



## **A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA PARA OS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO: UMA FORMA DE PREVENÇÃO AOS PROBLEMAS MENTAIS, E A VALORIZAÇÃO DO AUTOCUIDADO.**

Alessandra Pereira da Silva <sup>1</sup>  
Adeilson Francisco Soares Júnior <sup>2</sup>

### **RESUMO**

Atualmente no Brasil, questões sobre problemas psicológicos crescem cada vez mais diariamente influenciadas por diversas causas. No tocante, quando este assunto é voltado ao profissional da educação é lamentável a pouca relevância a discussões voltadas a qualidade de vida e saúde mental dos mesmos dentro e fora do ambiente de trabalho. Por meio dessa discussão, que já é uma questão alarmante na sociedade, pode-se aqui destacar que este estudo surge com o intuito de compreender como a qualidade de vida pode afetar diretamente a saúde mental dos profissionais que trabalham na área da educação e como esta reflete dentro do espaço de trabalho. Para melhor compreensão do leitor, o assunto em tela será abordado através de análises e revisões de literatura para posteriormente compreender como tem sido o dia a dia destes profissionais em escolas públicas e também particulares, para por fim categorizar como estes problemas influenciam em sua vida profissional e pessoal. Destacamos mediante o objetivo da pesquisa que esta constitui carácter documental, qualitativa e exploratória em função de seu aprofundamento teórico. Assim, destacamos também este estudo como de fundamental importância tanto para o setor educacional quanto para outros setores, tendo em vista as diversas dificuldades enfrentadas dentro e fora do contexto escolar por todos os indivíduos em sociedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Profissionais, Educação, Problemas mentais, Âmbito escolar.

### **INTRODUÇÃO**

A atitude de promover qualidade de vida para os profissionais da educação é um dos temas não muito discutidos no cotidiano em sociedade. Para tanto, estando esta qualidade diretamente influenciada por situações trabalhistas; onde também, esses mesmos profissionais poderão perceber a importância de seus autocuidados para uma melhor condição de saúde física e mental em decorrência dos problemas por eles vivenciados no ambiente escolar?



Conceitualmente, saúde mental não é um tema muito comentado pelos profissionais da área da educação, mesmo sendo este um fator de grande significância para um bom desenvolvimento da convivência no trabalho. Considerando as demandas escolares e exigências dadas a estes profissionais, a diversidade do público que adentra o espaço escolar e as múltiplas influências dentro do espaço da sala de aula, é possível afirmar que a demanda profissional de um professor sempre esteve para além das atividades da sala de aula.

Embora o aluno seja tomado como um dos principais protagonistas neste ambiente, é necessário elevarmos uma atenção maior à qualidade de vida daqueles que os acompanham, em toda construção educacional, tendo em vista a forma como estes refletem em seus próprios alunos e em seu ambiente familiar. Considerando a importância dessa temática, externamos aqui a necessidade de mais debates nesse contexto, bem como ações de autocuidado na vida dos profissionais da educação, tendo em vista que estes sempre foram, e ainda são alvos de críticas, confronto e cobranças por parte da sociedade.

Deste modo, muitas das vezes, a saúde é cada vez mais entendida numa perspectiva abrangente e não possui muita atenção detalhada. E os autocuidados ficam cada vez mais de lado, não possuindo assim a devida atenção que deveria possuir. Assim, é necessário que se entenda que a prevalência dos autocuidados promovem a qualidade de vida dos profissionais da área da educação, prevenindo diversas doenças a exemplo dos casos que envolvem a saúde mental.

Assim, neste trabalho tivemos o cuidado de realizarmos um levantamento bibliográfico para uma melhor elucidação da temática em questão voltada a saúde mental e qualidade de vida, como também a relevância dos autocuidados na vida dos mesmo.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho surgiu através de diversas discussões sobre como se encontra a saúde mental e a qualidade de vida dos profissionais da área da educação no cotidiano, e como isto tem afetado tanto sua vida profissional como sua vida pessoal. De modo geral, o contexto atual que os profissionais da área da educação vivenciam não é muito apropriado para melhorias da qualidade de vida,



mas colocar um assunto como esse em rodas de conversas é essencial para o combate aos problemas que os confrontam todos os dias.

O estudo aqui abordado é fruto de revisões de textos, artigos e livros selecionados e analisados, todos de acordo com os objetivos a serem atingidos, para que dessa forma houvesse uma boa formulação e argumentação deste trabalho. Durante essa pesquisa, buscamos dar uma atenção maior para o ciclo da conjuntura de problemas que são enfrentados diariamente por parte dos profissionais da área da educação. Para a formulação deste trabalho os acervos pesquisados foram relacionados a temas como: profissionais da educação, saúde mental, problemas no trabalho, a falta de uma qualidade de vida, problemas educacionais, e outros. De acordo com Boccato (2006, p.266)

A pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação.

Os textos lidos, colaboraram muito para que este presente trabalho pudesse ter a devida fundamentação com uma boa base de pesquisa, ao mostrar a importância da qualidade de vida dos profissionais. Sendo realizada através de observações e revisões de literaturas para uma melhor obtenção de informações e resultados do trabalho. Por ser uma pesquisa de caráter qualitativo tem-se aqui a flexibilidade de adequação da investigação do contexto social a qual se insere o professor dos principais métodos que possui adequações de investigações aos contexto social do professor, bem como suas dificuldades particulares e profissionais.

Nesse caso um bom observador, percebe e vê os resultados que são buscados, pois quem observa, se atenta para os detalhes, onde o trabalho na sua própria identidade, visa melhor entender como está a qualidade de vida e os autocuidados dos profissionais da educação.

A pesquisa aqui abordada tem uma relação interligada entre a saúde e a educação, onde mostra a importância em que ambas devem estar, desenvolvendo - se sempre lado a lado, mostrando possibilidades de melhorias, ao dar a devida relevância a prevalência de qualidade de vida dos profissionais da educação; visto



que este enfrenta muitas questões no âmbito do seu trabalho, que afeta diretamente sua vida pessoal e profissional. Assim sendo, o autocuidado se torna um detalhe que soma para diminuir as problemáticas, e promover desta forma a qualidade de vida.

## DESENVOLVIMENTO

A importância do comportamento na saúde e na prevenção de doenças, tem - se tornado um fator de grande relevância em estudos, que expressam cada vez mais o reflexo de doenças mentais e comportamentais dentro do ambiente de trabalho. Ribeiro (2004) nos adverte sobre a existência de diversos fatores causadores de enfermidades nos indivíduos na sociedade, sendo em alguns casos justificados pelo ambiente social a que este estar inserido, pelas decisões sociais ou até comportamentais regidos pela necessidade subjetiva e situação econômica a qual se encontra. Assim, aqui elencamos a necessidade de analisarmos como tem-se desenvolvido a qualidade de vida dos profissionais da educação, pois segundo (OPAS e a OMS *apud* Palacios e Fleck p.372) “só é presumível existir plena saúde quando existir total bem-estar físico, mental e social” daqueles que com seu esforço, dedicam-se a mediar caminhos que formaram o futuro. Desse modo, destaca-se aqui a importância de comportamentos e ambientes saudáveis para a promoção do bem estar, da saúde física e da saúde mental, tanto para os profissionais da educação quanto para os demais profissionais e indivíduos.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) revela em suas pesquisas que desde 1983 a classe docente é a segunda categoria profissional, a nível mundial, que mais possui doenças de caráter ocupacional. Doenças que incluem reações alérgicas, distúrbios vocais, gastrite, esquizofrenia, depressão, ansiedade e entre outras. O estresse que é causado no professor, por exemplo, dentro e fora do ambiente do trabalho, consequente de situações trabalhistas, é denominado pela OIT não como um fenômeno isolado, mas também como um grande risco ocupacional significativo da profissão (TOSTES et al., 2018). Em suma, na grande maioria dos casos, pesquisas ainda revelam que em termos comportamentais, o estresse e a sobrecarga de funções tendem a ser o principal gatilho para o surgimento de problemas psicológicos, pois estando um docente incapacitado e afastado de sua função todo o ambiente sofrerá, sobrecarregando outro profissional e quebrando a rotina até mesmo dos alunos em seu desenvolvimento cotidiano (Palacios e Fleck 2020).

De um modo geral, o bem estar de um trabalhador estar envolto por diversos fatores que também reagem de forma determinante na qualidade de vida do mesmo como: condições adequadas de alimentação, moradia, educação, transporte, lazer, segurança, acesso a bens e serviços essenciais, que validaram além da qualidade de vida a prevenção de problemas mentais e sociais (Moreira e Rodrigues 2018).



Porém, assim como afirma os resultados da pesquisa realizada por Moreira e Rodrigues (2018, p.244) “a violência é presença constante nas escolas”, fator esse que mais uma vez afetam os profissionais psicologicamente no âmbito escolar. Em consequência disso, por ser o professor um dos profissionais mais envolto a realidade escolar destacamos aqui a fragilidade da saúde física e mental do mesmo, porque assim como destacado em diversas pesquisas, o ambiente interno e externo são agente de reação que reflete na comunidade escolar, fator esse que transcreve grande responsabilidade e exigências sobre o então professor, lidar porém com essa realidade excede por vezes as responsabilidades já estabelecidas por sua função refletindo assim diretamente em seu ambiente familiar; E por falar em ambiente familiar, várias são as demandas levadas do colégio para casa, sendo correção de atividades, construção de projetos, avaliações e correções de avaliações, atividades extracurriculares, bem como estudos para melhor preparação de planejamento de aula sem tempo adequado, fator esse que mais uma vez sobrecarrega o profissional, levando-o a exaustão.

Estabelecer um ambiente e práticas saudáveis de convivência é essencial para a vida humana, assim como já destacado em diversas estudos, não basta apenas dizer que se estar bem em palavras, é necessário que se esteja bem de forma física e psicológica para desenvolver um bom trabalho no ambiente escolar e também relacionar-se de forma individual e social. Refletindo-se assim um comportamentos sociais saudáveis e construtivos.

Sobre um olhar inovador, o “ideal” necessário... seria termos um ambiente escolar modernizado, seguro e remodelado por profissionais aptos e qualificados, não apenas em termos de estrutura, modernização e qualificação, mas também em termos de um espaço saudável e leve para se compartilhar momentos e aprendizados, porém assim como afirmam (Pereira, Santos e Manenti 2020) “os docentes, em condições de mudanças são impulsionados ou obrigados a se adequarem às atribuições de um novo perfil profissional e , conseqüentemente, às exigências de novas performances para que as novas demandas sejam atendidas”; ou seja, em muitos casos a depender da necessidade escolar, estando aptos ou não, pesquisas revelam que alguns profissionais são submetidos a atividades que muitas vezes não é responsabilidade de sua função a qual em alguns casos nem não possuem domínio e propriedade, gerando um certo desconforto e sobrecarga no trabalho.

Estando estes em um ambiente de pouca valorização salarial, falta de estrutura escolar e descontinuidade do ano letivo devido a greves e violências conforme aborda (Moreira e Rodrigues 2020), é perceptível o grande desgaste físico e mental por parte dos profissionais da educação na tentativa de manter um ensino de qualidade, quando o ambiente escolar não favorece o ensino, dado o pouco apoio de material didático, pedagógico e gestacional em função das grandes demandas



exigidas de agentes superiores e familiares, fazendo-nos ver mais uma vez a desvalorização profissional e recorrente sofrimento trabalhista.

Sobrepondo-se na maioria das vezes a situações precárias de trabalho por meio de terceirizações, más condições e sobrecargas de tarefas, o então professor torna-se mais vulnerável a adoecer mentalmente e fisicamente em seu trabalho, sendo essas situações assim como afirmar Davidoff (2011 apud Palacios e Fleck 2020), possivelmente ocasionadas por fatores genéticos, psicossociais e ambientais, dado que a maioria desses profissionais se submetem a uma rotina corrida e cansativas, exercendo em alguns casos mais de uma função em diferentes instituições, não apresentando por vezes uma boa estrutura física e mental devido ao grande desgaste ocupacional.

Dentre várias medidas fundamentais para um melhor desenvolvimento da qualidade de vida elencamos o autocuidado, a prática de exercícios físicos e a nutrição como fundamentais aos cuidados físicos do então profissional, já o que diz respeito a saúde mental é perceptível que um ambiente tranquilo de trabalho, com mais segurança, apoio pedagógico e até psicológico com determinada frequência para os profissionais da educação e funcionários da instituição tende a reagir de forma positiva sobre a vida dos mesmo, tendo em vista que a escola exerce um trabalho com o todo a seu redor refletindo positivamente e negativamente com o meio social.

Ao falarmos em ambiente escolar, nos é válido lembrar da estrutura inapropriada que por vezes se encontram as escolas, da educação que não vem de casa, do contato com famílias marginalizadas, das ameaças dentro do ambiente de trabalho e até mesmo das necessidades encontradas nesse espaço não apenas pelo profissional presente em seu ambiente de trabalho, mas também de crianças que perpassam o ambiente escolar sem condições de se alimentar bem em seu próprio lar ou até mesmo de cuidar-se de maneira digna em casa por falta de condições. Assim, percebe-se a desigualdade social no ambiente escolar, a irresponsabilidade educacional familiar e a violência refletidas nos atos de estudantes que por vezes encontram-se em famílias desestruturadas, não permitindo um bom desenvolvimento do conhecimento, influenciados por sua realidade, que de forma direta reflete na atuação profissional docente, afetando nesse caso diretamente sua estrutura psicológica.

É portanto nesse ambiente que observa-se doenças como estresse, síndrome de burnout, depressão e bipolaridade que conforme apresenta (PALACIOS e FLECK 2020) que caracterizam-se como principais patologias associadas ao trabalho. Porém assim como destaca (Moreira e Rodrigues 2018) são várias as doenças que desenvolvem-se no ambiente de trabalho destacando-se como mais rigor em licenças de saúde ligadas a doenças mentais e comportamentais, seguido de doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo e lesões. Em suma,



evidencia-se aqui mais uma vez a fragilidade e necessidade de maiores cuidados para melhor qualidade de vida destes profissionais.

Ainda segundo Souza (2013) dentre os fatores, o que mais afasta os profissionais do trabalho são situações ligadas a transtornos mentais e comportamentais, sendo eles o estresse, a ansiedade, a depressão e os transtornos de adaptação, além das demais já citadas. Desta forma, nota-se que é um fato alarmante que cresce cada dia mais, por isso destaca-se a necessidade deste estudo, tendo em vista o grande aumento de adoecimento dos profissionais da área da educação e como isso tem afetado sua qualidade de vida em outras áreas de atuação, onde o sofrimento mental tem marcado presença no cotidiano das suas vidas; Interligado a condições, e problemas que são enfrentados e vivenciados dentro de seu próprio ambiente de trabalho que independem de instituições públicas, ou privadas.

Essas manifestações no geral podem ocasionar uma conjuntura de respostas em forma de comportamentos, no corpo e na psique. Como por exemplo, depressão, ansiedade e estresse excessivo, por isso ainda conforme indica Souza (2013, p.102)

É preciso reconhecer a subjetividade no trabalho, o significado que as pessoas atribuem a determinadas situações, o modo como cada um reage a partir da sua história de vida, de seus valores, das suas crenças, das suas experiências e das suas representações sobre a atividade desenvolvida.

Ao trazer essa discussão para os dias atuais, nos últimos três anos o planeta enfrentou a grande pandemia causada pela COVID-19, e conseqüentemente durante e após a mesma foi deixado várias sequelas na sociedade. Hoje existem vários profissionais que enfrentam problemas de socialização, enturmação, ou receios excessivos. Desta forma, a pandemia acabou sendo mais um agente que colaborou para que os problemas dos profissionais da área da educação só aumentasse cada vez mais. Onde esses vieram alunos que entraram em óbitos por causa da doença, pais, parentes ou familiares que não resistiram. Como também alguns chegaram a perder para a doenças, colegas da profissão. Sob todas essas problemáticas, é importante considerar o acompanhamento que os profissionais da área da educação devem ter com especialistas tanto da área da saúde quanto da psicologia com o intuito de manter uma melhor qualidade de vida e preservação da sua saúde mental destes profissionais.

Além do mais, em espaços escolares os profissionais da área da educação são os principais funcionários que estão à frente do dia a dia dos estudantes, ligados



diretamente com os familiares. Logo assim, é de suma importância que esses profissionais façam acompanhamento psicológico e psiquiátrico com o intuito de não absorver todas as emoções vivenciadas nas instituições de ensino, para diminuir assim um ruim reflexo de acúmulo de problemas na sua vida profissional e pessoal; Considerando que, os profissionais já vivenciam uma vida de cobrança familiar, social e profissional existentes também dentro do âmbito escolar, para obter estratégias, funções e metas estabelecidas. Dessa forma, a sobrecarga nestes trabalhadores em situações como estas, acaba por gerar um sofrimento contínuo e o excesso de culpa em uma narrativa desagradável de convivência.

## **CONCLUSÃO**

Esta pesquisa teve como intenção direta a reflexão sobre a importância do autocuidado e da qualidade de vida daqueles que vivenciam maior parte de seu dia a dia dentro de espaços educacionais. Para além disso, nesta pesquisa mais uma vez, evidencia-se que doenças comportamentais causadas em ambientes de trabalho podem ser consideradas como um fator prejudicial à qualidade de vida e a estrutura organizacional do trabalho. Levando-nos a repensarmos em medidas que possibilitem relações saudáveis de convivência e bem estar dentro e fora do espaço escolar.

Em suma, é válido que o autocuidado pessoal e individual favorecem a uma maior qualidade de vida, porém esta mesma qualidade em alguns momentos independe de pequenos fatores observáveis, pois os fatores externos e internos no âmbito educacional influenciam diretamente e indiretamente, na vida pessoal e profissional dos profissionais da área da educação.

Desse modo, é necessário que os órgãos competentes possam auxiliar para dinamizar as problemáticas que são vivenciadas no cotidiano de tais profissionais, favorecendo tanto as relações sociais, políticas econômicas e morais do espaço educacional. Assim, ao final deste trabalho, ficam várias certezas: que os profissionais da educação se encontram em momentos vulneráveis de saúde mental, que a falta da qualidade de vida é um fator muito importante que deve ser discutido diariamente, como também a importância que esses profissionais devem ter sobre autocuidados.





## REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. **Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental**. Revista Portuguesa de Saúde Pública, v. 28, n. 2, p. 127- 131, 2010. Disponível em: [https://scholar.google.es/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=Determinantes+sociais+e+econ%C3%B3micos+da+Sa%C3%BAd+Mental&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1687277939066&u=%23p%3DHzwiasP8lnAJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Determinantes+sociais+e+econ%C3%B3micos+da+Sa%C3%BAd+Mental&btnG=#d=gs_qabs&t=1687277939066&u=%23p%3DHzwiasP8lnAJ).

Acesso em: 6 de Maio. 2023

BOCCATO, V. R. C. **Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação**. Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006. Disponível em:

[https://arquivos.cruzeirosuleducacional.edu.br/principal/old/revista\\_odontologia/pdf/setem%20bro\\_dezembro\\_2006/metodologia\\_pesquisa\\_bibliografica.pdf](https://arquivos.cruzeirosuleducacional.edu.br/principal/old/revista_odontologia/pdf/setem%20bro_dezembro_2006/metodologia_pesquisa_bibliografica.pdf). Acesso

em: 20 de Maio. 2023

DEJOURS, C. **A Loucura no Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**.

São Paulo: Cortez- Oboré, 1988. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/mis-%2015389>. Acesso em: 6 de

Maio. 2023

GOULART, Daniel Magalhães. **Educação, saúde mental e desenvolvimento subjetivo: da patologização da vida à ética do sujeito**. 2017. Disponível em:

[https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/24008/1/2017\\_DanielMagalh%C3%A3esGoulart.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/24008/1/2017_DanielMagalh%C3%A3esGoulart.pdf). Acesso em 5 de Abril. 2023

LUIGI, R.; SENHORAS, E. M. **O novo coronavírus e a importância das Organizações Internacionais**. Nexo Jornal [17/03/2020]. Disponível em:

<<https://www.nexojornal.com.br>>. Acesso em: 9 de Abril. 2023

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. **Saúde mental e trabalho docente**. Estudos de Psicologia, vol. 23, n. 3, 2018. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2018000300004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2018000300004). Acesso em: 9 de Abril. 2023

OIT - Organização Internacional do Trabalho. **A condição dos professores: recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da**

**condição dos professores**. Genebra: OIT/UNESCO, 1984. Acesso em: 10 de Fevereiro. 2023

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar.

**Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das**



**atividades remotas.** Boletim de conjuntura (BOCA), v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020.

Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/74>.

Acesso 6 de Maio. 2023

PALACIOS, R.A; FLECK, C.F. (2020). **Docente ou doente: como fica a rotina dos profissionais da educação com o crescente adoecimento emocional?** *Revista Trabalho Necessário*, 18(36), 365-391.

<https://doi.org/10.22409/tn.v18i36.42815>

acesso em 28 de Agosto de 2023

RIBEIRO, J, L, P. (2004). **Avaliações de intenções comportamentais**

**relacionadas com a promoção e proteção da saúde e com a prevenção de**

**doenças.** *Análise Psicológica*, 22(2), 387-397. acesso em 28 de Agosto de 2023.

SCHMIDT, B. et al. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da**

**pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** *Estudos de Psicologia*, vol. 37, maio,

2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng>.

Acesso em: 10 de Fevereiro. 2023

SILVA, M. P.; BERNARDO, M. H.; SOUZA, H. A. **Relação entre saúde mental e trabalho: a concepção de sindicalistas e possíveis formas de enfrentamento.**

*Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, vol. 41, dezembro de 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbso/a/yc6YRxM95vWD4mK8rthm6Pk/?format=html>. Acesso

em: 4 de Maio. 2023

SOUZA, Aparecida Neri de; LEITE, Marcia de Paula. **Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil.**

*Educação & Sociedade*, v. 32, p. 1105-1121, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/es/a/bTWb5wmPrcTwq49rTRNKfPM/abstract/?lang=pt>.

Acesso 6 de Abril. 2023

SOUZA, Wladimir Ferreira de; **Transtornos mentais e comportamentais**

**relacionados ao trabalho: o que a psicologia tem a dizer e a contribuir para a saúde de quem trabalha?** *Fractal, Rev. Psicol.* 25 (1) • Abr 2013 •

<https://doi.org/10.1590/S1984-02922013000100007>

TOSTES, M. V. et al. **Sofrimento mental de professores do ensino público.**

*Saúde em Debate*, vol. 42, n. 116, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42n116/87-99>. Acesso em: 4 de Maio.

2023



ZAIDAN, J. M.; GALVÃO, A. C. **COVID19 e os abutres do setor educacional: a superexploração da força de trabalho escancarada.** In: AUGUSTO, C. B.; SANTOS, R. D. (orgs.). *Pandemias e pandemônio no Brasil.* São Paulo: Instituto Defesa da Classe Trabalhadora, 2020. Acesso em: 4 de Maio. 2023