

## **Educação em saúde a professores do ensino infantil: relato de experiência de uma extensão universitária na Amazônia**

### **Health education for preschool teachers: an experience report of a university extension program in the Amazon**

DOI:10.34119/bjhrv4n1-193

Recebimento dos originais: 05/12/2020

Aceitação para publicação: 29/01/2021

#### **Rosa Mery Oliveira e Oliveira**

Licenciada em Biologia. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação pela Universidade Corporation Universitaria de Humanidades e Ciências Sociais. Docente do Ensino Básico e Tecnológico.

Instituição: Secretaria de Educação do Estado do Amazonas – SEDUC.

Endereço: Rua Waldomiro Lustoza, 250 - Japiim II. CEP: 69076-830. Manaus – Amazonas, Brasil.

Email: rosa\_mery\_oliveira@hotmail.com

#### **Brenner Kássio Ferreira de Oliveira**

Enfermeiro. Doutorando em Ciências pela Universidade de São Paulo. Docente do Instituto de Saúde e Biotecnologia.

Instituição: Universidade Federal do Amazonas.

Endereço: Estrada Coari Mamiá, 305. Bairro: Espírito Santo. CEP: 69460-000 – Coari, Amazonas, Brasil.

E-mail: brennerkassio@hotmail.com

#### **Karoline Santana de Freitas**

Nutricionista. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Genética, Conservação e Biologia Evolutiva – PPG GCBEV.

Instituição: Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA.

Endereço: Avenida André Araújo, 2936, Aleixo. CEP: 69060-001. Manaus – Amazonas, Brasil.

E-mail: karolfreitas84@gmail.com

#### **Mykelly Gomes Alves**

Licenciada em Biologia e Química. Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde.

Instituição: Universidade Federal do Ceará.

Endereço: Av. Comandante Maurocélvio Rocha Pontes, 100. CEP: 62042-280 – Derby, Sobral – Ceará, Brasil.

E-mail: gomesmykelly@gmail.com

#### **Jessica Janaina Trindade de Lima**

Acadêmica do Curso de Nutrição do Instituto de Saúde e Biotecnologia.

Instituição: Universidade Federal do Amazonas. Endereço: Estrada Coari Mamiá, 305. Bairro: Espírito Santo. CEP: 69460-000 – Coari, Amazonas, Brasil.

E-mail: jannatrindade@outlook.com

**Jullyani Santos Nunes**

Acadêmica do Curso de Nutrição do Instituto de Saúde e Biotecnologia.

Instituição: Universidade Federal do Amazonas.

Endereço: Estrada Coari Mamiá, 305. Bairro: Espírito Santo. CEP: 69460-000 – Coari, Amazonas, Brasil.

E-mail: jullyani2010@hotmail.com

**Maxwell Arouca da Silva**

Mestrando pelo Programa de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Amazonas.

Instituição: Faculdade de Medicina.

Endereço: Rua Afonso Pena, 1053 – Centro. CEP: 69020-160. Manaus – Amazonas, Brasil.

E-mail: maxwell\_arouca@hotmail.com

**Firmina Hermelinda Saldanha Albuquerque**

Enfermeira. Mestra em Saúde Coletiva pela Universidade de Fortaleza. Professora do Curso de Enfermagem do Instituto de Saúde e Biotecnologia.

Instituição: Universidade Federal do Amazonas.

Endereço: Estrada Coari Mamiá, 305. Bairro: Espírito Santo. CEP: 69460-000 – Coari, Amazonas, Brasil.

E-mail: hermelindaanjo@hotmail.com

**RESUMO**

Objetivou-se realizar ações educativas na prevenção de doenças derivadas da atividade profissional, com professores de escolas públicas do ensino básico do município de Coari/AM, Brasil. Trata-se de relato de experiência de atividade educacional multiprofissional com alunos dos cursos de Nutrição, Enfermagem, Medicina e Fisioterapia, cujas ações foram baseadas nas principais queixas dos professores. A promoção da saúde desses profissionais, além de promover benefícios para estes, com a estimulação da melhora do estilo de vida, fomenta melhor produtividade na jornada de trabalho, pois a torna menos desgastante, além disso, atividades de extensão integram a universidade com a comunidade, possibilitando que conteúdos repassados em sala de aula, alcancem a população em forma de ações educativas.

**Palavras-chave:** atividades educativas, promoção da saúde, professores, multiprofissional.

**ABSTRACT**

This study aimed to conduct educational actions to prevent occupational diseases with basic education teachers from public schools in the city of Coari/AM, Brazil. This is an experience report of multiprofessional educational activity with students from the Nutrition, Nursing, Medicine and Physiotherapy courses, whose actions were based on the main complaints of the teachers. Health promotion of these professionals, besides promoting benefits for them, by stimulating lifestyle improvements, promotes better productivity in the workday, as it makes it less stressful. Furthermore, extension programs integrate university and community, enabling the content passed on in the classroom to reach the population through educational actions.

**Keywords:** Education, Health Promotion, Faculty, Multiprofessional.

## 1 INTRODUÇÃO

O ser humano dedica parte do tempo ao trabalho e este se torna o ponto central na vida dos indivíduos, por esta ocasião, acarreta consequências paradoxais para integridade física, psíquica e social dos trabalhadores (MENDES; CRUZ, 2004), em que porcentagem das doenças do mundo atual são classificadas como laborais, por derivar do trabalho exercido pelo ser humano, seja por repetição de movimentos, fala exacerbada, estresse, até mesmo, por questões salariais e estruturais no emprego.

O professor, como qualquer trabalhador, está exposto a uma série de fatores de risco que podem levá-lo ao adoecimento, absenteísmo e até afastamento definitivo do trabalho (JARDIM, 2007). Este profissional que passa horas dedicando o tempo para ensinar e moldar pessoas para o mundo, requer mais atenção da sociedade. Assim, o governo brasileiro, a fim de regularizar o trabalhador e melhorar as condições laborais, criou leis específicas, em que, na Consolidação das Leis Trabalhistas, dedica exclusivamente a seção XII, do capítulo I, título III. Em essência, esses profissionais usam, além do intelecto, o corpo para desempenharem o ofício. Expõem-se de maneira incomum, ficam com a saúde vulnerável e, portanto, merecem que sejam adotadas medidas de saúde protetivas e preventivas (WEBBER; VERGANI, 2010), assim passaram a ser amparados por lei.

Os profissionais da educação básica excedem o regime de trabalho, como consequência desse fator exaustivo, desenvolvem doenças psíquicas e mentais (depressão, ansiedade, angústia, síndrome do pânico e Burnout), osteomusculares e articulares, respiratórios (rinites, sinusites), seguidos por problemas vocais, de laringe (laringite crônica), fadiga crônica, aparelho circulatório (hipertensão), digestivas, sono e doenças renais (BARBIERI, 2014).

É necessário o desenvolvimento de ações educativas e práticas voltadas à saúde do professor, no intuito de reduzir e eliminar fatores produzidos pela atividade docente que podem trazer repercussões negativas sobre a saúde, especialmente, o desenvolvimento e/ou manutenção de doenças cardiovasculares, mentais, musculoesqueléticas e, conseqüentemente, sobre a qualidade de vida. A fim de adquirirem atitudes conscientes acerca do estilo de vida saudável, em que, ao desenvolverem hábitos saudáveis, como prática rotineira, serão mais produtivos, com autoestima elevada, mais envolventes com a escola e poderão melhorar a qualidade de ensino.

Assim, objetivou-se relatar as vivências em um projeto de extensão universitária na Amazônia, que realizou ações educativas na prevenção de doenças derivadas da atividade profissional, com professores de uma escola pública do ensino básico do município de Coari/AM, Brasil.

## 2 RELATO DA EXPERIÊNCIA

A abordagem metodológica utilizada corresponde a um estudo descritivo, tipo relato de experiência de acadêmicos e docentes de cursos de graduação da área da saúde, do Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB), pertencente à Universidade Federal do Amazonas (UFAM), situado no interior do Amazonas, em extensão universitária intitulada “Professor com Saúde. Docentes com Atitude”, escolhendo-se esta modalidade por ser instrumento que contribui com a reflexão acerca de um conjunto de ações efetivadas durante o contexto profissional, salientando a relevância para coletividade científica.

As atividades foram desenvolvidas em uma escola pública do município de Coari/AM, o público-alvo foi composto por 20 professores que trabalhavam na Educação Básica de Ensino Infantil da rede municipal. As ações ocorreram semanalmente, os acadêmicos realizaram atividades educativas e práticas sobre os assuntos relacionados à saúde do trabalhador, para prevenção de doenças derivadas do labor, seja direta ou indiretamente, sendo estas: distúrbios derivados do estresse excessivo, alimentação saudável, doenças derivadas do sedentarismo, posturais e ergonômicas.

A equipe executora era composta por 15 acadêmicos e quatro docentes dos cursos de graduação do ISB pertencente à UFAM, na qual haviam atuações das áreas de nutrição, enfermagem, medicina e fisioterapia, favorecendo a integração do conhecimento, por meio da atuação de cada profissional no projeto.

### 2.1 ATUAÇÃO DA NUTRIÇÃO

Acompanhar a saúde dos professores é de grande importância, visto que o conhecimento passa por eles, e para um bom desenvolvimento dessas atividades, manter a qualidade de vida deve ser uma prioridade. A nutrição colabora para manter o bom estado nutricional, a partir da alimentação, contribuindo, assim, para ingestão dos nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo. Realizou-se aula expositiva, contendo os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, a partir do Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014).

Por intermédio da atividade, verificou-se que 53,8% dos docentes não se consideravam praticante da alimentação saudável, 38,5 % consumiam de três a cinco vezes na semana alimentos *in natura* e minimamente processados, 100% acreditavam que a alimentação saudável pode ajudar no melhor desempenho no trabalho e pretendiam praticar os 10 passos para uma alimentação saudável.

Após ser realizada aula expositiva, aplicou-se atividade que continha a seguinte pergunta: o que poderia ajudar você a ter uma alimentação mais balanceada? A partir dessa pergunta, verificou-se que a maioria dos docentes entrevistados relatou que o tempo e as condições financeiras são os principais fatores que influenciam para que não consigam aderir a uma alimentação mais balanceada, averiguou-se, também, que concordaram que palestras e atividades podem ajudar na obtenção de conhecimento para adesão aos bons hábitos alimentares.

A abordagem foi procedida por meio de comunicação ativa, com apresentação dos temas e obtendo contribuições mediante as participações dos voluntários, em que muitos puderam aprender sobre o consumo de alimentos *in natura*, processados e minimamente processados. A experiência foi proveitosa para ambas as partes envolvidas, havendo campo favorável para troca de experiências, esclarecimento de dúvidas e promoção de alimentação adequada e saudável, ponto-chave no processo de saúde-doença.

## 2.2 ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM

Os acadêmicos do curso de Enfermagem realizaram educação em saúde sobre o estresse, abordando os temas *eutress* e *distress*, fisiopatologia, doenças relacionadas, tratamento e técnicas de relaxamentos. Dos 20 profissionais que participaram da atividade sobre os 10 passos de prevenção ao estresse, 70% nunca haviam assistido a uma palestra sobre estresse, 60% não se consideravam uma pessoa estressada, 100% pretendiam levar o conhecimento adquirido ao estilo de vida.

Para prevenção e diminuição do estresse, 40% relataram a aplicabilidade de exercícios físicos, alimentação saudável e presença da família, outros 45% relataram férias, atividades prazerosas, comunhão com Deus, aumento de salário e valorização profissional e 15% não se manifestaram. Na ação, ensinaram-se técnicas de relaxamento com uso de musicoterapia, alongamentos e massagens em áreas corporais específicas. Contribuições e dúvidas permitiram maior contato com os voluntários, tornando o ambiente mais acolhedor.

### 2.3 ATUAÇÃO DA MEDICINA

A área da Medicina abordou a temática de saúde dos membros inferiores, os estudantes discorreram sobre edema nas pernas, após o dia de trabalho, varizes, lesões venosas, arteriais e tromboflebite. Além das medidas de prevenção e tratamento dos casos mais graves.

Os acadêmicos iniciaram a atividade com um momento “quebra gelo”, em que os profissionais expunham um pouco do dia a dia e como se sentiam quando chegavam em casa, em formato de mímica. Após os relatos, apresentaram-se conceitos, fisiopatologia, motivos que podem levar ao aparecimento de edema, varizes e úlceras nas pernas, neste momento, a participação dos voluntários foi assídua, pois os professores começaram a identificar-se com o assunto, expondo sinais, sintomas e relatos de conhecidos. A atividade finalizou com sessão de musicoterapia e aprendizado de alongamentos que ajudam no relaxamento muscular e na descompressão das veias nas pernas.

Com aplicação de pequeno questionário, averiguou-se que dentre os profissionais participantes, 100% relataram edema nas pernas ao final do dia de trabalho, 100% nunca usaram meias compressivas, 60% afirmaram não adotar uma alimentação saudável, 60% informaram ingerir pouca água, 90% relataram fazer exercícios físicos uma vez na semana e 90% elevavam as pernas para diminuição de edemas.

### 2.4 ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA

Na sequência, teve-se a atuação da Fisioterapia, pois durante as ações, observou-se a carência de conhecimento dos professores acerca de práticas que previnem doenças ergonômicas e propiciam a saúde desses profissionais, no âmbito de trabalho. Utilizou-se de protocolo de exercícios da hatha yoga, contribuindo com a prevenção de possíveis processos patológicos relacionados à postura corporal e obtendo influência positiva na saúde mental dos voluntários.

A intervenção, também, destacou a importância da aplicação deste conhecimento no cotidiano e de que forma este pode ser inserido no estilo de vida e nas relações sociais desses profissionais, sinalizando a importância na promoção e prevenção da saúde. A experiência apontou dificuldade e lentidão na execução de habilidades motoras demonstradas pelos professores na prática de yoga, sugerida pelo projeto, fato que, talvez, justifica-se pela ausência diária de práticas similares ou esportivas, além de muitos apresentarem processos patologias ligadas à funcionalidade motora.

As intervenções servem como via de mão dupla, à medida que é repassado o conteúdo à população, os interventores passam a adquirir experiência prática no âmbito de transmissão de práxis educativas relacionadas a comportamentos de condutas de saúde que se podem tomar em relação ao profissional e paciente.

### 3 DISCUSSÃO

O projeto realizou ações educativas na prevenção de doenças derivadas da atividade profissional, com professores de escolas públicas do ensino básico do município de Coari/AM. Andrade e Cardoso (2012) informam ter encontrado estudos predominantemente descritivos sobre o assunto e indicam a escassez de programas de prevenção e intervenção para cuidar do estresse de professores.

Número considerável de professores tem apresentado alterações na saúde física e mental (SILVEIRA *et al.*, 2014). O estresse profissional ou ocupacional é entendido como a interação de condições laborais e características do indivíduo, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a capacidade de enfrentamento. Com isso, deve ser considerada a análise das alternativas para minimização do estresse docente, incluindo tanto as demandas do trabalho quanto os processos de regulação (GOMES; PEREIRA, 2008).

Há desafios para o êxito da promoção da saúde nas escolas, dentre estes, destaca-se a integração entre os profissionais da educação e da saúde envolvidos no processo (MS, 2009). Boog (2010) pontuou a necessidade de desenvolver tecnologia de educação para promoção da alimentação saudável, o termo tecnologia se refere ao estudo sobre como aplicar pragmaticamente os conhecimentos gerados pelas pesquisas científicas, em benefício da sociedade.

As condições de trabalho podem ser determinantes para o aumento do risco de desenvolvimento de sintomas de estresse, e as que têm oferecido fatores de risco elevado para doenças cardiovasculares são aquelas que incluem demandas psicológicas e de trabalho elevadas, redução da autonomia e da satisfação no trabalho (NASCIMENTO, 2008).

A persistência e a intensidade com que os estressores são vivenciados pelo indivíduo, associadas a sucessivas tentativas de lidar adequadamente com os fatores de estresse, podem tornar esse indivíduo vulnerável ao surgimento da Síndrome de Burnout (SB), que se caracteriza como fenômeno psicossocial que ocorre como resposta crônica aos estressores interpessoais nas situações de trabalho (MASLACH; SCHAUFELI;



LEITER, 2001). O professor se sente exausto, sem entusiasmo e, conseqüentemente, problemas sociais, físicos e psicológicos podem ocorrer, como uso abusivo de álcool ou de outras drogas, imunodepressão, problemas cardiovasculares, ansiedade, depressão, absenteísmo, desejo de abandonar a profissão e baixa produtividade. Também, há repercussões importantes na qualidade de vida dos professores, no ensino e no sistema educacional como um todo (KOGA *et al.*, 2015).

Gomes *et al.* (2016) mostram que, nas últimas décadas, com o advento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), tornou-se imperativo cuidar da vida, dentre as DCNT, estão as doenças cardiovasculares (DCV), o diabetes, a hipertensão, o câncer e as doenças respiratórias (CARVALHO, 2011). Acredita-se que, dentre vários os fatores de risco, o estresse é potencialmente nocivo à saúde (GOMES *et al.*, 2016). A preocupação com o estresse se deve ao fato dele afetar 90% da população mundial e estar fortemente relacionado às doenças do aparelho circulatório (STULTS-KOLEHMAINEN, 2013).

Assim, pondera-se que educadores são indivíduos potenciais para o desenvolvimento de sintomas de estresse e DCV, considerando-se a sobrecarga de trabalho e o contínuo contato com pessoas que necessitam das práticas por eles oferecidas (GOMES *et al.*, 2016). Acredita-se que intervenções de educação em saúde sejam benéficas a partir da identificação das variáveis de risco cardiovascular e de estresse, tendo-se enfermeiro, nutricionista, fisioterapeuta e médico como atores nesse cenário, exercendo papéis de educadores em saúde, formando, assim, equipe multidisciplinar, interdisciplinar e transdisciplinar.

Problemas osteomusculares e estresse são alguns dos diversos fatores que podem afetar a saúde e a qualidade de vida dos professores. Os distúrbios decorrentes do sistema musculoesquelético podem acarretar sinais como dor e incapacidade funcional, causando absenteísmo das atividades de trabalho (SHUAI, 2014).

Dentre os motivos que explicam o status e a influência dos profissionais de saúde na sociedade, identifica-se o advento progressivo do saber produzido pela medicina acerca do corpo, das enfermidades e modalidades de intervenção, com objetivo de prevenir, aliviar e proporcionar melhores condições de saúde (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2016). Também, percebe-se que a prática regular de exercícios físicos se mostrou eficaz como estratégia de enfrentamento diante dos estados de estresse psicológico (CASTELLI *et al.*, 2015).



A educação e informação sobre atividade física e alimentação saudável são formas de promover o desenvolvimento de atitudes positivas em saúde (BRASIL, 2009; WHO, 2004). A alimentação está intimamente ligada ao bem-estar populacional. No Brasil, observaram-se mudanças no padrão alimentar dos indivíduos nas últimas décadas, não apenas referente ao aumento no consumo de ultraprocessados, (MONTEIRO, 2010), como também quanto ao local onde são realizadas as refeições e os tipos de preparações consumidas.

Por isso, adotar e sustentar estilos de vida saudáveis são de suma importância, pois o conhecimento sobre saúde é um fator que pode contribuir para modificação de comportamento de uma população, que quanto mais esclarecida for, mais elevadas serão as chances de adoção de hábitos que possam ser favoráveis à qualidade de vida (DOMINGUES, 2004)

Ligado a isso, destacam-se situações que estão associadas ao estilo de vida das pessoas, como a boa alimentação, o ser ativo fisicamente, a adoção de comportamentos preventivos de saúde, o cultivo de bons relacionamentos e a apresentação de apenas um estresse que estimule a pessoa a realizar as atividades do dia a dia, o ideal para um perfil de estilo de vida positivo (BOTH *et al.*, 2010).

As Medicinas Tradicionais e Complementares (MTC), também denominadas Práticas Integrativas e Complementares (PIC), constituem amplo conjunto de práticas de atenção à saúde que abrange tradições de cuidado de diferentes culturas, bem como práticas complementares que não fazem parte destas tradições e, tampouco, estão totalmente incorporadas aos sistemas de saúde (OMS, 2013). A inclusão dessas medicinas e práticas aos sistemas nacionais de saúde é objeto de uma estratégia da Organização Mundial da Saúde (OMS) e corresponde, no Brasil, à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (OMS, 2013; BRASIL, 2013).

Dessa maneira, as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) vem proporcionando melhora na qualidade de vida de indivíduos acometidos por diversas doenças, dentre elas, o estresse, por meio de terapias, com destaque para homeopatia, fitoterapia, imunoterapia, toque terapêutico, Reiki, desbloqueio/alinhamento de chakras, terapia artística, eurritmia curativa, relaxamento, visualização, troca de convivência em grupo, meditação e trabalho biográfico antroposófico (WHO, 2002).

No Brasil, o yoga foi inserido recentemente no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde (BARROS *et al.*, 2014). O yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de

práticas psicofísicas, cujo uso é aconselhado para os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2002).

O relaxamento muscular progressivo, proposto pelo médico Edmund Jacobson, apresenta-se como comportamento concorrente ao do estresse, por eliciar respostas orgânicas opostas às de tensão fisiológica provocada por situações estressoras, como regulação da pressão sanguínea, frequência cardíaca, respiração, circulação, reflexo pupilar e trabalho muscular (JACOBSON, 1976).

Portanto, reconhece-se a ampla existência de maneiras para instrumentalizar os docentes, a fim de que possam apresentar, frente a estímulos aversivos, comportamentos mais favoráveis à qualidade de vida, bem como para redução de sintomas de estresse, ansiedade e doenças crônicas não transmissíveis.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O enfoque na relação entre o processo de trabalho docente e a saúde, no Brasil, ocorreu em meados dos anos 1990, por meio de iniciativas de pesquisas em universidades. Atualmente, as pesquisas acerca deste tema aumentaram, entretanto, as doenças nos trabalhadores docentes crescem a cada dia, na mesma proporção do surgimento de novos conhecimentos.

As iniciativas que visam a melhora da saúde dos docentes existem e merecem relevância, assim como incentivos, para que se multipliquem e atinjam o maior número de pessoas dessa classe. As ações de educação em saúde no ambiente de ensino permitem aos alunos a aproximação com a comunidade e valorizam o docente, uma vez que as intervenções, ainda, apresentam-se de forma tradicionalista e não enfocam o ambiente que, muitas vezes, é insalubre, sendo que a atuação multiprofissional permitiu a visão integral dos voluntários e o repasse do conhecimento em maiores detalhes, segundo cada área, demonstrando que as ações possuem a capacidade de atuar na melhoria da qualidade de vida dos docentes.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, v.21, n.1, p.129-140, 2012.

BARBIERI, A.F. Doenças e distúrbios de saúde entre professores da educação básica no Brasil: um levantamento bibliográfico. **EFDeportes.com, Revista Digital**, ano 19, n. 191, 2014.

BARROS, N. F.; SIEGEL, P.; MOURA, S. M.; CAVALARI, T. A.; SILVA, L. G.; FURLANETTI, M. R.; GONÇALVES, A. V. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.4, p.1305-1314, 2014.

BOOG, M. C. F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Revista de Nutrição**, v.23, n.6, p.1005-1017, 2010.

BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N.; LEMOS, C. A. F.; BORGATTO, A. F. Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Motricidade**, v.6, n.3, p.39-51, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola**. Cadernos de Atenção Básica. Brasília: MS, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica. **Saúde na escola**. Série B. Textos Básicos de Saúde Cadernos de Atenção Básica, n. 24. Brasília, 1ª edição 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARVALHO, M. D.; MORAIS NETO, O.L.; SILVA JUNIOR, J.B. Presentation of the strategic action plan for coping with chronic diseases in Brazil from 2011 to 2022. **Epidemiologia Serviço em Saúde**, v.20, n.4, p.425-438, 2011.

CASTELLI, D.; GLOWACKI, E.; BARCELONA, J.; CALVERT, H.; HWANG, J. Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. **Active Living Research**, 2015. Disponível em: [https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR\\_Brief\\_ActiveEducation\\_Jan2015.pdf](https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Jan2015.pdf). Acesso em: 20 set. 2020.

DOMINGUES, M.R.; ARAÚJO, C.L.; GIGANTE, D.P. Knowledge and perceptions of physical exercise in an adult urban population in Southern Brazil. **Caderno de Saúde Pública**, v.20, n.1, p.204-215, 2004.

GOMES, M. C.; CAPELLARI, C.; PEREIRA, D. S. G.; VOLKART, P. R.; MORAES, A. P.; JARDIM, V.; BERTUOL, M. Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.69, n.2, p.351-359, 2016.

GOMES, R. M. S.; PEREIRA, A. M. S. Estratégias de coping em educadores de infância portugueses. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 12, n. 2, p. 319-326, 2008.

JACOBSON, E. **You must to relax**. 5<sup>th</sup> ed. Estados Unidos: Unwin Paperbacks, 1976.

JARDIM, R.; BARRETO, S.M.; ASSUNÇÃO, A.A. Condições de trabalho, qualidade de vida e disfonia entre docentes. **Cad Saúde Pública**, v.23, n.10, p.2439-2461, 2007.

KOGA, G. K. C.; MELANDA, F. N.; SANTOS, H. G.; SANT'ANNA, F. L.; GONZÁLEZ, A. D.; MESAS, A. E.; ANDRADE, S. M. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Caderno de Saúde Coletiva**, v.23, n.3, p.268-275, 2015.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review Psychology**, v.52, p.397-422, 2001.

MENDES, A. M.; CRUZ, R. M. Trabalho e saúde no contexto organizacional: vicissitudes teóricas. In: TAMAYO, A. **Cultura e saúde nas organizações**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 39-55.

MONTEIRO, C.A.; LEVY, R.B.; CLARO, R.M.; CASTRO, I.R.; CANNON, G.A. New classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Caderno de Saúde Pública**, v.26, n.11, p.2039-2049, 2010.

NASCIMENTO, M. C.; ANDRADE, A.; SILVA, O. M. P.; NASCIMENTO, J. F. Estresse laboral e gênero enquanto fatores associados ao risco de doenças cardiovasculares. **Salusvita**, v.27, n.3, p.383-397, 2008.

NASCIMENTO, M. V. N.; OLIVEIRA, I. F. As práticas integrativas e complementares grupais e sua inserção nos serviços de saúde da atenção básica. **Estudos de Psicologia**, v.21, n.3, p.272-281, 2016.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). **Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023**. Genebra: OMS, 2013.

SHUAI, J.; YUE, P.; LI, L.; LIU, F.; WANG, S. Assessing the effects of an educational program for the prevention of work-related musculoskeletal disorders among school teachers. **BMC Public Health**, v.14, e1211, 2014. DOI: [10.1186/1471-2458-14-1211](https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1211)

SILVEIRA, A. K.; ENUMO, F. S. R.; DE PAULA, P. K. M.; BATISTA, P. E. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educação em Revista**, v.30, n.4, p. 15-36, 2014.

STULTS-KOLEHMAINEN, M. A. The interplay between stress and physical activity in the prevention and treatment of cardiovascular disease. **Frontiers and Physiology**, v.4, n.346, p.1-4, 2013.

WEBBER, D.V.; VERGANI, V. A profissão de professor na sociedade de risco e a urgência por descanso, dinheiro e respeito no meio ambiente laboral. *In: XIX ENCONTRO NACIONAL DO CONPEDI*, 12., Fortaleza, 2010. **Anais...** Fortaleza: Conselho *Nacional* de Pesquisa e Pós-graduação em Direito, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Traditional Medicine Strategy 2002-2005**. Geneva: WHO, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global strategy on diet, physical activity and health**. Geneva: WHO, 2004.