



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO
CURSO TÉCNICO EM MODELAGEM DO VESTUÁRIO

ANA BEATRIZ RIBAS GONÇALVES DA SILVA
BRENDA BRANDÃO FERNANDES SANTOS
FERNANDA FELIPPI
KARLOS EDUARDO GONÇALVES DINIZ
LUANA BABIRESKI
MARIA FERNANDA MEURER
NICOLE PATERNO MOREIRA

**A RELAÇÃO ENTRE TRABALHO E OS HÁBITOS DE PRESERVAÇÃO DA
SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DO ESTADO DE SANTA CATARINA:
ESCOLAS COM MAIOR NÚMERO DE ALUNOS EM JARAGUÁ DO SUL**

Jaraguá do Sul
2023

ANA BEATRIZ RIBAS GONÇALVES DA SILVA
BRENDA BRANDÃO FERNANDES SANTOS
FERNANDA FELIPPI
KARLOS EDUARDO GONÇALVES DINIZ
LUANA BABIRESKI
MARIA FERNANDA MEURER
NICOLE PATERNO MOREIRA

**A RELAÇÃO ENTRE TRABALHO E OS HÁBITOS DE PRESERVAÇÃO DA
SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DO ESTADO DE SANTA CATARINA:
ESCOLAS COM MAIOR NÚMERO DE ALUNOS EM JARAGUÁ DO SUL**

Projeto de pesquisa desenvolvido no eixo formativo diversificado “Conectando Saberes” do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário do Instituto Federal Santa Catarina, Câmpus Jaraguá do Sul - Centro.

Orientadora: Bruna Alexandra Franzen

Coordenador de Fase: Selomar Cláudio Borges

Jaraguá do Sul

2023

SUMÁRIO

1 TEMA	3
2 DELIMITAÇÃO DO TEMA	3
3 PROBLEMA DE PESQUISA	3
4 HIPÓTESES DE PESQUISA	3
5 OBJETIVOS	3
5.1 OBJETIVO GERAL	3
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
6 JUSTIFICATIVA	4
7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	4
7.1 O QUE É SAÚDE MENTAL	4
7.2 FATORES QUE AFETAM A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO	6
7.3 A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR	8
7.4 CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS PROFESSORES	9
8 METODOLOGIA	10
9 CRONOGRAMA	11
REFERÊNCIAS	11
APÊNDICE	13

1 TEMA

Como o trabalho afeta a saúde mental dos professores.

2 DELIMITAÇÃO DO TEMA

A delimitação da temática do presente estudo se volta para a relação entre trabalho e os hábitos de preservação da saúde mental de professores do estado de Santa Catarina: escolas com maior número de alunos em Jaraguá do Sul

3 PROBLEMA DE PESQUISA

O que dizem os docentes de Jaraguá do Sul sobre a relação entre o seu trabalho e os hábitos de preservação da saúde mental?

4 HIPÓTESES DE PESQUISA

- Os professores têm reduzido o período de lazer devido à grande carga horária relacionada às demandas docentes, havendo, portanto, atividades em períodos de trabalho além da carga horária atribuída.
- A alta jornada de trabalho, o constante desrespeito, o preconceito e as situações estressantes às quais os docentes estão sujeitos, dentro e fora da instituição de ensino, afetam de forma prejudicial a saúde mental deles.
- O tempo dedicado ao seu trabalho, faz com que docentes não tenham tempo para preservar hábitos de saúde mental, como: prática de atividades físicas regulares, tempo de qualidade com amigos e família e outras práticas que, em sua individualidade, consideram prazerosas.

5 OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os fatores apresentados pelos docentes de escolas de Jaraguá do Sul acerca da relação entre o trabalho e hábitos de preservação de saúde mental.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar se a carga horária de trabalho é cabível para a manutenção de hábitos de preservação da saúde mental dos docentes.
- Refletir sobre a apreciação feita pelos docentes acerca da sua atuação profissional.
- Refletir sobre a inserção de hábitos de preservação de saúde mental no tempo livre dos docentes.

6 JUSTIFICATIVA

Os problemas no campo da educação no Brasil são mais sérios em relação à escola pública do que em relação à particular. As escolas particulares, embora integrantes do sistema de ensino em suas diretrizes e bases mais gerais, mantêm certa autonomia interna que lhes garante alguns privilégios. Como únicas responsáveis pelos seus destinos, possuem maior independência quanto aos seus recursos financeiros, planejam seus cursos, organizam-se e atuam com mais liberdade. As diferenças entre os contextos de trabalho, considerando-se uma mesma profissão, são responsáveis, em grande medida, pela forma como se configura a síndrome de Burnout e as estratégias de enfrentamento. Não é possível avaliar a questão separando-se contexto, estratégias de enfrentamento e adoecimento, já que essas áreas são interdependentes (BORSOI, 2012; BERNARDO, 2014).

Atualmente, percebe-se a necessidade de uma investigação acerca da saúde emocional dos professores, visto que muitos docentes têm relatado atitudes desrespeitosas por parte dos estudantes, bem como a demanda de tarefas que necessitam mais tempo do que a sua carga horária contratada. Com isso, nossa pesquisa se baseia em relatos de professores que já tiveram suas funções laborais afetadas devido à saúde mental.

Observou-se a partir da pesquisa do SINTE/SC que, na região de Jaraguá do Sul, vários professores também já relataram condições insalubres de trabalho, bem

como constantemente as escolas precisam lidar com afastamentos de professores do ambiente escolar decorrentes da saúde mental.

Embora seja do conhecimento dos docentes em seu processo de formação sobre os problemas envolvendo as demandas de trabalho e as respectivas condições às quais estão sujeitos a passar no ambiente educacional.

Com isso, notou-se a necessidade de conhecer os fatores negativos relacionados à sobrecarga de tarefas profissionais, muitas vezes não cobradas de forma justa ou condizente com o trabalho para o qual os profissionais foram contratados. Além disso, realizar a pesquisa com as duas maiores escolas da cidade de Jaraguá do Sul auxilia a traçar um panorama do que pode estar ocorrendo também em outras escolas menores. Com isso, será possível ter uma perspectiva da relação entre o trabalho docente e os hábitos de saúde mental dos professores que atuam em escolas estaduais de Jaraguá do Sul.

7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

7.1 O QUE É SAÚDE MENTAL

Diante da temática abordada na presente pesquisa, é necessário construir a definição de alguns termos-chave, como saúde mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse, ser produtivo e contribuir para a comunidade" (OMS, 2014). A saúde mental vai além da ausência de transtornos mentais, abrangendo também o bem-estar psicológico. Como afirmou Ryff (1989), "a saúde mental não é apenas a ausência de doença mental, mas também a presença de bem-estar psicológico". Isso significa que a saúde mental não se limita apenas à ausência de problemas, mas também envolve a capacidade de lidar com as emoções, ter relacionamentos saudáveis e encontrar significado e propósito na vida.

A importância da saúde mental é evidente em várias áreas da vida. Uma boa saúde mental está associada a melhores resultados acadêmicos, maior satisfação no trabalho e relacionamentos mais saudáveis. Como destacado por Helliwell e Putnam

(2004), "o bem-estar mental está fortemente relacionado ao bem-estar social, incluindo a qualidade dos relacionamentos e a participação na comunidade".

Para promover a saúde mental, é necessário adotar estratégias e práticas que contribuam para o bem-estar emocional e psicológico. Uma das estratégias é buscar apoio social, como mencionado por Helliwell e Putnam (2004), pois a interação com outras pessoas pode fornecer suporte emocional e fortalecer os laços sociais. Além disso, a prática regular de atividades físicas tem sido associada a melhorias na saúde mental, como afirmado por Craft e Perna (2004): "O exercício físico regular tem efeitos benéficos na saúde mental, incluindo a redução do estresse e a melhoria do humor".

Outra estratégia importante é adotar outros hábitos saudáveis como o sono adequado e uma alimentação balanceada. A privação do sono está associada a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. De acordo com Pilcher e Huffcutt (1996): "a privação do sono tem efeitos negativos no desempenho cognitivo e emocional, aumentando o risco de transtornos mentais". Portanto, estabelecer uma rotina com um sono adequado é fundamental para o equilíbrio emocional.

Uma alimentação equilibrada também desempenha um papel importante na saúde mental. A literatura tem mostrado que uma dieta rica em nutrientes, como frutas, vegetais e alimentos integrais, está associada a um menor risco de desenvolver problemas relacionados à saúde mental, pois fornece os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do cérebro e ajuda a regular as emoções. Nesse sentido, como destacado por Jacka et al. (2010), uma dieta saudável é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. Ela está relacionada ao equilíbrio emocional, psicológico e social, permitindo que os indivíduos enfrentem os desafios da vida de forma saudável e construtiva.

Em resumo, a saúde mental deve ser tratada como um aspecto essencial para o bem-estar e a qualidade de vida, pois envolve o equilíbrio emocional, psicológico e social, permitindo que as pessoas enfrentem os desafios da vida de forma saudável e construtiva. Com base nesses achados, acredita-se que adotando estratégias como buscar integração social, prática de atividades físicas, e estabelecer hábitos saudáveis como sono e alimentação equilibrada, é possível promover a saúde mental, e, conseqüentemente, ter uma vida mais plena e satisfatória.

7.2 FATORES QUE AFETAM A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

A saúde mental, sendo um dos principais elementos para o bem-estar e saúde geral, é um direito básico dos seres humanos, entretanto vem sendo menosprezada ao se associar a negligência com que os trabalhadores vêm sendo abordados em sua rotina. Quando se verifica os principais fatores para o degradingamento da saúde mental do assalariado, os riscos psicossociais se destacam, podendo auxiliar no adoecimento físico e mental dos trabalhadores:

O aumento nos índices de afastamento do trabalho devido aos transtornos mentais fez a Organização Internacional do Trabalho (OIT) enfatizar a relevância dos fatores psicossociais e sua influência no desencadeamento do estresse relacionado ao trabalho, posição também defendida posteriormente pela Organização Mundial de Saúde (OMS). (Pereira *et al.*, 2020 *apud* International Labour Office, 1986).

Ao buscar os devidos fatores para esse problema, é essencial considerar as condições políticas às quais os cidadãos estão sujeitos. Atualmente, a busca pela rápida produção num curto período de tempo com menos empregados é o atual modelo de gestão optado pelas empresas. De acordo com Silva (2011 *apud* Pereira *et al.* 2020, p. 2), “essas novas técnicas de gerenciamento e o discurso da excelência reforçam o individualismo, aumentam o cansaço e se constituem como motor central da produção de danos à saúde mental dos trabalhadores.”

Além disso, o motivo para o adoecimento desses profissionais, que, além de lidarem com a sua carga horária, podem apresentar problemas pessoais que podem degradar sua saúde mental. Portanto, os fatores variam de indivíduo para indivíduo:

Os trabalhadores são sujeitos históricos e sociais, e seu estado de saúde mental tende a refletir o tempo em que estão inseridos e o modo de produção capitalista, que determina sua forma de agir e trabalhar. Portanto, não se pode isolar estes sujeitos e aspectos específicos de seu trabalho de forma a-histórica e descontextualizada socialmente, tomando os determinantes de saúde/doença como medidas exatas e aplicáveis a todos os sujeitos de forma generalizada. (Pereira *et al.*, 2020 *apud* Seligmann-Silva, 2011)

Os profissionais das áreas da educação e saúde são mais vulneráveis a desenvolver transtornos mentais. Sobre esses transtornos, os especialistas têm analisado os fatores que possam estar levando ao adoecimento, alguns relacionados ao ambiente de trabalho, sua função profissional e o contexto social em que está inserido. Entre os principais transtornos mentais, a síndrome de *burnout* é apontada

como a mais presente. De acordo com Carlotto (2002) “[...] a definição mais aceita do *burnout* é a fundamentada na perspectiva social-psicológica, sendo esta constituída de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho.”

Muitos estudos têm analisado a síndrome de *burnout*, principalmente em profissionais da área da educação

Farber (1991) parte do pressuposto de que suas causas são uma combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais, sendo que esta interação produziria uma percepção de baixa valorização profissional, tendo como resultado o *burnout*. (Carlotto, 2002 *apud* Farber, 2013, p.24)

A relação professor-aluno é fundamental para uma convivência tranquila e agradável dentro do ambiente escolar. Os desentendimentos que acontecem dentro da sala de aula podem vir a ocasionar estresse aos profissionais responsáveis por seus alunos, a falta de respeito por eles sofrida pode ser observada como também um fator para o agravamento da sua saúde mental. Sobre isso, Carlotto e Palazzo (2006) afirmam:

O mau comportamento dificulta a tarefa docente, na medida em que os professores não conseguem responder positivamente aos objetivos de seu trabalho, que são o de transmitir saberes, atitudes, valores e cultura. A falta de reciprocidade na relação com alunos tem sido apontada como um importante elemento, pois a relação profissional-cliente é a variável que mais se associa ao *burnout*.

Diante disso, é notável que, ao analisar os dados vistos até então, os motivos para o agravamento da saúde mental dos trabalhadores são diversos, porém com pontos em comum. Como em todos os fatores, os trabalhadores são vistos como submissos diante de seu trabalho, sendo pressionados para alcançar metas inviáveis para o seu bem-estar, e submetidos a exceder seus próprios limites para dar conta das demandas do trabalho. Ainda, de acordo com Maeno e Paparelli (2013):

A alguns deles é vedado, frequentemente, até o direito de ir ao banheiro. A outros, a satisfação das necessidades fisiológicas é inibida pela alta demanda. Mesmo entre os postos de gerência, a presença de metas abusivas e a existência de controle de produtividade individual aprisionam os trabalhadores em um misto de competitividade exacerbada com o isolamento no trabalho, fadiga e assédio moral, que resultam em intenso sofrimento psíquico.

7.3 A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR

Como tem se mostrado ao longo desta fundamentação, a saúde mental é um assunto muito discutido nos tempos atuais. Os pontos debatidos até então podem ser levados para o ambiente escolar.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) classifica a profissão do professor como uma das mais estressantes que existem no planeta. Posto isso, todas as enfermidades causadas pelo estresse entram na rota dos professores, tornando a classe ainda mais vulnerável. A depressão é a doença mais comum entre os professores que sofrem com o desgaste das salas de aula, pois situações como apatia, estresse, desânimo e desesperança são os primeiros sinais de que a profissão já não está agradável, e são os principais causadores da doença (DIEHL e MARIN, 2016).

Além disso, outra relevante causa do adoecimento dos professores está ligada à baixa remuneração. Além de lidar com a agressividade das salas de aula, também precisa lidar com as frustrações sociais. Por alguns momentos, parece que o professor não é tratado como ser humano, pois pouco é considerado sobre os seus desejos e objetivos em geral. Além disso, é muito comum que seja cobrado do professor a educação moral, educação que não cabe ao docente transmitir, mas ao âmbito familiar. O acúmulo de funções extras constrói uma espécie de roda exploratória (Penteado; Neto, 2019).

Considerando os achados sobre a saúde mental no ambiente escolar, compreende-se que a escola é um espaço em que crianças e adolescentes passam a maior parte do seu tempo, aprendendo muito mais que os conteúdos relacionados às disciplinas curriculares, mas também aprendem a desenvolver habilidades sociocomportamentais, vivendo de forma coletiva, constroem relacionamentos para o resto da vida e que têm grandes influências que podem vir a impactar na formação do seu caráter e personalidade. Tudo isso, em alguma medida, se relaciona também com a saúde mental do professor.

7.4 CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS PROFESSORES

A saúde mental dos professores pode ser afetada pela sua grande importância e seus constantes desafios. Esses profissionais desempenham um papel importante

para a educação e o desenvolvimento das próximas gerações. Contudo, suas condições de trabalho podem impactar bastante em sua saúde mental. De acordo com Gasparini; Barreto e Assunção (2005, p.192):

As condições de trabalho, ou seja, as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar podem gerar sobreesforço ou hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas. Se não houver tempo para a recuperação, são desencadeados ou precipitados os sintomas clínicos que explicariam os índices de afastamento do trabalho por transtornos mentais, conforme descrito no que segue.

As jornadas de trabalho excessivas são um dos principais fatores que podem impactar o bem-estar mental desses educadores. Os professores costumam utilizar de seu tempo livre para realizar a preparação de aulas, correção e organização de atividades e até mesmo para participar de reuniões, isso além de seu tempo de trabalho dentro da instituição. Esta grande carga de trabalho pode resultar no aumento de estresse, esgotamento e falta de equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal.

No atual modelo, muitas são as atribuições impostas ao professor, a parte de seu interesse e, muitas vezes, de sua carga horária. Além das classes, deve fazer trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se, investigar, orientar alunos e atender aos pais. Também deve organizar atividades extra-escolares, participar de reuniões de coordenação, seminários, conselhos de classe, efetuar processos de recuperação, preenchimento de relatórios periódicos e individuais e, muitas vezes, cuidar do patrimônio material, recreios e locais de refeições. (Carlotto; Palazzo, 2006, p. 1017).

A falta de recursos também é uma dificuldade. Muitos professores enfrentam dificuldades como infraestrutura inadequada, salas de aula superlotadas, muita poluição sonora e falta de materiais necessários. Com isso, o ambiente de ensino torna-se desafiador, afetando, muitas vezes, a saúde mental do professor e o progresso do aluno.

Esses educadores estão em constante pressão para um bom desempenho e destaque acadêmico, o que leva ao aumento de seu nível de estresse e da ansiedade. A falta de apoio e reconhecimento também pode ser prejudicial para esses professores. Tal negligência pode ser prejudicial a esses profissionais, causando desvalorização, insatisfação pessoal e profissional. Segundo Brito et al. (2014), a

perda de sentido do trabalho, devido à falta de reconhecimento profissional, pode causar incapacidade mental.

O emocional também é uma questão importante para os professores. Eles enfrentam constantemente situações difíceis, como mau comportamento dos estudantes, problemas pessoais, dificuldades na aprendizagem e até mesmo situações de preconceito e violência. Essas experiências também podem levar à exaustão emocional e ao esgotamento.

De acordo com a literatura da área, os comportamentos mais apontados pelos professores como sendo indisciplinados incluem condutas e atitudes, como agressividade física - brigas, empurrões, bater no colega, e agressividade verbal - palavrões, xingamentos, ofensas, ameaças, falta de respeito. (Pirola; Ferreira, 2007, p. 81).

É importante destacar que as condições de trabalho instáveis dos docentes não afetam apenas a sua saúde mental, mas podem até mesmo modificar a qualidade de educação oferecida. Quando os professores estão sob extremo estresse e sobrecarregados, isso pode levar a um prejuízo na sua capacidade de se comunicar com os alunos, afetando, assim, sua capacidade de ensino.

8 METODOLOGIA

Este projeto parte de uma abordagem qualitativa, em que, no decorrer do percurso investigativo, de acordo com os fatos apresentados pelo investigador, a pesquisa vai sendo construída. De acordo com Bogdan e Biklen (1994), uma pesquisa qualitativa parte de uma fonte de dados natural e o investigador é o instrumento principal. Além disso, de acordo com os autores, o que mais interessa é o processo e não o produto e o significado possui relevante importância. É nesse caminho que se entende este projeto.

Para contribuir ao desenvolvimento da pesquisa, serão aplicados questionários a professores das duas maiores escolas da cidade de Jaraguá do Sul, no norte do estado de Santa Catarina. Os professores serão convidados a responderem ao questionário, que "são ferramentas de pesquisa por meio das quais as pessoas devem responder ao mesmo conjunto de perguntas em uma ordem predeterminada." (Gray, 2012, p.274). Tal questionário foi construído tendo em vista os objetivos a serem

atingidos com a pesquisa ora apresentada. Ele conta com dezoito questões, dentre elas, três questões abertas e quinze fechadas.

Após a formulação do questionário, será realizado um piloto a fim de validar o instrumento. Esse piloto será aplicado com três professores que não fazem parte do público delimitado para a pesquisa. Na sequência, será feito contato com as duas escolas com o intuito de conseguir acesso aos professores e enviar o questionário a eles.

9 CRONOGRAMA

	07/2023	08/2023	09/2023	10/2023	11/2023	12/2023
Definição do tema	X					
Formulação das hipóteses e dos objetivos		X	X			
Fundamentação teórica			X	X	X	
Metodologia				X	X	
Entrega e apresentação					X	X

	02/2024	03/2024
Modificação a partir das considerações da banca	X	
Reformulação do trabalho		X
Aprovação e análise do questionário		X

	03/2024	04/2024	05/2024	06/2024	07/2024

Aplicação do piloto	X				
Aplicação do questionário	X	X			
Análise das respostas recebidas			X	X	
Acréscimo de informações e modificação do trabalho a partir das respostas			X	X	
Entrega e apresentação					X

REFERÊNCIAS

- BRITO, J. et al. **Saúde, gênero e reconhecimento no trabalho das professoras: convergências e diferenças no Brasil e na França.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 24, n. 2, p. 589–605, 2014.
- CARLOTTO, M. S.. **A síndrome de Burnout e o trabalho docente.** Psicologia em Estudo, v. 7, n. 1, p. 21–29, jan. 2002
- CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. DOS S. **Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores.** Cadernos de Saúde Pública, v. 22, n. 5, p. 1017–1026, maio 2006.
- CRAFT, L. L.; PERNA, F. **Os benefícios do exercício para os clinicamente deprimidos. Companheiro de cuidados primários do Journal of Clinical Psychiatry,** 6(3), 104-111. 2004.
- DIEHL L, MARIN AH. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 2016; 7(2): 64-85.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Educação e Pesquisa, v. 31, p. 189–199, 1 ago. 2005.
- HELLIWELL, J. F.; PUTNAM, R. D. **O contexto social do bem-estar. Transações Filosóficas da Royal Society de Londres.** Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1435-1446. 2004.
- JACKA, F. N.; MYKLETUN, A.; BERK, M.; BJELLAND, I.; TELL, G. S. **A associação entre a qualidade habitual da dieta e os transtornos mentais comuns em adultos residentes na comunidade: The Hordaland Health Study.** Medicina Psicossomática, 72(6), 483-490. 2010.
- MAENO, Maria; PARARELLI, Renata; SILVEIRA, M. A. **O trabalho como ele é e a saúde mental do trabalhador.** Inovação para o desenvolvimento de organizações sustentáveis: trabalho, fatores psicossociais e ambiente saudável. Campinas: Centro de Tecnologia da Informação Renato Archer, p. 145-166, 2013.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde.** Organização Mundial da saúde. 10ª Revisão (CID-10). Porto Alegre: Artmed. 2014.
- PENTEADO RZ, NETO SS. **Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão.** Saúde e Sociedade, 2019; 11(1): 1-14.
- PEREIRA, Ana Carolina Lemos et al. **Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 45, p. e18, 2020.

PIROLA, S. M. F.; FERREIRA, M. C. C. O problema da “indisciplina dos alunos”: um olhar para as práticas pedagógicas cotidianas na perspectiva de formação continuada de professores. Olhar de Professor, v. 10, n. 2, p. 81-99, 2007.

PLICHER, J. J.; HUFFCUTT, A. I. Efeitos da privação de sono no desempenho: uma meta-análise. Sono, 19(4), 318-326. 1996.

RYFF, C. D. A felicidade é tudo, ou é? Explorações sobre o significado do bem-estar psicológico. Jornal de Personalidade e Psicologia Social, 57(6), 1069-1081. 1989.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

Idade:

Gênero:

1. Possui tempo de lazer?

- Sim
- Não

2. O que você gosta de realizar em seu tempo livre?:

- Exercícios físicos
- Práticas de Leitura
- Passeios e/ou viagens
- Descansar em sua residência

3. Fale um pouco sobre as atividades que você busca realizar em seu tempo livre:

4. Com que frequência você pode realizar essas atividades?:

- Não pratico atividade física
- 1 vez por mês
- De 2 a 3 vezes por mês
- 4 vezes por mês
- De 5 a 8 vezes por mês.
- Mais de 8 vezes por mês, mantendo uma rotina semanal de atividades.

5. Quantas aulas você tem por semana:

- Menos de 20
- De 21 a 30
- De 31 a 40
- Mais de 40

6. Atua em qual área do ensino:

- Ensino Fundamental
- Ensino Médio
- Ensino Fundamental e Médio

7. Quantidade de escolas em que trabalha:

- 1
- 2
- 3
- Mais de três

8. Média de alunos por turma:

- Menos de 20
- De 20 a 25
- De 26 a 30
- Mais de 30

9. Tempo de atuação como docente:

10. Acredita que o estresse causado pelo trabalho esteja mais relacionado a que tipos de situações? (ex. indisciplina por parte dos alunos, sobrecarga de trabalho, dificuldade em conciliar trabalho e vida pessoal, etc.):

- Indisciplina por parte dos alunos
- Sobrecarga de trabalho
- Dificuldade em conciliar trabalho e vida pessoal

11. Faixa Salarial (opcional):

- Menos de 1 salário mínimo
- 1 a 2 salários mínimos
- 3 a 5 salários mínimos
- 6 a 10 salários mínimos
- Mais de 10 salários mínimos

12. Acredita que seu trabalho interfere em seu bem estar psicológico?

- Sim
- Não

Se sim, de que modo:

13. Já teve afastamento do trabalho devido a fatores psicológicos?

- Sim
- Não

Se sim, acredita que a situação foi tratada de forma correta e profissional?

14. Você acha necessário o acesso a programas de apoio psicológico no ambiente de trabalho?

- Sim
- Não

Explique sua resposta:

15. Explique como você se sente na sua profissão:

16. Situações que acontecem dentro da sala de aula afetam a sua vida pessoal?
Ou ao contrário, situações que acontecem na sua vida pessoal afetam sua atuação em sala de aula?

- Sim, situações que acontecem dentro da sala de aula afetam a minha vida pessoal
- Não, situações que acontecem dentro da sala de aula não afetam a minha vida pessoal
- Sim, situações que acontecem na minha vida pessoal afetam minha atuação em sala de aula
- Não, situações que acontecem na minha vida pessoal não afetam minha atuação em sala de aula
- Sim, ambas as situações
- Não, nenhuma das situações

17. Em média, quantas horas de sono você tem por noite?

- Menos de 6 horas

- De 6 a 7 horas
- De 7 a 8 horas
- Mais de 8 horas

18. Você faz algum tratamento (uso de medicação ou terapia) para a sua saúde mental?

- sim
- não