



**CURSO DE GRADUAÇÃO EM LETRAS**

**MARIA SOCORRO SEVERIANO LIRA**

**A RECOMPOSIÇÃO FÍSICA E MENTAL DO PROFESSOR**

Várzea Grande

Novembro/2020

MARIA SOCORRO SEVERIANO LIRA

**A RECOMPOSIÇÃO FÍSICA E MENTAL DO PROFESSOR**

Artigo científico apresentado ao Curso de Letras, do Centro Universitário de Várzea Grande-MT, como requisito parcial para a obtenção da graduação em Letras Português/Inglês.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Doutora Alba Valéria Ignácio

Várzea Grande  
2020

## AGRADECIMENTOS

A DEUS por sempre se mostrar presente em minha vida, e não deixou que eu desistisse.

Aos meus pais Francisco Antônio Severiano e Maria Albertina Severiano da Silva pelo amor e pelos sacrifícios para me criarem, por me ensinarem que na vida nada se consegue sem esforço.

Aos meus amores Katian e Nathália, que invadem o meu ser, por existirem na minha vida. Amo vocês.

Ao meu amado companheiro Walter Damião Barbosa Lira, pelo companheirismo, paciência, carinho e apoio que encarou ao meu lado na construção desta pesquisa e por outros diversos momentos. Muito obrigada! Eu amo você.

Agradeço com muitíssimo carinho, respeito e admiração a minha orientadora e auxiliadora Professora Dr<sup>a</sup> Alba Valéria Ignácio, pelo suporte, no pouco tempo que lhe coube, por suas correções e incentivos e me fez acreditar que eu era capaz de concluir o trabalho.

A Professora Dr<sup>a</sup> Soraya do Lago Albuquerque, pelo incentivo, aposta e disponibilidade.

Enfim, agradeço a todos aqueles que colaboraram direta ou indiretamente nesta longa jornada.

## A RECOMPOSIÇÃO FÍSICA E MENTAL DO PROFESSOR

<sup>1</sup>Maria Socorro Severiano Lira

<sup>2</sup> Dr<sup>a</sup> Alba Valéria Ignácio

**RESUMO:** Este trabalho visa abordar acerca dos dilemas vivenciados pelos professores antes, durante e após a pandemia Covid - 19, por meio de uma pesquisa bibliográfica. Com o enfoque na síndrome de Burnout, será analisado o contexto do professor, verificando então, as situações agravantes que fazem com que os professores estejam à margem desta síndrome, o que provoca o afastamento de suas funções, assim como outros dilemas. O objetivo é discutir como o professor se encontra mediante as muitas dificuldades na realização do seu trabalho, e, ainda buscar uma intervenção em torno de melhorias para a saúde do professor. Para essa pesquisa, foram-se utilizados autores tais como: Erom Dutra (2011), que apresenta um estudo de caso apontando alguns exemplos para seus leitores quanto ao estresse vivenciado pelo professor. Apresenta as dificuldades que os professores têm em cumprir vários regulamentos, e em termos de conseguir melhorias na vida dos alunos

**Palavras- chave:** Educação. Professor. Síndrome de Burnout

**ABSTRACT:** This goal of this work is to address the dilemmas experienced by teachers, before, during and after the Covid pandemic – 19, beyond a bibliographic research. With the focus on Burnout Syndrome, the teacher's context work will be analyzed, by noting the aggravating situations that make those teachers get so near to the margin of this syndrome, which promotes the removal of their functions, as well as the other diseases. The goal is to discuss around how the teacher finds himself inside too many difficulties in carrying on his own work, and to promote and seek an intervention around improvements for the teacher's health. Then show how the classroom problems can generate complex conflicts in the teacher's life. For this research, authors were used such as: Erom Dutra (2011), who makes a case study in his book pointing out some examples for his readers regarding the stress experienced by the teacher. It presents the difficulties that teachers have in complying with various regulations, and in terms of achieving improvement in students' lives

**Keywords:** Education. Teacher. Burnout Syndrome.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º semestre do curso de Letras/UNIVAG

<sup>2</sup> Professora Doutora em Linguística Aplicada pela Pontifícia Universidade Católica (PUCSP) e Mestra em Estudos de Linguagem pela UFMT. Coordenadora do curso de Letras do UNIVAG e Coordenadora do Programa de Residência Pedagógica/CAPES.

## 1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa visa discutir o fenômeno que vem preocupando diferentes segmentos, dentro e fora da escola. Ou seja, o processo de adoecimento de professores que, em alguns casos, é denominado, pela literatura, de Síndrome de Burnout.

Ao longo desses quatro anos de estudos, venho me deparando com situações, relatos e queixas por parte dos professores de diferentes níveis de ensino, sobre os seus sentimentos de descontentamento, frustrações, insegurança e desajustes em relação ao seu trabalho. A relação entre adoecimento e o trabalho é investigada desde as primeiras leituras em que busquei compreender os processos de adoecimento de professores.

O site NOVA ESCOLA (2018) compilou dados sobre ansiedade, estresse, dores de cabeça e insônia estão entre os principais problemas que afetam educadores e que 66% dos professores já precisaram se afastar por problemas de saúde. O levantamento também mostrou que 87% dos participantes acreditam que o seu problema é ocasionado ou intensificado pelo trabalho.

Diante disso, ainda nessa publicação, entre os problemas que aparecem com maior frequência estão a ansiedade, que afeta 68% dos educadores; estresse e dores de cabeça (63%); insônia (39%); dores nos membros (38%) e alergias (38%). Além disso, 28% deles afirmaram que sofrem ou já sofreram de depressão.

Nessa perspectiva, diante do enorme número de professores doentes, percebe-se a necessidade de se avaliar os efeitos das políticas públicas voltadas ao sistema educacional, visando à melhoria da saúde física e mental de professores em geral.

Sabendo disso, indagamos se há possibilidade de a escola oferecer um ambiente para um possível relaxamento em grupos, ou individual. Há possibilidades de que a escola ofereça um espaço para ajudar os profissionais a manter a saúde mental e física; usando de alguns minutinhos para a recomposição do professor e seguindo a jornada de trabalho.

Nessa perspectiva, o objetivo geral da presente pesquisa é discutir o contexto atual das formas de recomposição do professor em sua jornada de trabalho a fim de elaborar um plano de atividades que possibilite ao profissional, que está em sala de aula, ter um momento de relaxamento para se restabelecer e voltar ao trabalho.

Para tanto, foram delineados os seguintes objetivos específicos: Criar infográficos que enfoquem estilos de vida mais ativos para aperfeiçoar a vida fora da sala de aula, priorizando as atividades essenciais e o bem estar do mesmo no espaço escolar; elaborar

E-Book, com propostas de atividade que contribuam com a recomposição do professor; planejar um espaço, na escola, destinado à prática da meditação.

Hoje há sobrecarga de trabalho, desvalorização salarial e profissional como um todo, pode se dizer que é uma classe adoecida, segundo o relato do Presidente do (Sintep-Mt) Henrique Lopes, no site A GAZETA DIGITAL (2016). A conquista de um espaço para relaxamento garantiria aos profissionais da educação uma qualidade maior em sua jornada de trabalho; pois acreditamos que a escola deve oferecer meios para que o profissional se recomponha física e emocionalmente para seguir com suas aulas, seja em uma hora atividade ou em momentos criados dentro do horário para acolher professores, o que promoverá mais produtividade aos educadores.

Assim, para viabilizar o teste da hipótese, optamos pela investigação exploratória e pelo método de abordagem qualitativa que alicerça nossa proposta, pois acreditamos que tratamos de um assunto ainda pouco explorado, valendo a pena nos debruçarmos sobre ele, uma vez que os resultados obtidos com a nossa investigação podem contribuir com outros estudos acerca do mesmo objeto.

Primeiramente, apresenta-se uma reflexão sobre o ser professor em tempos de pandemia, visando abordar as situações que permeiam a vida pessoal e profissional dos professores.

Em seguida, apontam-se seis Ações Estratégicas para as escolas com o evitar doenças e, também, melhorar sua vida no aspecto físico, mental e social. Indicando seus objetivos, ações previstas e resultados esperados.

Ao final, conclui-se que os objetivos desta pesquisa foram alcançados e que se faz necessária à adoção de Ações Estratégicas para a tentativa de equacionar o problema da recomposição física e mental dos professores em geral

## **2. O ser professor em tempos de pandemia**

Estamos passando por um momento de crise. A pandemia que vem se espalhando de forma muito rápida, acabou por nos privar de muitas coisas, principalmente, da liberdade; em todos os sentidos da palavra. Em se tratando da educação, o professor que outrora tinha autonomia ao planejar suas aulas com recursos habituais, acaba por se restringir às formas possíveis de desenvolver suas aulas. O ano letivo se mostrou totalmente desequilibrado, havendo uma perda significativa da qualidade das aulas. Já que não havia uma preparação da sociedade para enfrentar a pandemia e seus agravantes.

E é indiscutível o novo cenário de pandemia enfrentado pela sociedade atual, na qual a doença está instaurada e está inferindo diretamente em diversos setores do corpo social. Nesse quadro, o profissional da educação, vem sofrendo muito com as mudanças e com os meios nos quais agora estão assegurando por completo, a troca de conhecimento entre professor e aluno. Isso acontece porque muitos não estavam habituados a utilizar de forma recorrente os aparelhos tecnológicos, como intercessor da transmissão do saber.

E como afirma Pereira (2006, p.13), em seu livro “Profissão professor novos horizontes”, “o professor de hoje não desenvolve habilidades para o magistério. Foi formado apenas para atuar como transmissor de conteúdo (...)”. Ou seja, o profissional da educação precisa ser capacitado não apenas do conhecimento que ele adquire durante o período de graduação. É urgente a necessidade de ampliar esses conhecimentos com a prática, assim como com as transformações advindas da sociedade. Muitos professores pela intimidade com o método de aplicar suas aulas, partindo apenas dos livros didáticos, ficam com certa resistência diante da tecnologia e de seus métodos.

Nesse caminho, acabam por restringir suas aulas em concepções de linguagem que se configuram apenas na prática de copiar e colar, preencher as lacunas. Distanciando-se de certo modo da interação que está interligada ao conhecimento do aluno, ao que ele aprendeu no seu meio social. Acabam pincelando apenas diante da prática interacionista, ficando certa lacuna quanto ao desenvolvimento do aluno, assim como as trocas necessárias entre aluno e professor. Tudo por conta do receio quanto às novas tecnologias digitais e seus derivantes. Dessa maneira, é imprescindível que o professor seja flexível no processo de ensinar. Ele deve aprender e inovar. É preciso compromisso com a transformação. E, acima de tudo, que se perceba como parte integrante da aldeia global. (p.13, 14). Além disso, torna-se fundamental que os gestores das escolas ajudem os professores na promoção de cursos e atendimentos individualizados a fim de colaborar de forma efetiva com a preparação das aulas virtuais.

Desse modo, estar atento às mudanças é um passo imprescindível para ampliar a troca de conhecimento no âmbito escolar. Deve existir a preocupação do professor quanto a significância do conhecimento de seu aluno. Fazendo-se valer das contribuições que cada discente tem para com as aulas ministradas. Ao se excluir do processo de transformação, o professor acaba por reduzir as possibilidades de conhecimento possíveis para seus alunos.

## 2.1 Os desajustes do bem-estar do professor

O professor ainda no período de graduação tem consigo o desejo contínuo de conseguir transformar o máximo de indivíduos possíveis, visando alcançar as diversas metas já tidas pela educação. Dessa maneira, traça meios de obter resultados qualitativos tanto para seu futuro aluno, bem como para a sociedade em geral. E quando se deparam com a docência e seus diversos desafios, experimentam o sentimento de frustração. Isso porque percebem que a mudança não dependerá apenas dele: professor. E sim de todo um sistema que é a base da educação. É como afirma Rankel (2009,p.43) quando enfatiza que “o professor diante das variadas funções que a escola pública assume, tem de responder a exigências que estão além de sua formação”. (...) Ou seja, além de averiguar que o processo é difícil e árduo, o professor assume diversas funções e obrigações, para amparar tanto seus alunos, como auxiliar a escola no processo de desvincular os problemas sociais, dos déficits da educação pública.

Rankel (2009) ainda afirma que “os professores talvez sejam os profissionais que estão enfrentando os maiores desafios diante das mudanças cada vez mais aceleradas que nos são apresentadas pela mídia.” (p.41) E em se tratando da pandemia, o professor ativa um sinal de alerta, carregando a preocupação para com seus alunos, que diante do período de afastamento social, estão sem frequentar presencialmente as aulas. Ocorrendo um certo atraso quanto aos conteúdos, e quanto o processo de socialização. E é onde os professores estão ficando cada vez mais doentes, colocando em risco sua saúde mental e física, isso em decorrência de carregar até mesmo extremista, que quando tentam cumprir cada uma delas, se veem à margem da enfermidade. Erom Dutra em seu livro: O estresse do professor um estudo de caso, traz a seguinte abordagem em se tratando do que acarreta o estresse, e colocando em uma situação agravante, a saúde dos professores:

Várias características das tarefas dos professores têm sido destacadas como favorecendo o aparecimento de estresse no exercício da sua profissão: o trabalho excessivo (muitas turmas, elevado número de alunos, diversificados níveis de ensino, carga horária elevada, muitas tarefas administrativas e de coordenação de equipes) (p.15)

Acontece que os professores em busca de suprir lacunas existentes na educação pública, assim como completar a renda mensal, se submetem a situações que colocam sua saúde em constante desarmonia. Muitos carregam ainda para seu âmbito familiar conflitos pessoais de seus alunos, visando maneiras de solucionar esses problemas, podendo amparar aquele discente de alguma forma possível. No entanto, como nem tudo depende

da sua boa vontade, ele se vê sempre em descontentamento, chegando ao ato de se punir pela falta de possibilidade de contribuir com seu aluno. Muitas vezes usa o discurso de que não tem aptidão para o magistério. Diante desses dilemas e conflitos vivenciados na educação, que o professor se vê à margem da Síndrome de Burnout.

## 2.2 A Síndrome de Burnout

Mas afinal, o que seria a Síndrome de Burnout? Dutra (2011, p.29) em seu livro “O Estresse do professor; um estudo de caso” reflete que “não existe uma definição sobre essa síndrome. Existe um conceito em considerar que aparece no indivíduo como uma resposta ao estresse local”. Ou seja, não existe uma definição propriamente clara, quando se trata da doença. Isso porque inflige diversos fatores. O stress, segundo esse autor, aparece quando vivenciamos diariamente situações extremas, o que afeta drasticamente a saúde das pessoas. E, principalmente, a do professor, que já entra na sala de aula, com o peso de cumprir o papel de entregar à sociedade indivíduos prontos e ativos nas decisões apontadas pelo mercado de trabalho. Além disso, lidam com uma carga horária exaustiva, salas cheias, questões socio-emocionais, entre outros aspectos.

Abordando de forma mais detalhada, Amorim e Turbay (1998.p.13) enfatizam “que a Síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva, que agrupa sentimentos e atitudes, implicando alterações, problemas e organização, afetando diretamente a qualidade do indivíduo”, e acaba por condicionar o professor aos desajustes: físico, familiar, e, principalmente, emocional. Essa pressão vem tomando uma proporção maior, devido ao cenário atual e à pandemia Covid-19. Os professores tiveram que lidar com ferramentas digitais sem ter uma formação adequada e, por isso, tiveram que se reinventar para atuar em aulas remotas, como reflete Setubal (2020):

Estamos todos vivendo um momento muito difícil, de isolamento e insegurança, então, é preciso reconhecê-lo, aceitá-lo e se reorganizar a partir disso, com as ansiedades e os medos, levando em consideração o enorme trabalho psíquico a mais que a pandemia nos impôs. Sem olhar para o seu próprio equilíbrio emocional, que é uma ferramenta preciosa, nem ter um momento de cuidado consigo, o professor enfrenta, de maneira mais frágil, os eventuais adoecimentos psíquicos que podem afetar suas vidas pessoal e profissional. Nesse momento de adaptações, também se faz importante que as famílias dos alunos e a direção da escola possam acolher o professor, apoiando-o e reconhecendo-o, reforçando assim os laços de confiança.

(<https://www.uol.com.br/ecoa/colunas/opiniaio/2020/08/21/por-que-e-fundamental-cuidar-da-saude-mental-do-professor.htm?cmpid=copiaecola>).

Acredita-se que esse cuidado durante e após a pandemia pode se tornar um bom hábito, o que pode se tornar algo positivo, uma vez que as questões físicas e sócio-emocionais exigem uma atenção maior de longo prazo.

Cabe ressaltar que o Tribunal Superior do Trabalho condenou, recentemente, uma empresa a indenizar uma costureira diagnosticada com Síndrome de Burnout, como é conhecida a Síndrome do Esgotamento Profissional, que é definida como um estado físico e mental de profundo cansaço e exposição significativa a situações de alta demanda emocional no ambiente de trabalho. É caracterizada por tratar-se, especificamente, de fenômenos no contexto ocupacional.

Diante desse quadro e dos desafios que os professores enfrentam em tempos de pandemia Covid-19, este estudo apontará, a seguir, ações estratégicas que contribuam com a melhora da recomposição do professor, além de um E-Book com propostas de autocuidado. Ou seja, cuidando de si, o professor irá aperfeiçoar seu estilo de vida com novos hábitos; prevenindo, assim, doenças e conquistando bem-estar e qualidade de vida.

### **3. Propostas de intervenção para melhoria da saúde do professor e o autocuidado**

Sabendo que as maiores doenças do século XX são as da alma, uma das formas de contribuir para que a saúde do professor esteja em harmonia, é inserir um psicólogo no âmbito escolar. Não basta informar que a estatística quanto às doenças sócio-emocionais vem aumentando, é preciso uma tomada de decisão agora, uma vez que essa profissão engloba uma pluralidade de questões. Assim, a inserção de um profissional capacitado na área psicológica, seria fundamental para a harmonia na vida do professor e de todos os participantes do processo de ensinar. Mas é importante ressaltar que esse atendimento também deve ser direcionado aos alunos, pois em constantes e rápidas mudanças, eles precisarão desse acompanhamento profissional mais de perto.

Nessa perspectiva, é imprescindível que a escola, também, trabalhe os conflitos entre os professores e os discentes e entre discentes e discentes com o desenvolvimento de projetos interdisciplinares, nos quais serão discutidas questões direcionadas ao relacionamento interpessoal e intrapessoal. A escola poderá, por exemplo, alinhar as

manhãs/tardes ou noites para que os membros do projeto se encontrem. Trabalhar a necessidade do aluno é olhar para ele com o intuito, sim, de ajudar, no entanto ponderando diversos fatores e situações.

No dizer de Pereira (2006, p.57), os professores precisam focar no que desejam ensinar para promover um melhor resultado no processo de aprendizagem. A autora nos apresenta alguns questionamentos: “Qual é a melhor forma de fazer com que este aluno aprenda? Qual o novo estilo de aprendizagem deste aprendiz?” Indagar acerca desses questionamentos é se preocupar com o modo que irá ministrar as aulas, o aprendizado dos alunos, mas sempre se recordando de que deve ser uma busca constante. Jamais por um único meio incessante e doloroso. Por isso os projetos interdisciplinares se tornam de suma importância, até mesmo como processo de conhecer o aluno, e de permitir que o aluno conheça o professor, no limite do respeito para ambos.

Segundo Pereira (2006, p.59) a autoestima do professor:

“Pode ser colocada como a maneira dele ver o mundo ao seu redor. É a maneira como se vê e como este sentimento reflete em suas atitudes em seu dia a dia. E este sentimento tende a se desvalorizar, resultado das tomadas de decisões errôneas e limitadas à preocupação com a opinião dos outros”.

Desse modo, trabalhar com a autoestima dos professores é primordial. Eles devem estar preparados para as negativas das situações, ao tentarem e não conseguirem, algo desconhecido para eles. E conseguir visualizar tudo como reflexo de ser humano, de não conseguir estar sempre no controle, na responsabilidade pelo resultado, sem se diminuir, se posicionar como último eixo da situação. Espera-se que com repensar da educação, dos papéis. Consiga-se desenvolver um bom trabalho, um bom conhecimento, de forma saudável, sem rompantes drásticos e marcantes para nenhum componente desse processo.

Nesse caminho, apresentam-se Ações Estratégicas para as escolas no intuito de contribuir com a melhoria não só da saúde física, mental e emocional dos professores, mas também promover uma gestão democrática, em que todos possam atuar como agentes de transformação e que possam fazer escolhas assertivas para a vida pessoal e profissional.

Desse modo, essas ações estratégicas buscam contribuir com a criação de um espaço, na escola, em que os professores encontrem um acolhimento entre uma aula e outra, hora do intervalo, ou, ainda, na chegada ou na troca de períodos.

<b>Ações</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Quem?</b>
<b>1ª Ação</b> Espaço inovador	Criar um espaço, na escola, para recomposição do professor.	<b>Direção e coordenadores</b>
<b>2ª Ação</b> Formação professor	Organizar cursos a fim de preparar o professor para utilizar as ferramentas digitais necessárias no ensino remoto e no ensino híbrido.	<b>SEDUC, Diretores e IES parceiras</b>
<b>3ª Ação</b> Reforço positivo	Realizar reuniões semanais com os professores, com duração de, no máximo, 30 minutos e que tragam reforço positivo ao trabalho de todos e todas.	<b>Direção Coordenação</b>
<b>4ª Ação</b> Acompanhamento	Disponibilizar um psicólogo, quinzenalmente, na escola, para dialogar com os professores, alunos e equipe diretiva.	<b>SEDUC e Direção</b>
<b>5ª Ação</b> Motivação	Validar as atividades construídas pelos professores.	<b>Coordenação</b>
<b>6ª Ação</b> Coletividade	Promover aos sábados letivos atividades entre professores, pais e alunos.	<b>Direção e Coordenação</b>

As ações mencionadas acima apontam estratégias para escolas que podem auxiliar os professores a se sentirem acolhidos e a se adaptar às mudanças no ensino pós-pandemia Covid-19. A 6ª ação, *Promover nos sábados letivos atividades entre professores, pais e alunos*, apresenta uma ação coletiva, que não integra apenas os professores, mas também pais e alunos, no intuito de estreitar cada vez mais a relação dos pais com o meio escolar. Nada mais que justo, do que promover momentos nos quais os pais poderão aprender juntamente com seus filhos, na instituição onde passam grande parte do tempo. Por isso o dia selecionado será o sábado letivo, para que os pais tenham a possibilidade de estar presentes nesse dia escolhido, juntamente com seus filhos e professores. Levando em consideração a correria do mundo moderno, muitos pais não têm disponibilizado um tempo para passar e desfrutar de forma qualitativa da presença de seu filho. Por isso caberá à direção e à coordenação assegurar esses momentos de lazer, e para aqueles pais que trabalham durante os sábados, poderá ser encaminhado a eles uma atividade para que

a desenvolvam com seus filhos, e encaminhem, no final, fotos, depoimentos para a gestão da escola.

## **CONSIDERAÇÕES**

Este trabalho possibilitou-me verificar os desafios da educação por intermédio de estudo de caso, assim como uma análise no contexto geral, utilizando como recurso a pesquisa bibliográfica. Com isso, tive a oportunidade de observar as diversas sensações experimentadas pelos professores diante da realidade escolar.

Com base em toda a pesquisa feita, conclui-se, que existe a necessidade urgente de implantação de programas que amparem o professor e o aluno, diante dessa oscilação que acontece diariamente na sala de aula.

Assim, como no que se referem às expectativas criadas pelos professores em relação a seus alunos, como as questões sociais desses discentes, tudo isso, visando acima de tudo à qualidade de vida desses professores, que estão em contato com vastas realidades de alunos, cada uma em sua complexidade e dificuldades. E de alunos, que também sofrem cobranças, e tem em sua estrutura educacional mais de uma interferência.

Esta pesquisa foi de suma importância para mim como futura professora, já que tive a oportunidade de destacar os conflitos perpassados na educação, que nos mostraram que a teoria não é igual à prática. Haverá situações que sempre fugirão do controle, assim como do alcance de nós professores. No entanto, devemos nos munir de vitalidade para fazermos o melhor com base no que está disposto nas ações sugeridas nesta pesquisa, bem como no autocuidado apontado pelo E-Book.

Espera-se que este estudo possa contribuir com um olhar mais cuidadoso para os professor pós pandemia e gere novas pesquisas.

## REFERÊNCIAS

Amorim, C. Turbay, J. (1998). **Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout.** *Anais do VII Encontro Regional Sul da ABRAPSO*. Curitiba, 18-20 de setembro, p.70 Disponível em: <http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm/>. Acesso dia 16 nov. 2020.

LOPES, Henrique. **A Gazeta Digital**. Cuiabá- MT. Professor, muito além da sala de aula e do quadro. 15 out. 2016. Opinião. Disponível em: <<https://www.gazetadigital.com.br/editorias/cidades/professor-muito-alem-da-sala-de-aula-e-do-quadro/493653>. Acesso dia 10 nov. 2020.

PEREIRA, Esther Cristina. **Profissão professor: novos horizontes**. 21º ed. Curitiba: Unificado, 2006.

PEREIRA, Erom Eronildo Dutra. **O Estresse do professor: um estudo de caso**. Cuiabá: KCM, 2011.

RANKEL, Luiz Fernando; Stahlschmidt, Rosângela Maria. **Profissão Professor**. Curitiba: IESDE Brasil S. A. 2009.

SETUBAL. Tide. **ECOIA POR UM MUNDO MELHOR**. Porque é fundamental cuidar da saúde do professor. 21 Ago.2020. Opinião. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/ecoa/colunas/opiniaio/2020/08/21/por-que-e-fundamental-cuidar-da-saude-mental-do-professor.htm?cmpid=copiaecola>. Acesso dia 14 nov.2020.

TEIXEIRA, Larissa. **Nova Escola**. 66% dos professores já tiveram que se afastar por problemas de saúde. 16 Ago. 2018. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/12302/pesquisa-indica-que-66-dos-professores-ja-precisaram-se-afastar-devido-a-problemas-de-saude#:~:text=Entre%20os%20problemas%20que%20aparecem,ou%20j%C3%A1%20s%20ofreram%20de%20depress%C3%A3o>. Acesso em: 02 Out. 2020.