

ESTUDO DE PERFIS NA DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR

Andressa Jackeline de Oliveira Mario e Paiva¹
Cibele Peruchi Dimas de Oliveira²

Resumo: O presente artigo pretende verificar a ocorrência da depressão e seus correlatos em acadêmicos do Centro Universitário Adventista de São Paulo campus Engenheiro Coelho. A maneira com que o indivíduo interage com os reflexos gerados pelo seu trabalho e pela forma com que administra os fatores geradores do estresse, pode acarretar no surgimento de quadros depressivos. Observou-se que a despeito de todos os desafios enfrentados diariamente pelos educadores do ensino superior quer sejam eles de ordem profissional, social, emocional ou de outra natureza, o fator preponderante é o estilo de vida adotado pelo indivíduo que pode favorecer ou não no surgimento da depressão e seus sintomas.

Palavras-chave: educação; docentes; desafios; depressão; Centro Universitário Adventista de São Paulo campus Engenheiro Coelho.

STUDY OF TEACHING PROFILES IN HIGHER EDUCATION

Abstract: This article seeks to investigate the incidence of depression and its correlates in the Centro Universitário Adventista de São Paulo campus Engenheiro Coelho. The way the individual interacts with the reflections generated by their work and the way we manage the factors that generate stress, can result in the emergence of depressive. It was observed that in spite of all the daily challenges faced by educators in higher education whether they are occupational, social, emotional or otherwise, the predominant factor is the lifestyle adopted by the individual who can facilitate the emergence or not depression and its symptoms.

Keywords: education; teachers; challenges; depression; Centro Universitário Adventista de São Paulo campus Engenheiro Coelho.

Este artigo apresenta um estudo relacionando os desafios do docente universitário bem como estudo de perfis depressivos entre estes.

A educação vem sofrendo algumas transformações, isso tem preocupado tanto o governo como educadores. O país busca uma educação de qualidade e

¹ Professora Orientadora. Mestre em Educação pela PUC CAMPINAS. Pós-Graduada em Metodologia de Ensino pelo UNASP – EC. Pós-Graduada em Psicopedagogia pelo UNASP-EC. Graduada em Pedagogia pelo UNASP-EC. Docente em cursos de graduação e Coordenadora do Curso de pós-graduação em Docência Universitária: métodos e técnicas, no UNASP-EC. E-mail: andressa.oliveira@unasp.edu.br

² Pós-graduanda em Docência Universitária pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo-Unasp- Campus Engenheiro Coelho. Graduada em Pedagogia pela Universidade do Estado de Santa Catarina.

investir na educação é investir no futuro de cidadãos brasileiros, é incentivar o jovem a estudar, a ser um sujeito de aprendizagem e da própria história, a ser crítico, criativo, autônomo e participativo.

Para “formar” esses jovens e adultos os docentes se deparam com desafios. Dentre eles podemos citar: falta de qualidade de ensino ministrado, mudanças de valores e interesses nas famílias, baixo salário... Frente a esses desafios cada professor tem diversas reações, uns ficam motivados a enfrentar, a refletir e agir, outros tendem a ficar desanimados, insatisfeitos, reclamam e até ficam doentes.

Nesse contexto, surgem algumas perguntas: Os desafios enfrentados ao longo da carreira de professor levam a ter sintomas de depressão? As cobranças feitas ao educador tem afetado sua saúde?

Na busca de responder essa problemática, optou-se por uma pesquisa de campo, através de investigação casuística envolvendo docentes universitários do Unasp - Centro Universitário Adventista de São Paulo que atende ensino básico e superior. Localizado na Estrada Municipal Pr. Walter Boger, s/nº, Km 3,4, CEP: 13.165-970, Engenheiro Coelho-SP, a instituição atende a população de Engenheiro Coelho, de sua micro e macro região, outros estados bem como a outros países.

Inicialmente realizou-se uma visita na Universidade para apresentação do encaminhamento à Secretaria de Pós-Graduação a fim de apresentar os objetivos do estudo e obter a sua autorização a realização da investigação desejada.

Após o consentimento dos responsáveis foi aplicado o instrumento de coleta de dados do tipo questionário, com docentes universitários que lecionam em diferentes cursos: como pedagogia, teologia, música, administração, entre outros.

De acordo com Sousa Filho, Abreu e Wanderley *apud* Vergara (2005) a pesquisa realizada pode ser classificada em dois aspectos, quanto aos fins e quanto aos meios. Quanto aos fins, foi quantitativa, valendo-se de pesquisa e dados estatísticos para a avaliação individual tendo em vista o resultado final baseado nos dados coletivos. Quanto aos meios utilizados, valeu-se de pesquisa bibliográfica, utilizando-se de teóricos específicos para a área a ser pesquisada.

A metodologia utilizada para a coleta de informações pertinentes a este estudo foi à pesquisa quantitativa, após cuidadosa triagem definiu-se um questionário estruturado com 19 perguntas fechadas, com linguagem clara, de fácil compreensão, sendo 8 dicotômicas, 6 de múltipla escolha e 5 perguntas fechadas tricotômicas, todas elas preparadas e tabuladas com recursos e tabelas do Excel,

sendo composto pelos seguintes itens: idade, sexo, estado civil, tempo de carreira, horas trabalhadas, área de atuação, prática de exercício físico, uso de medicação contínua, problema com sono, problemas de apetite, cansaço, tristeza, autoestima, apatia e motivação, pensamento negativo e controle emocional.

Através dos dados coletados observou-se que muitos educadores têm buscado ajuda psicológica, o que nos leva a uma séria reflexão sobre o papel de cada indivíduo educador na prevenção dos fatores que contribuem para o surgimento de sintomas relacionados à fadiga profissional o que tem levado muitos ao enfraquecimento psíquico e a depressão.

Os dados dessa pesquisa visam motivar educadores a prosseguir com o mesmo ideal de quando começaram sua carreira: a formar alunos participativos, críticos, autônomos, criativos e reflexivos. E que não desanimem quando se depararem com os desafios (seja relacionado à prática pedagogia ou até mesmo a saúde física ou emocional), mais que estejam motivados a terem uma educação continuada. A formação continuada possibilita ao docente a aquisição de conhecimentos específicos da profissão, se tornando assim seres mais capacitados a atender as exigências impostas pela sociedade, exigências estas que se modificam com o passar dos tempos, tendo então o educador que estar constantemente atualizado. Ser professor, hoje, significa não somente ensinar determinados conteúdos, mas, sobretudo um ser educador comprometido com as transformações da sociedade, oportunizando aos alunos o exercício dos direitos básicos à cidadania.

Desafios do educador

Com o grande desenvolvimento e mudança da sociedade faz-se necessário uma transformação social, propiciando uma educação que auxilie na busca de melhor qualidade de vida, com padrões dignos para a população.

Segundo Behrens (1996, p. 43), “não há transformação do aluno sem o professor, do professor sem o aluno e da escola sem políticas públicas que subsidiem esta transformação.” Professor e aluno devem manter uma relação dialógica, o professor pode oportunizar situações de inovações e criatividade, utilizando instrumentos tecnológicos, fazendo com que o aluno participe, tenha mais interesse e autonomia.

O professor, como ser crítico e atento, deverá não só participar de uma prática de reflexões junto aos seus pares, mas também oferecer aos seus alunos análises constantes das propostas implícitas nas situações que a vida lhes oferece.

Educadores têm sido questionados quanto à qualidade de ensino. Como se isso não bastasse, precisam saber conviver com uma sociedade injusta, que trás consigo, crise de valores, de hierarquia de valores, reinterpretação de conceitos, questionamentos sobre normas de comportamento e atitudes, emersão de novas formas de subjetividade e de religiosidade, exacerbação do individualismo de um lado e massificação do outro, despolitização, falta de consciência da coisa pública, negação das instituições, crise ética, cultural, econômica e política. Tais mudanças afetam sensivelmente a escola levando-a ao enfrentando de algumas crises que por sua vez afeta o educador.

Além de crises e desafios que o educador enfrenta ele é mal remunerado, com falta de valorização e baixo salário, resta aumentar a carga horária, sendo assim desdobra-se para ter um melhor salário e muitas vezes acabam tendo sobrecarga tanto emocional como profissional. Isso implica na diminuição de tempo para as relações sócio familiares, lazer e formação continuada.

Para Gatti (1997, p. 63):

A relação remuneração - desempenho profissional, embora não linear, é questão que merece atenção e exame, uma vez que ela se associa aspectos de auto-estima e valor social, tendo com isso, impacto direto na auto-estima e, portanto, no perfil do profissional, e em suas condições básicas para atuar eficazmente. Interfere nas relações professor aluno e professor-comunidade. Criar ambientes estimulantes e adequados de aprendizagem é uma das funções dos professores. Em clima de alta frustração e baixa estima, isto se torna quase impossível. Associando-se a isto as deficiências apontadas por eles em sua própria formação, compreende-se o quadro, em geral, pouco animador, do clima de trabalho e da qualidade em nosso ensino.

O corpo docente da universidade deve interagir estar unido, desenvolver projetos, promover palestras para incentivar o trabalho do professor e aprimorar o conhecimento tanto do aluno quanto do educador. Quando educadores trabalham em conjunto, fazem o seu melhor e estão preocupados com a qualidade do ensino, buscam soluções metodológicas adequadas e criativas para a ação pedagógica.

Behrens (1996, p.45), descreve:

O professor, por sua vez, deve estar atento ao fato de que a universidade é um espaço para produzir conhecimento, mas não qualquer conhecimento. A produção do conhecimento significa que precisa dar conta do avanço da fronteira da ciência, da tecnologia, da cultura e também dos problemas atuais que atingem a comunidade. A universidade, portanto, torna-se um espaço educativo que busca o desconhecido, o inédito, sem perder de vista o seu projeto pedagógico e ideológico.

Sabe-se que são muitas as responsabilidades do educador e por isso, ele deve estar atento às necessidades do educando e contribuir para o desenvolvimento da aprendizagem do aluno.

O ser professor envolve uma série de atividades que acarreta determinadas pressões que se não forem relativamente trabalhadas podem tornar-se agentes geradores de stress como, por exemplo, de ser uma personagem que ocupa a real função de ser “formador de formadores”, isso envolve atualização constante, necessita ser pesquisador, exige-se competência e excelência, saber ser ouvido e ouvindo do educando, buscar novas técnicas metodológicas, ser e comportar-se com equilíbrio frente às transformações sociológicas que a comunidade tem experimentado, além do fato de ter que ser muitas vezes “espelho” e outras vezes “vidraça”, espera-se ainda que ele reflita de maneira positiva e participativa nas diversas áreas da vida do educando.

Professor deixou a muito de cumprir apenas as funções naturais do ofício acadêmico, ele necessita em várias ocasiões ser o “pai” ou “mãe” e até mesmo o “psicólogo”, “amigo”, etc. tudo isso somado às suas ambições, conflitos pessoais, conflitos profissionais, problemas de ordem familiar, expectativas quanto ao seu futuro e uma grande soma de outros aspectos que envolvem o seu ser.

Muitas instituições de ensino são equipamentos precários que não recebem investimentos necessários para uma transformação ou mesmo adequação para a melhoria do ensino e a absorção do aprendizado, os acadêmicos enfrentam questões sociais que os deixam acuados como questões relacionadas ao uso de drogas e entorpecentes, além da presença indesejável de traficantes e outros “parasitas” consumidores da sociedade. Trata-se muitas vezes de um ambiente hostil onde seu crescimento e carreira muitas vezes precisam estar condicionados a fatores políticos ou de “politicagem”.

Depressão

Nas salas reservadas aos professores, enquanto uns corrigem provas e outros leem jornais ou pesquisam na internet, o silêncio muitas vezes é quebrado pelos constantes desabafos de educadores que demonstram alto índice de estresse ou simplesmente apatia social, é comum ouvirmos frases do tipo: estou estressado exausto, não vejo a hora de chegar às férias.

De acordo com John Preston (2001, p.57) o estresse não causa depressão. Na realidade, as pessoas frequentemente são capazes de desempenhar uma série de tarefas estressantes e mesmo assim, sentem-se bem. A diferença está no modo de como a pessoa reage a essas tarefas, se pensa “as coisas estão difíceis, mais estou conseguindo suportar, vou superar isto, falta pouco”.

O pensamento positivo nas situações estressantes não causa depressão. Mais se em meio à pressão começar ficar desesperado, ter pensamentos negativos como: não vou aguentar isto, não tenho controle da situação, este problema me domina completamente, então é provável que desencadeie nele uma depressão.

Mais o que é depressão?

O Dr. Julian Melgosa (2009, p. 69) explica:

A depressão é uma das principais doenças desta geração, é um grande transtorno moderno no que diz respeito à saúde mental. É o mal que encabeça as consultas psiquiátricas e de psicologia clínica. Estima-se que ela será a segunda causa de doenças incapacitadoras até 2020. A Organização Mundial Da Saúde estima que haja cem milhões de pessoas deprimidas no mundo. A depressão produz estado de tristeza, ausência de alegria em qualquer atividade, perda ou ganho de apetite e peso, alterações do sono, lentidão ou agitação nos movimentos, fadiga ou perda de energia, sentimentos negativos para consigo mesmo, sentimento de culpa, limitações na capacidade mental, ideias ou intenções de suicídio, etc.

O diagnóstico de depressão é complexo, pois, segundo Preston (2001) a causa pode estar ligada a três fatores como: história pessoal (experiências dos primeiros anos de vida); acontecimentos usuais, fatores recentes (perdas interpessoais, perdas existenciais, doença física e estresse prolongado) e fatores biológicos (efeitos colaterais de medicamentos, consumo de drogas e-álcool, doença física, modificações hormonais, doença bipolar).

O Código internacional de doenças CID 10 explica que o indivíduo deprimido apresenta os seguintes sintomas: Cansaço marcante após esforços leves; perda de interesse e prazer e energia reduzida levando a uma fatigabilidade aumentada e atividade diminuída, autoestima e autoconfiança reduzidas, ideias de culpa e inutilidade (mesmo em um tipo leve de episódio), visões desoladas e pessimistas do futuro, ideias ou atos auto lesivos ou suicídio, sono perturbado, apetite diminuído/alterado.

Na Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde- CID 10 para a maioria dos transtornos, podem ser usadas as seguintes diretrizes:

- Leve presença de poucos sintomas, nenhum dos sintomas deve estar presente em grau intenso. A duração mínima é de duas semanas. No episódio leve o indivíduo está usualmente angustiado pelos sintomas e tem alguma dificuldade em continuar com o trabalho do dia-a-dia e atividades sociais, mas provavelmente não irá parar suas funções completamente.
- Moderado para a presença de sintomas ou prejuízos funcional entre “leve” e grave, deve estar presente dois ou três sintomas mais típicos; e pelo menos três (preferencialmente quatro) dos outros sintomas. Duração mínima de duas semanas. O indivíduo terá dificuldade considerável de continuar as atividades sociais, laborais ou domésticas.
- Grave para presença de muitos sintomas além dos exigidos para fazer diagnóstico ou os sintomas resultam em prejuízo acentuado no funcionamento social ou ocupacional.

Para Nedley (2009, p.20) a depressão é uma palavra bem conhecida, que descreve uma enfermidade frequentemente desconcertante, estampada no rosto de muitas pessoas.

John Preston (2001, p. 13) destaca:

A depressão é um estado incapacitante que causa enorme sofrimento emocional e interfere no dia-a-dia das pessoas e das famílias, prejudica o trabalho, aumenta o risco de doença somática e em certos casos pode levar ao suicídio. É lamentável que a maioria das pessoas deprimidas não tenha conhecimento da ajuda que podem obter. Um dos aspectos mais dolorosos da depressão é o sentimento de desamparo e impotência que acomete muitas vezes a pessoa deprimida.

Segundo Cuche e Gérard (1994, p.12):

O número dos que sofrem de depressão no mundo cresce na mesma proporção que a esperança de vida. Cresce igualmente devido às rápidas transformações do meio físico e social para cada um de nós. Essas transformações constituem stress psicossociais, adaptações obrigatórias.

A depressão difere da tristeza normal, pois produz sofrimento mais intenso, tem duração mais prolongada, prejudica o desempenho normal do dia-a-dia do individuo além de ser uma emoção destrutiva, representa uma síndrome, ou seja, traz consigo um conjunto de sintomas que afetam a interação social, o comportamento, o pensamento, a continuidade do processo de crescimento profissional e o funcionamento biológico.

Análise de caso

Por ser um tema tão relevante e discutido diariamente, faz-se necessário também relacioná-lo com a atividade docente, pois, a cada dia estão envolvidos com o trabalho e, por conseguinte com pessoas e situações geradoras de estresse negativo.

Foi feita pesquisa com oito educadores, do Centro Universitário Adventista de São Paulo, Campus Engenheiro Coelho-Unasp, sendo seis do gênero masculino e dois do gênero feminino, com diferentes idades dois de 36-40 anos, três de 41-45 e três com mais de 46 anos.

Analisando as respostas dos educadores no questionário observou-se que 100% dos entrevistados trabalham mais de 33h semanais, sendo que 50% destes lecionam mais de 41h semanais. Destes 30% exercem outro ofício.

Percebe-se que a relação com o professor com o seu trabalho é muito forte, o sentimento de dever, agente transformador da história de um povo e de missão são muito mais relevantes que discussões como salário e apoio pedagógico.

90% dos entrevistados são casados e tem filhos. Em meio à cobrança do ofício, seu esforço, dedicação, planejamento, começa o conflito trabalho e família, sentimento que o trabalho rouba tempo que poderia estar sendo dedicado à família, tem uma relação muito grande com as questões estruturais da vida familiar; quem cuida das crianças, quem assume as tarefas de casa, qual o tempo real que se pode dedicar ao convívio com a família. Para Codo *et al* (1999, p. 258):

Essa é a vida do professor, é exercer uma missão de tempo integral. O envolvimento pessoal no trabalho continua e tem que continuar cada vez mais intenso, é a sua proposta de vida. Mas, e a família? O resultado disso tudo não poderia ser outro, um sofrimento psíquico, a exaustão emocional e a despersonalização³.

Para o professor que acaba levando quase sempre atividades para casa é importante rever seu estilo de vida, e saber separar além de otimizar devidamente o tempo para cada atividade, e assim não afetar de forma negativa sua saúde, suas relações sócio familiares e seu bem estar. O docente é pessoa pública e isso lhe acarreta responsabilidades sociais que vão além de matérias bem esplanadas; precisa estar bem para poder exercer seu trabalho com mais excelência, competência e qualidade.

Quando a pessoa está estressada e comprometida com uma agenda cheia de atividades até a hora de deitar é difícil pegar no sono e dormir bem. De acordo com Neil Nedley (2009, p. 96), os distúrbios do sono podem ser tanto a causa como o resultado da depressão. Em qualquer caso, o tratamento do distúrbio do sono é a chave para prevenir a depressão.

Dos sujeitos entrevistados somente 1% não tem problemas com sono. Pesquisas apontam que um fator na incapacidade de dormir bem é que, à medida que vamos envelhecendo, há um marcante declínio na produção de melatonina, hormônio que ajuda na indução do sono (REITER; ROBINSON, 1995, p. 20).

Os transtornos mentais como estresse, depressão, estão fortemente ligados à insônia. De acordo com Nedley *apud* (EDINGER *et al*, 1993, p. 351-359): o Dr. Peter Hauri e seus colegas, do Centro Mayo de Distúrbios do Sono, a aptidão física ajuda a prevenir o sono espasmódico⁴. Os indivíduos que fazem exercício pegam no sono com mais facilidade, acordam menos durante a noite, e dormem melhor do que os que não fazem exercício.

A atividade física além de ser um importante método preventivo é um bom remédio para aqueles que estão vivenciando algum quadro de depressão.

Segundo Neil Nedley (2009, p.91):

³ Despersonalização: é o desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas com um certo endurecimento afetivo e coisificação ou materialização da relação, surge como resposta ao sofrimento instalado.

⁴ Sono espasmático: sono que é interrompido por espasmos.

O exercício aeróbico regular combate a depressão, pois: aumenta os níveis de serotonina no cérebro, é tão bom quanto medicamentos para reduzir a depressão, é melhor do que aconselhamento para reduzir a depressão, alivia a ansiedade, e até mesmo transtornos de déficit da atenção com hiperatividade (TDAH), previne e trata a depressão.

A maneira como você vê e interpreta os acontecimentos da sua vida tem muito a ver com a maneira como você se sente. Dos 80% dos educadores entrevistados pensam de modo relativamente positivo nas situações diárias da vida e também em relação ao futuro. O cultivar pensamentos alegres e felizes pode parecer coisa óbvia para qualquer pessoa que deseja tratar ou prevenir a depressão. “Pensar de maneira positiva” é, no entanto uma recomendação que encontra fascinante apoio das neurociências (NEDLEY, 2009, p. 221).

Um aspecto muito relevante na pesquisa é que todos os entrevistados são cristãos, seguem princípios religiosos, acreditam em um ser superior- Deus, com quem podem dividir suas angustias e preocupações, essa crença afeta para uma melhor saúde mental, pois sabem quem está no controle de sua vida é Deus. E somente Ele é quem pode dar a paz e segurança para uma vida melhor, cabe a cada indivíduo fazer boas escolhas.

Combate ao estresse através do estilo de vida

Constantemente os programas de televisão, jornais, e outros meios de comunicação abordam o tema do estilo de vida saudável e seus resultados positivos. A maneira como cuidamos de nosso corpo, saúde, mente, afeta nas nossas escolhas e reflete na qualidade profissional. O educador pode exercer uma prática diferente se melhorar seus hábitos de vida. Segue algumas dicas de combate ao estresse através do estilo de vida: exercício físico regular, manter uma dieta saudável, evitar o uso de “drogas legais” como nicotina, cafeína e álcool, reduzir ao mínimo o uso de receitas desnecessárias e de medicamentos sem receita, ter boa “saúde social”- qualidade de nossos relacionamentos sociais como nossos pais, parentes e outros membros da família, e amigos, envolver-se em projetos de ajuda aos outros, ouvir boa música, pensar positivamente, prevenir-se da insônia e meditar sobre temas elevados.

Considerações finais

Através dos dados analisados, percebe-se que os entrevistados não sofrem de depressão, apesar de alguns terem algum tipo sintoma que se enquadre nos aspectos estudados não significa necessariamente que seja depressão. Para ser diagnosticada, a doença precisa apresentar vários aspectos sintomáticos em conjunto, dentro de um período mínimo de duas semanas como, por exemplo: tristeza profunda envolvida por baixa autoestima, apatia, problemas de relacionamento, sentimento de culpa, pensamentos negativos, ideias de suicídio, distúrbio do sono, distúrbio do apetite, crise de pânico, etc.

Um ponto a ser estudado posteriormente que pode ser uma variante sensível no quadro dos professores do UNASP, diz respeito ao estilo de vida adotado pelos professores e pela universidade, observou-se que os sujeitos pesquisados possuem uma vida bastante regrada e campus oferece uma estrutura bastante confortável e positiva para a ajuda na prevenção de quadros depressivos, pois, oferece uma vantagem em relação a outras universidades que é o fato da localização, e disposição dos prédios, salas e corredores levando o educador a interagir-se melhor com alunos e colegas. Os espaços e ferramentas oferecidos aos seus acadêmicos são muito bem planejados e o fato de ser uma instituição confessional cria um ambiente muito positivo de convivência.

Apesar de o educador ter que conciliar sua atividades acadêmicas e de pesquisa com a atenção à família e vida social, tem ainda preocupações como: salário, avaliações, projetos, seminários e excesso de trabalho que somados podem gerar algum tipo de estresse e, por conseguinte algum tipo de desconforto emocional, social, familiar ou profissional, mas não significa a Priori que tais situações desencadearão uma depressão, somente quando o indivíduo perde o controle dessas situações é que pode ser desencadeado o quadro de depressão começando com o tipo leve e levando a outros quadros à medida que os sintomas e as situações não trabalhadas evoluem o quadro.

Acredita-se que o desencadeamento de crises depressivas ou maníacas aconteceria devido à soma de múltiplos fatores (genéticos, psicológicos e ambientais), que podem variar de pessoa para pessoa, de acordo com uma tendência maior ou menor para a doença. Aspectos da personalidade podem facilitar o aparecimento da doença. É fundamental que as pessoas não confundam

depressão com estados depressivos (ou com tristeza, crise por rompimento de relacionamento afetivo, baixo astral, luto, dificuldade da vida ou estresse).

A pesquisa realizada aponta que o estilo de vida adotado afeta diretamente na saúde do educador. Quanto melhor ele se cuida, preserva seu corpo, tem uma alimentação saudável, pratica exercício físico, tem um bom sono, não consome bebidas alcoólicas e outras drogas ou psicotrópicos, e principalmente os que creem em um ser superior, facilita na prevenção e, se for o caso, até mesmo na melhora de sintomas e quadros depressivos. Tais atitudes somadas geram uma melhor qualidade de vida e equilíbrio emocional e uma vida de equilíbrio é o melhor remédio para a prevenção para a depressão e qualquer outra enfermidade.

Referências:

BEHRENS, M. A. **Formação continuada dos professores e a prática pedagógica**. Curitiba: Champagnat, 1996.

CODO, W. *et al.* **Educação: carinho e trabalho**. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Petrópolis: Vozes/ Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

CUCHE, H.; GÉRARD, A. **Não aguento mais**. Campinas: Papyrus, 1994.

EDINGER, J. D. *et al.* Aerobic fitness, acute exercise and sleep in older men. **Sleep**, v. 16, p. 351-359, 1993.

GATII, B. A. **Formação de professores e carreira: problemas e movimentos de renovação**. Campinas: Autores Associados, 1997. (Coleção formação de professores).

MELGOSA, J. **Mente positiva: como desenvolver um estilo de vida saudável**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2009.

NEDLEY, N. **Como sair da depressão: prevenção, tratamento e cura**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2009.

PRESTON, J. **Vença a depressão**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2001.

REITER, R. J.; ROBINSON, J. The best antioxidant. In: **Melatonin: your body's natural wonder drug**. New York: Bantam Books, 1995..

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 2005.