES, António Rui et al. Stress, avaliação cognitiva e *burnout*: Um estudo com professores do ensino superior. **Revista Sul Americana de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 6-26, 2013. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2318-650X2013000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2318-650X2013000100002) Acesso em: 1 ago. 2020.

JARDIM, Renata; BARRETO, Sandhi; ASSUNÇÃO, Ada. Condições de trabalho, qualidade de vida e disfonia entre docentes. **Caderno Saúde Pública**, v. 23, n. 10, p. 2439-2461, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007001000019>

KYRIACOU, Chris; SUTCLIFF, John. Teacher stress: a review. **Educational Review**, p. 229-306, 1997. <https://doi.org/10.1080/0013191770290407>

MARCHETTI, Júlia Rossetto; BUSNELLO, Grasielle Fátia; KOLHS, Marta. Agravos à saúde do professor relacionado ao trabalho: revisão de literatura. **Revista UNINGÁ Review**, v. 25, n. 3, p. 71-74, 2016. Disponível em <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1782> Acesso em: 1 ago. 2020.

MIRANDA, Julio K.; CASAGRANDE, Juliane; ALVES, Mirela; BORTELLA, Bruna; OLIVEIRA, Tiane M.; STURMER, Giovani. Estratégia de Saúde voltada a qualidade de vida de professores, comunicação apresentada no **XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, Brasil, 2012.

NASCIMENTO, Generosa; PEREIRA Alexandra. **A gestão e avaliação de desempenho, Gestão de Recursos Humanos para Gestores**. Lisboa: Editora RH, 2015.

NEVO, Davi. **School-based evaluation: A dialogue for school improvement**. Oxford: Pergamon, 135, 1995.

NOGUEIRA, Flávia Maria de Barros; LAMBERTUCCI, Antonio Roberto. O SNE e o cuidado com a saúde para a valorização do educador. **Revista Retratos da Escola**, v. 6, n. 11, p. 355-364, 2012. <https://doi.org/10.22420/rde.v6i11.215>

PINTO, Alexandra Marques. **Burnout profissional em professores portugueses: Representações sociais, incidência e preditores**. Tese de Doutoramento. Lisboa: Universidade de Lisboa. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, 2000. Disponível em <http://hdl.handle.net/10451/11328> Acesso em: 1 ago. 2020.

ROESCH, Sylvia Maria Azevedo. **Projetos de estágio e de pesquisa em administração: guias para estágios, trabalhos de conclusão, dissertações e estudos de caso.** São Paulo: Atlas, 1999.

ROGERSON, Jemma; DOOD, Barbara. Is there an effect of dysphonic teachers voices on children's processing of spoken language. **J Voice**, v. 19, n. 1, p. 47-60, 2005. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2004.02.007>

ROYER, Égide. What Galileo knew: School violence, research, effective practices and teacher training. **Journal of Educational Administration**, v. 41, p. 640-649, 2003. <http://dx.doi.org/10.1108/09578230310504634>

SANN, Uli. Job conditions and wellness of German secondary school teachers. **Psychology and Health**, v. 18, p. 489-500, 2003. <http://dx.doi.org/10.1080/08870440308134>

SEBARROJA, Jaume. **A aventura de inovar - A mudança na escola.** Coleção Currículo, Políticas e Práticas, Porto: Porto Editora, 2001.

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Marcelo José de Souza e; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde Debate**, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. Disponível em <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 1 ago. 2020.

## **SOBRE OS AUTORES E SOBRE A AUTORA**

### **Pedro Miguel Marques da Costa**

Doutorando em Ciência, Tecnologia e Educação (PPCTE) no Centro de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ). Mestre em Administração Escolar pelo ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. Mestre em Ensino da Física e da Química e Licenciado em Química pela Universidade do Porto. É membro do Laboratório de Divulgação Científica e Ensino de Ciências (LABDEC), pesquisador, professor, orientador e coordenador pedagógico. Formador de Professores na área das novas tecnologias, novas metodologias de ensino, metodologias ativas, uso de ferramentas digitais e jogos virtuais.

### **Generosa do Nascimento**

Doutorada em Gestão, com especialização em Recursos Humanos e Comportamento Organizacional, pelo ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. É Professora Auxiliar no Departamento de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional do ISCTE-IUL. É Diretora do Executive Master em Gestão Estratégica de Pessoas e Liderança, do Executive Master em Gestão de Serviços de Saúde e da Pós-Graduação em Gestão para Profissionais de Saúde do ISCTE Executive Education. As áreas de investigação são a Gestão de Serviços de Saúde e de Gestão Estratégica de Pessoas. Foi membro de Conselhos de Administração (ou assessora) e possui longa experiência em consultoria em Gestão Estratégica de Pessoas, Gestão de Serviços de Saúde e Mudança Organizacional em organizações, privadas, públicas e economia social, de diferentes setores de atividade.

## **Marcelo Borges Rocha**

Graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Mestrado em Educação em Ciências e Saúde - Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e Doutorado em Ciências Biológicas (Zoologia) pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Pós-doutorado em Administração Pública pela EBAPE na Fundação Getúlio Vargas. Atuou como Professor Assistente do Centro Universitário Augusto Motta e da Universidade Estácio de Sá. Tem experiência na área de Educação, Zoologia, Bioquímica e Ecologia, atuando principalmente nos seguintes temas: divulgação científica, taxonomia, biologia molecular e meio ambiente. Atualmente atua como professor no Ensino Superior e no Programa de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação do Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ). Docente de Programas de Pós-graduação na UFRJ. Além disso, é chefe da Divisão de Editoração, responsável pela Revista Tecnologia e Cultura e coordena o Laboratório de Divulgação Científica e Ensino de Ciências (LABDEC). Atua como avaliador junto ao INEP/MEC para credenciamento e recredenciamento de cursos superiores no Brasil. Bolsista de Produtividade em Pesquisa do CNPq - Nível 2. É Jovem Cientista do Nosso Estado da FAPERJ.