



revista científica

LINKSCIENCEPLACE
interdisciplinar



Revista Científica Interdisciplinar. ISSN: 2358-8411

Nº 1, volume 2, artigo nº 5, Janeiro/Março 2015

D.O.I: 10.17115/2358-8411/v2n1a5

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ESTRESSE E DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

Sandra Viana dos Reis da Boa Morte¹

Psicóloga

Vera Lúcia Deps²

Doutora em Psicologia da Educação

RESUMO

Os professores da rede pública no Brasil têm passado por vários desafios e obstáculos, ficando estes profissionais sobrecarregados de trabalho e desgastados física e psicologicamente, fatores que podem desencadear o Estresse e a Síndrome de *Burnout*, comprometendo conseqüentemente o processo de ensino aprendizagem. Fez-se uma revisão da literatura com o objetivo de alargar a compreensão dos conceitos de estresse e Síndrome de *Burnout* e apresentar alternativas para a prevenção e tratamento do estresse do professor.

Palavras-chave: Professores. Estresse. Síndrome de *Burnout*

ABSTRACT

Public school teachers in Brazil have gone through many challenges and obstacles, being these overworked professionals worn out physical and psychologically, factors that can trigger Stress and Burnout Syndrome, consequently compromising the teaching learning process. There has been made a review of the literature with the aim to broaden understanding of the concepts of Stress and Burnout Syndrome, presenting alternatives for the prevention and treatment of stress in teachers.

Keywords: Teachers. Stress. Burnout Syndrome

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro. Campos dos Goytacazes-RJ – psi_sandrareis@yahoo.com.br

² Professora do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro. Campos dos Goytacazes-RJ - mielveh@gmail.com

INTRODUÇÃO

Observações acerca da realidade escolar do ensino fundamental da rede pública indicam desgaste físico da maioria dos professores, uma profissão que no Brasil tem se tornado um desafio, principalmente se a docência ocorre na rede pública do ensino fundamental. Dentre as dificuldades, podem ser destacadas: baixos salários; dupla jornada de trabalho; condições físicas e ambientais desfavoráveis (ruídos, calor, iluminação precária, mobiliário inadequado, dentre outras); alunos desestruturados e agressivos; gestão escolar fora das expectativas e falta de reconhecimento pelo trabalho. Esses fatores contribuem para o surgimento e agravamento do estresse e diversas desordens emocionais dos professores.

Segundo Meleiro (2007) uma das profissões mais estressantes da atualidade é a docência, pois o professor acaba gerenciando situações que fogem ao seu controle, e essa perda de controle pode funcionar como agente estressor dependendo da interpretação dada ao evento.

Todas essas dificuldades próprias da profissão docente podem gerar a Síndrome de *Burnout* (estresse ocupacional) que pode não ser percebida de imediato, no entanto o sistema imunológico é enfraquecido, fazendo aparecer diversas doenças como hipertensão, distúrbios gastrointestinais, afecções dermatológicas, dentre outras. Straub (2005) ressalta que o estresse pode estar relacionado ao trabalho, devido à sobrecarga de funções e papéis, influenciando o sistema imunológico e abrindo portas para várias doenças.

Segundo Carlotto (2002), a Síndrome de *Burnout* afeta o ambiente educacional, interfere nos objetivos pedagógicos, ocasiona problema de saúde nos docentes e conseqüente absenteísmo, ocasionando o abandono da profissão. Também para esta autora o magistério é considerado uma profissão de risco.

Mas em que consiste o estresse e a síndrome de *burnout*? Neste texto pretende-se, de forma sucinta, apresentar conceitos relacionados ao estresse de acordo com a literatura especializada, bem como mostrar alternativas para a prevenção e tratamento do estresse do professor.

DESENVOLVIMENTO

CONCEITUANDO O “ESTRESSE” E A “SÍNDROME DE *BURNOUT*”

Segundo Meleiro (2007) o primeiro conceito de estresse surgiu em 1936, proposto por Hans Selye, inicialmente com a nomenclatura de “Síndrome de Adaptação Geral”, apresentando três estágios:

- 1- Reação de alarme – nesta fase há a liberação de adrenalina, de aldosterona, de corticoides, de cortisol e hidrocortisona no sangue, ocorrendo a hipoglicemia e hemoconcentração para fornecer energia ao organismo;
- 2- Resistência - se a ação do estressor³ persistir, é exigido do organismo uma adaptação, gerando rarefação do sangue e anabolismo e a glicemia volta ao normal. Outras reações poderão ocorrer se o estresse persistir;
- 3- Esgotamento - quando a ação do estressor ao qual o organismo se adaptou permanece por um período longo, a energia gerada é esgotada. Nesta fase cada indivíduo tem a propensão de adoecer, de acordo com a própria constituição ou heranças genéticas.

Existe ainda, segundo a autora, a fase de “quase exaustão”, descoberta por Lipp (LIPP e MALAGRIS, 2001). Nesta fase, que ocorre entre as fases de resistência e de esgotamento, os órgãos que possuem maior vulnerabilidade genética adoecem.

Lipp e Malagris (2001) enfatizam que a resposta do estresse é um processo, e não uma reação independente, pois no momento em que ela se inicia, instala-se um longo processo bioquímico no organismo.

A Síndrome de *Burnout*, que segundo Levy et al (2009) é uma modalidade de estresse ocupacional que atinge profissionais que lidam com funções assistencialistas, é caracterizada por três fatores principais: exaustão emocional (sensação de esgotamento e a energia e/ou recursos emocionais ficam exauridos); despersonalização (ausência de sensibilidade manifestada como endurecimento afetivo nas relações interpessoais); e baixa realização pessoal (redução significativa dos sentimentos de competência e de valorização pessoal obtida por meio do trabalho).

³ É qualquer evento ou situação que desencadeie adaptações nos modos de enfrentamento (STRAUB, 2005). Cabe notar que cada indivíduo terá uma interpretação própria da situação como ameaçadora ou não.

Quando se fala em estresse, as pessoas podem confundir com ansiedade. Entretanto estresse e ansiedade são duas coisas distintas. A ansiedade pode ser umas das reações psicológicas ao estresse, caracterizada por medo, desânimo, vontade de fugir de tudo, dentre outros sintomas psicossomáticos (LIPP e MALAGRIS, 2001).

A ansiedade ou Transtorno de Ansiedade Generalizada, conforme a Classificação Internacional de Doenças (CID-10⁴), é caracterizada por preocupações irrealistas ou excessivas de forma persistente, não restrita a uma situação ambiental ou objeto específico (NUNES FILHO, et al, 2005).

A ansiedade é flutuante e pode vir acompanhada por receios, tais como: medo de adoecer, de que alguma coisa negativa aconteça a si mesmo ou aos familiares; medo de problemas econômicos; nervosismo acompanhado de queixas somáticas como tremores, tensão muscular, sudorese excessiva, sensação de cabeça leve, palpitações, tonturas e desconforto digestivo. Diante disso percebe-se que a ansiedade não depende de estressores para acontecer, a pessoa sofre as reações fisiológicas devido a preocupações excessivas irrealistas.

Pode-se dizer que existe relação entre ansiedade e eventos estressores, mas segundo Margis e colaboradores (2003) para que esses eventos desempenhem um papel etiológico sobre o surgimento de sintomas de ansiedade, deve haver uma pré-disposição genética para lidar de forma inadequada a esses eventos, ou aumento de vulnerabilidade resultante de doença mental parental, confirmando a influência de fatores genéticos na suscetividade individual a esses eventos.

Existe uma linha tênue entre ansiedade e estresse, os sintomas podem ser facilmente confundidos um com o outro. Além disso, tem sido pouco estudada a relação etiológica entre exposição a eventos estressores e surgimento de sintomas e transtornos de ansiedade em geral (MARGIS et al, 2003). Isto reforça a necessidade de mais estudos com o tema abordado.

A CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTRESSE E DA SÍNDROME DE *BURNOUT* NO AMBIENTE EDUCACIONAL

⁴ Classificação Internacional de doenças, volume 10, publicado pela Organização Mundial de Saúde -OMS

No magistério, vários são os fatores estressores que contribuem para o surgimento do estresse e da Síndrome de *Burnout*. Porto (2009) afirma que os educadores estão desacreditando neles mesmos e aceitando a desesperança na tarefa de educar, conceituando sua profissão como algo penoso, árduo, com obstáculos que vão desde problemas financeiros até aqueles de ordem metodológica processual.

Azevedo (2009) acrescenta a questão da indisciplina em sala de aula, da violência dos alunos, a falta de infraestrutura, o descaso do Estado e das famílias em relação à questão da educação, e a desvalorização da profissão docente.

Condições ambientais da escola e da própria sala de aula interferem no bem estar do professor. Como afirma Soares (2009), o ruído acima do seu nível considerado normal faz aumentar a intensidade vocal do professor ocasionando fadiga. Outra questão destacada pelo autor são as condições térmicas da sala de aula, que podem afetar diretamente a atenção e a memória, tanto dos alunos quanto do professor.

A forma de interação entre alunos e professores pode facilitar ou dificultar o desenvolvimento de autonomias de aprendizagem. Cabe ressaltar que o estresse do professor possivelmente terá influências negativas nessa interação.

Fatores estressores na docência podem também estar relacionados a questões relativas ao gênero, em que os papéis sociais femininos e masculinos definidos historicamente ainda perpassam por questões de submissão e conflitos. Nesse olhar Vianna (2002) aponta as tensões e contradições que permeiam a vida pessoal e profissional dos professores, principalmente os do sexo feminino, que cumprem sua dupla ou talvez quádrupla jornada de trabalho, pois além de lecionar em dois turnos, há também de se cumprir o papel de mãe, esposa e dona de casa.

No aspecto das relações interpessoais, Fernandez (2005, p. 63) afirma que:

O afeto e a relação personalizada favorecem a empatia entre professor e aluno, entretanto, a carga da responsabilidade e administração do conflito recaem nas costas do professor. Isso produz angústia, ansiedade e frustração por parte de alguns professores, o que acaba se convertendo no denominado "estresse" do professor.

Cabe ressaltar que os aspectos mencionados sobre espaço físico, relações interpessoais, questões organizacionais e normativas fazem parte do conceito de

clima escolar, que pode influenciar positiva ou negativamente nos níveis de estresse docente.

Segundo Ceia (2011) o conceito de clima escolar é bastante abrangente, existindo uma vasta literatura focada nesse conceito, mas sem muito consenso majoritário sobre o mesmo. São utilizados, segundo a autora, termos como “atmosfera”, “ambiente”, para refletirem um conjunto de características internas das escolas que atuam sobre os seus atores, e os influenciam no seu desempenho e nas tomadas de decisão (CEIA, 2011, p. 48).

Costa (2010) define o conceito de clima escolar como um conjunto de respostas afetivas e emocionais dos sujeitos às percepções e conhecimentos adquiridos numa dada organização. Existe também, segundo a autora, o conceito de “cultura escolar”, que focaliza ideologias, valores e crenças partilhados por esses sujeitos envolvidos.

Estudos sobre o clima escolar é defendido por Nogueira (2012) como bastante relevante, visto que possibilita melhor entendimento da relação entre ambiente de trabalho e integração/satisfação profissional dos professores.

O clima escolar está associado aos modelos de relacionamento em contatos sociais, aos tipos de percepção sobre o espaço e o tempo, às condições materiais, às atividades escolares, e no sentido que se dá a todas essas ações na escola (ANDRADE, 2012).

Amado e Freire (2013) reconhecem o clima da escola como uma variável resultante de um conjunto de circunstâncias ecológicas, organizacionais, normativas, e relacionais entre os agentes no interior da instituição escolar. De acordo com a literatura especializada definiremos essas circunstâncias que denominamos variáveis:

Variáveis ecológicas

Anderson (1982, citado por Nogueira, 2012 p. 26) nomeia como ecológico na dimensão escolar, o espaço físico, os recursos materiais e suas características. Essas características físicas do ambiente podem influenciar negativa ou positivamente no clima escolar, e, conseqüentemente, no estresse do professor.

Fernández (2005) destaca como ecológico no ambiente da escola questões relativas à limpeza, à beleza visual, ao meio ambiente e ao cuidado com o lixo.

Segundo a autora, através de campanha pode-se despertar a sensibilização para que o ambiente se torne adequado.

Variáveis organizacionais

As variáveis organizacionais dizem respeito à organização da vida escolar, principalmente das questões pedagógicas e da gestão curricular. Segundo Formosinho e Machado (2013), compreendem:

- Calendário da escola;
- Horário e funcionamento pedagógico;
- Horário dos docentes e de outros educadores;
- Critérios para elaboração das turmas;
- Tempos destinados a atividades de enriquecimento curricular;
- Planejamento da utilização dos espaços escolares;
- Diferenciação pedagógica;
- Sequencialidade educativa progressiva;
- Escolha dos responsáveis pela gestão pedagógica.

Segundo Fernández (2005) a organização escolar é o esqueleto que sustenta e administra o âmbito de atuação docente e deve levar em consideração: a aproximação curricular (adequação do *curriculum* no cotidiano escolar), a conscientização na participação, e a atenção individualizada, com o objetivo de favorecer momentos de encontros que impulsionem a reflexão das formas de se proceder dentro do ambiente escolar.

No processo organizacional é fundamental que o gestor /diretor privilegie a comunicação com todos os agentes educativos e administre conflitos para melhor potencializar um bom clima escolar (NOGUEIRA, 2012).

Variáveis Normativas

As normas fazem parte da cultura escolar e são elaboradas para facilitar a organização e a responsabilidade compartilhada. As normas também têm como objetivo proporcionar estrutura à integração social, reduzindo assim a incerteza, confusão e ambiguidade(FERNÁNDEZ, 2005).

Segundo Amado e Freire (2013, p.56):

Quando falamos em indisciplina na escola, em geral, estamos a falar dos desvios e infrações a normas e regras, que regulam a vida na aula e em todo espaço escolar. Estas são constituídas por orientações precisas em torno do modo como os membros da instituição, em especial os alunos e os professores, se devem relacionar entre si nos mais diversos contextos e das exigências que devem presidir a construção de um ambiente propício à realização das actividades de ensino e de aprendizagem. Trata-se de um conjunto de regras em parte estabelecidas e definidas nos “regulamentos” escolares, outras são específicas de cada docente ou surgem no seio de situações particulares; há ainda, as que naturalmente se espera que estejam presentes em qualquer situação de intervenção humana mormente na escola.

Pôde-se perceber que as normas dentro da organização escolar fazem parte dos rituais e das regras que compõem o cotidiano da escola, e o bom cumprimento das mesmas pode levar a um clima favorável, tanto para alunos quanto para professores.

Variáveis relacionais

A unidade escolar é permeada pelas relações interpessoais entre professores, alunos, gestores e demais funcionários. A intensidade dessas relações pode interferir no nível de estresse de todos os envolvidos e conseqüentemente na motivação docente para o trabalho.

As pessoas dentro da organização escolar não trabalham isoladamente. Neste sentido, Ceia (2011) afirma que o professor não pode agir isoladamente, pois a escola é uma representação social que exige interação, e, esse movimento, está ligado aos padrões característicos de relacionamento e formas de associação entre os sujeitos.

Fernández (2005) menciona que se deve dar maior atenção às variáveis relacionais para a solução de conflitos dentro da escola, alegando que o sentimento relacional é um forte indicador de eficácia. Para resolver problemas de convivência é preciso entrar no mundo relacional, o que significa: pensar juntos e definir objetivos e planos para amenizar os conflitos.

Estudos realizados por Amado e Freire (2013) demonstraram que em escolas onde os alunos tinham boas trajetórias escolares existia um clima relacional marcado pela proximidade entre os membros da escola, pela liderança reconhecida, pelas práticas dos professores, e pela cooperação envolvendo também os alunos. Neste sentido Ceia (2011) também afirma que sentimentos positivos aumentam a

interação e cooperação, repercutindo favoravelmente nas atividades.

Goulart Júnior e Lipp (2008) enfatizam a necessidade de implementação de medidas preventivas e curativas para minimizar as consequências do estresse no professor, e, para isso, torna-se necessário verificar a prevalência e natureza dos sintomas que incidem sobre estes profissionais.

As variáveis relacionais, como se observa na literatura, podem influenciar aqueles envolvidos no cotidiano escolar, e também podem interferir no nível de estresse docente.

ALTERNATIVAS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ESTRESSE E DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

Lipp e Goulart Júnior (2008) enfatizam a necessidade urgente de políticas voltadas à realização de trabalhos que envolvam tanto a prevenção como o tratamento do estresse ocupacional, bem como ações que elevem a autoestima e motivação docente.

Azevedo (2009) também aponta para a necessidade de implantação da reflexão de trabalho na instituição escolar, com destaque para a subjetividade, a tradição cultural, e as práticas sociais presentes no cotidiano escolar.

Segundo Carloto (2002) é preciso ações para prevenir, atenuar ou estancar o *Burnout*. E essas ações nas instituições de ensino devem ser conjuntas envolvendo professores, alunos e sociedade, visando alternativas para possíveis modificações, não só na esfera microssocial de trabalho e relações interpessoais, mas também de fatores macroorganizacionais da cultura organizacional e social na qual o sujeito está inserido profissionalmente.

Levy et al (2009) destacam a importância da implantação de serviços de caráter preventivo na rede municipal de Educação. Os autores sugerem ações ergonômicas, organizacionais e de enfrentamento dentro de programas que possam auxiliar o professor de modo que sejam evitados os constantes afastamentos do trabalho, os altos índices de absenteísmo, o abandono da profissão, a baixa produtividade em sala de aula, e problemas de convívio interpessoal com colegas e alunos.

Sobre os problemas de convívio com alunos, em que costumam haver conflitos

geradores de estresse, Fernandez (2005) sugere que os professores devem adquirir recursos próprios, baseados em suas próprias experiências, para trabalhar desordens dentro da sala de aula. Outra sugestão é que os professores trabalhem em cooperação com outros profissionais dentro do ambiente escolar, para encontrar alternativas e ter suporte emocional nas tentativas de soluções de conflitos. Além disso, os professores deveriam entender que o conflito faz parte da profissão, e propicia reflexão, mudança de atitude, e pode gerar ações que propiciem o sucesso.

Segundo Levy e Nunes Sobrinho (2009) as propostas de mudanças no ambiente escolar devem contemplar:

- Análise do contexto para que o planejamento seja bem sucedido;
- Incentivo de reflexões entre as equipes e nos professores no que se refere ao papel do professor;
- Oportunidade no ambiente institucional para o professor manifestar sua competência e expressar sua motivação profissional;
- Rede de suporte social, grupos de apoio;
- Reunião com alunos e pais para troca de experiência;
- Ambiente saudável, oferecido pela instituição, incluindo mudanças positivas nas relações interpessoais, nas condições de trabalho, e na sua organização;
- Ergonomia, mobiliário adequado, boa iluminação das salas de aula, isolamento acústico, temperatura ambiente adequada;
- Incentivo à promoção de valores humanos mais voltados para o coletivo do que para o indivíduo isoladamente;
- Promoção de campanhas informativas para estimular a participação dos pais no processo educativo e a valorização do trabalho do professor.

No aspecto individual, Lipp (2007) sugere quatro níveis de estratégias para o manejo do estresse:

Educativas: conhecer o estresse, identificar suas fontes e reconhecer seus sintomas corporais e mentais;

Situacionais: Aceitar estressores inevitáveis, tentar eliminar os possíveis de serem eliminados, e mudar a forma de interpretar cada estressor;

Enfrentamento de efeito duradouro: aprender a reconhecer seus limites,

respeitando-os, buscando soluções para os problemas ao invés de focar nas emoções negativas;

Enfrentamento para atenuar os sintomas: usar o senso de humor, utilizar técnicas de relaxamento, consumir alimentos anti-*stress* (verduras, legumes e frutas), e praticar atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que a literatura aponta várias alternativas para a manutenção da saúde mental do professor no ambiente de trabalho que auxiliam no manejo do estresse. Políticas para melhores salários e condições de trabalho deveriam ser revistas, de modo a trazer maiores benefícios a essa categoria profissional.

É preciso também que se desenvolvam mais estudos e pesquisas sobre o estresse do professor, um assunto pouco discutido, se comparado às dificuldades de aprendizagem dos alunos. Não basta apenas avaliar e tentar soluções para que o aluno com dificuldade na aprendizagem tenha suas capacidades cognitivas melhor aproveitadas, se o professor, que é o mediador entre o conhecimento e o aluno, não receber maior atenção referente à sua saúde física e mental, porque suas dificuldades podem se refletir no processo ensino/aprendizagem.

Torna-se portanto necessário buscar, divulgar e expandir alternativas para a prevenção e tratamento do estresse e da síndrome de *burnout* no corpo docente, e não apenas focalizar nas dificuldades e problemas comportamentais dos alunos, visto que todos fazem parte do processo de aprendizagem, e uma intervenção abrangente é necessária para um ensino de qualidade.

REFERÊNCIAS

AMADO, João. FREIRE, Isabel . Uma visão holística da(s) indisciplina(s) na escola. In: MACHADO, Joaquim. ALVES, José Matias (Orgs). **Melhorar a escola: sucesso escolar, disciplina, motivação, direção de escolas e políticas educativas**. Católica Porto . Porto, 2013. Disponível em <http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3305/3/DM_23283.pdf>. Acessos em 01 jun de 2014.

ANDRADE, Fernando Cezar Bezerra. Clima escolar e resiliência: a escola como lugar de paz em tempo integral. **Em Aberto**, Brasília, v. 25, n. 88, p. 175-189, jul./dez. 2012. Disponível em <<http://emaberto.inep.gov.br/index.php/emaberto/artic>

e/viewFile/2878/1894> Acessos em 07 jun. de 2014

AZEVEDO, Cleomar. O Conflito e a busca de alternativas dos professores da rede pública: uma intervenção psicopedagógica. **Cad. psicopedag.**, São Paulo, v. 7, n. 13, 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-10492009000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 10 out. 2012.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 7, n. 1, jun. 2002. Disponível em <http://www.scielo.br.php?script=sci_arttext&pid=S141373722002000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 13 out. 2012.

CEIA, Alda Maria dos Reis. **Um olhar de dentro**: o clima de escola na perspectiva dos alunos. 2011. Disponível em <<https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2055/1/Alda%20Ceia.pdf>> acessos em 06 de junho de 2014.

COSTA, Andreia Fonseca L. **Clima escolar e participação docente**: a percepção dos professores de diferentes ciclos de ensino. Coimbra, 2010. Disponível em <<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/15582/1/a.costa.pdf>> . Acessos em 02 de junho de 2014.

FERNÁNDEZ, Isabel. **Prevenção da violência e solução de conflitos**: o clima escolar como fator de qualidade. Trad. Fulvio Lubisco. São Paulo: Madras, 2005.

FORMOSINO, João . MACHADO, Joaquim. As equipas educativas e o desenvolvimento das escolas e dos professores. In: MACHADO, Joaquim. ALVES, José Matias (Orgs). Melhorar a escola: sucesso escolar, disciplina, motivação, direção de escolas e políticas educativas. Católica Porto . Porto, 2013. Disponível em <http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3305/3/DM_23283.pdf>. Acessos em 01 jun de 2014.

GOULART JUNIOR, Edward; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Estresse entre professores do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 13, n. 4, Dez. 2008.

Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010365132009000300004&lng=en&nrm=iso. Acessos em 27 out. 2013.

LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado; NUNES SOBRINHO, Francisco de Paula; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Prod.**, São Paulo, v. 19, n. 3, 2009. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010365132009000300004&lng=en&nrm=iso>. Acessos em 27 nov. 2013.

LIPP, Marilda Novaes; MALAGRIS, Lúcia Novaes. Manejo do estresse. In: RANGÉ, Bernard. **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva**: Pesquisa, prática, Aplicações e Problemas . Campinas: Livro Pleno, 2001. Cap. 24, p. 279-292.

_____ (Org). **O stress do professor** 5 ed: Campinas, SP: Papirus, 2007

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel e SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul** [online]. 2003, vol.25, suppl.1, pp. 65-74. ISSN 0101-8108. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>. Acessos em 07 nov. 2013.

MELEIRO, Alexandrina M. A. da Silva. **O stress do professor**. In: LIPP, Marilda Novaes. O stress do professor. 5. ed. Campinas: Papirus, 2007. Cap. 1, p. 11-27.

NOGUEIRA, Isabel Maria Gomes de Melo. Clima de Escola. Porto, 2012. Disponível em <http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3305/3/DM_23283.pdf> .Acessos em 7 jun. 2014.

NUNES FILHO, Eustachio Portella; BUENO, João Romildo; NARDI, Antônio Egidio. **Psiquiatria e saúde Mental: conceitos clínicos e terapêuticos fundamentais**. São Paulo: Editora Atheneu, 2005. 279 p.

PORTO, Olívia. **Psicopedagogia Institucional: teoria, prática e assessoramento psicopedagógico**. 3. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2009. 160 p.

SOARES, Marcelo. Ergonomia: soluções e propostas para um trabalho melhor. **Produção**. São Paulo, v. 19, n. 3, 2009. Disponível em<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010365132009000300001&lng=en&nrm=iso>. Acessos em 24 out. 2013.

STRAUB, Richard O.. **Psicologia da Saúde. Trad. Ronaldo Cataldo Costa**. Porto Alegre: Artmed, 2005. 912 p.

VIANNA, Cláudia Pereira. O sexo e o gênero da docência. **Cad. Pagu** [online]. 2002, n.17-18, pp. 81-103. ISSN 0104-8333.<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-83332002000100003>. Acessos em 10 jul. 2013.

Sobre os Autores

Autor 1: Possui graduação em Formação de Psicólogos pela Universidade Estácio de Sá Campos dos Goytacazes-RJ (2003). Pós-Graduação em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental pela Universidade Estácio de Sá- Rio de Janeiro-RJ (2006). Atualmente atua com psicóloga clínica em consultório particular realizando atendimentos psicoterapêuticos com crianças, adolescentes, adultos, idosos e

casais, realizando também supervisão clínica a psicólogos recém- formados. Atua também com psicologia escolar e educacional na Equipe Multiprofissional de Apoio à Aprendizagem da Secretaria de Educação do Município de Macaé-RJ e como psicóloga clínica no Ambulatório Ampliado de Saúde Mental do Município de Carapebus-RJ . Mestranda do curso de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF E-mail: psi_sandrareis@yahoo.com.br

Autor 2: Possui graduação em Pedagogia/Licenciatura pela Universidade Federal do Espírito Santo (1967); pós-graduação *latu sensu* em Orientação Educacional pela Universidade Santa Úrsula Rio de Janeiro (1969); Mestrado em Educação (área de concentração: aconselhamento psico-pedagógico) pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC/RJ), 1977; Doutorado em Educação (área de concentração: Psicologia da Educação), pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 1994. Pós-doutorado em Psicologia da Educação / Autorregulação da Aprendizagem, pela Universidade de Lisboa, 2010. Atualmente é professora associada nível II da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro. Tem experiência na área de Educação, atuando principalmente nas seguintes áreas: Psicologia da Educação e do Desenvolvimento, Linguagem, Gerontologia, Avaliação Institucional. Mais recentemente tem se interessado por estudos relacionados à metacognição ou à auto-regulação da aprendizagem, orientando dissertações de mestrado relacionadas ao tema, e ampliando possibilidades de realizar pesquisas em parceria com professores de universidade estrangeira.. E-mail: mielveh@gmail.com