



A Capacidade para o Trabalho e a Satisfação Docente

Maria do Céu Castelo-Branco¹

Resumo

O estudo pretendeu avaliar a capacidade para o trabalho e as suas implicações na saúde e na satisfação docente, numa amostra de 703 professores e educadores de jardins-de-infância e escolas do ensino básico, secundário e do ensino superior. A capacidade de trabalho foi avaliada pelo Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT). Na análise dos dados foi utilizado o SPSS, versão 12.0. Relativamente à classificação do ICT geral, 3,3% da amostra apresentaram um ICT baixo, 28,7% um ICT moderado, 47,6% um ICT bom e 16,8% um ICT ótimo. Apresentam um Índice baixo e moderado de Capacidade para o Trabalho 32% dos inquiridos. Há diferenças significativas entre o gênero e o ICT geral: os homens apresentam valores mais elevados ($t= 2,257$; $g.l= 685$; $p= ,024$). Homens e mulheres não diferem na Capacidade para o Trabalho relativa à robustez psíquica ($t= 727$; $g.l= 701$; $p= ,467$). Entre o tempo de serviço e o ICT geral existem diferenças significativas: professores e educadores com menos dois anos de tempo de serviço apresentam médias mais elevadas (ICT ótimo), comparativamente aos docentes com mais de 21 anos, que apresentam médias mais baixas (ICT baixo) ($F= 6,052$; $g.l= 4$; $p= ,000$). Entre a situação profissional e o ICT geral os docentes contratados apresentam um ICT ótimo, comparativamente com os efetivos que revelam um ICT baixo ($F= 7,843$; $p= ,000$). Em síntese, o trabalho é para os sujeitos uma fonte de satisfação, mas para que o mesmo seja vivenciado em plenitude é

¹ Professora Doutora do Agrupamento de Escolas de Anadia – Portugal. Doutora e Mestre pela Universidade de Aveiro em Portugal. Endereço: Avenida 25 de Abril - 3780-205 - Anadia - Portugal. E-mail: ceucastelobranco@gmail.com.
Submissão: 07/04/2014 • Aceite: 25/06/2014

necessário dotar os docentes de competências que promovam a sua capacidade para o trabalho e o seu bem-estar.

Palavras-chave: Capacidade para o Trabalho. Satisfação Docente. Saúde do Professor.

Work Ability and Teacher Satisfaction

Abstract

The study aimed to evaluate the ability to work and their implications in health and teacher satisfaction in a sample of 703 teachers and educators of kindergarten and schools and high education, in Portugal. The working capacity was assessed by the Index of Capacity for Work (ICT). In data analysis it was used the SPSS version 12.0. According to the international standard, 3,3% of our sample presents a low ICT, 28,7% a moderated, 47,6% a good and 16,8% an optimal ICT, than 32 % of the sample showed a low and a moderate ICT. There are significant differences between gender and ICT: men have higher values ($t= 2,257$; $g.l= 685$; $p= ,024$) . Men and women do not differ in the Work Ability on the psychic strength ($t= 727$; $g.l= 701$; $p= ,467$). Between length of service and ICT there are significant differences: teachers and educators with at least two years have higher averages (optimal ICT) compared to teachers with more than 21 years of service, who have a lower averages (low ICT) ($F= 6.052$; $g.l= 4$; $p= ,000$). Between employment status and ICT contracted teachers have an optimal ICT, compared with herds that reveal a low ICT ($F= 7,843$; $p= ,000$) . So, the work is for them a source of satisfaction, but it is necessary to give them the skills that to the teachers to promote their work ability and well-being.

Keywords: Work Ability. Teacher Satisfaction. Teacher Health.

A capacidade para o trabalho e a satisfação docente

A célebre expressão de M. Crozier, em 1964, de que o operário não é *só uma mão, mas é também um coração*, contribuiu para dar início ao

paradigma do homem que procura realizar-se. Nesta perspectiva surgem, nas últimas décadas, múltiplas teorias no âmbito da satisfação profissional, teorias de natureza diversa que têm em comum a compreensão dos conteúdos e das dinâmicas que estão subjacentes à percepção e à experiencição de satisfação em contexto laboral (HERZBERG et al, 1959; McCLELLAND, 1961; VROOM, 1964; MASLOW, 1970; HACKMAN & OLDHAM, 1975; DAWIS & LOFQUIST, 1984).

Ramos e Carreira (1998, p. 277) alegam que o trabalho, para além de permitir a satisfação das necessidades básicas, “revela-se contexto de encontro entre pessoas e fonte de realização pessoal, assumindo-se como dimensão central da existência humana”. Segundo os mesmos autores, a pessoa sente que vive com os outros, que faz parte integrante de uma organização e que, com esta, faz, cria e produz, assumindo-se como um valor.

A **capacidade para o trabalho** é definida como a auto-avaliação que o trabalhador faz do seu bem-estar no presente e no futuro próximo e da capacidade para assegurar o seu trabalho, tendo em conta as exigências do mesmo, a saúde e os recursos psicológicos disponíveis (ILMARINEN & TUOMI, 1993; SILVA, SILVÉRIO, NOSSA, RODRIGUES, PEREIRA & QUEIRÓS, 2005; SCHABRACQ et al, 2001; PEREIRA, SILVA, CASTELO-BRANCO & LATINO, 2002). Esta concepção é fundamental, na medida em que os dados de prevalência das limitações para o trabalho variam significativamente com a metodologia utilizada para avaliar a capacidade para o trabalho.

O termo *Work Ability* (capacidade para o trabalho) tem sido usado, desde 1980, em diversos estudos e projetos de intervenção comunitários, desenvolvidos em Helsinque pelo *Finnish Institute of Occupational Health* (ILMARINEN, 1991). Para operacionalizá-lo foi construído, em 1981, um instrumento de avaliação denominado “Work Ability Index – WAI”, desenvolvido pelo *Finnish Institute of Occupational Health*. Este instrumento de avaliação foi desenvolvido a partir de dados de 6500 trabalhadores de diversos grupos profissionais, tendo sido constatada que a prevalência da

incapacidade para o trabalho aumenta a partir dos 30 a 34 anos, com um aumento acentuado entre os 50 e os 54 anos de idade, sendo a incapacidade mais comum nos homens do que nas mulheres, para todas as faixas etárias (ILMARINEN, 1991).

Simões (1998) refere que são diversos os fatores de risco, *endógenos* e *exógenos*, que podem intervir direta ou indiretamente no desenvolvimento de patologias:

- **Fatores endógenos:** relacionados com o estado de saúde, a idade, o sexo e outros relativos ao patrimônio genético e à história clínica do indivíduo. Também o estresse, a insatisfação profissional e a percepção negativa do trabalho são fatores endógenos de natureza psicossocial que podem desenvolver certas patologias;

- **Fatores exógenos:** relacionados com o exercício da profissão, que solicitem, frequentemente, repetitividade, força excessiva, implicação de posturas corporais, ou seja, existência de hiper sollicitação biomecânica.

Em 1981, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), num relatório sobre o “Emprego e Condições de Trabalho” considera a profissão docente como uma profissão de risco físico e mental.

Em 2002, Pereira, Silva, Castelo-Branco e Latino, ao pretenderem analisar a capacidade para o trabalho de 232 docentes, pertencentes aos diferentes níveis de ensino, verificaram que a maioria não tinha a certeza se num futuro próximo (dois anos) poderia exercer a sua atividade profissional. Revelaram, igualmente, doenças ligadas com o exercício da profissão, não só do foro físico e psicológico, mas também relacionadas com fatores ambientais e ergonômicos, bem como com a organização do trabalho e com estilos de vida menos saudáveis (lesões das costas, desgaste ou dor repetida das articulações, infecções respiratórias, perturbação mental ligeira, doenças nos olhos, alergias, mal-estar ou irritação do estômago ou duodeno).

A **satisfação docente** é definida como um sentimento e forma de estar positivos dos professores perante a profissão, originados por factores contextuais e/ou pessoais e exteriorizados pela dedicação, defesa e mesmo

felicidade face à mesma. Quando tal sentimento e forma de estar dos professores não se verificam, mercê de factores de diversa índole, surgem manifestações de sentido contrário, estamos então em presença da insatisfação docente (ESTEVE, 1992; JESUS, 1996, 1997; CORDEIRO ALVES, 1997; SECO, 2000; CASTELO-BRANCO & PEREIRA, 2001, 2001a, 2001b; PEREIRA & CASTELO-BRANCO, 2001; MOTA CARDOSO, 2002; CASTELO-BRANCO, 2006).

Nos últimos anos, o trabalho dos professores abrange um leque mais vasto de respostas, sobretudo relacionadas com as exigências sociais, profissionais, culturais e tecnológicas (CASTELO-BRANCO, 2006; PEREIRA, 1996; HARGREAVES, 1998; CASTELO-BRANCO, et al, 2009).

Tavares (1996) considera que, numa sociedade que se constrói e desenvolve, é importante a constante mobilização das pessoas e dos grupos, em relação às motivações, aos conteúdos, aos processos, às estratégias, aos meios, aos instrumentos, à própria disposição dos espaços e à organização dos contextos na escola.

O presente estudo pretende avaliar a importância da capacidade para o trabalho e suas implicações na saúde e na satisfação docente.

Metodologia

Participaram no estudo 703 sujeitos, educadores e professores, pertencentes a jardins-de-infância, escolas do ensino básico e secundário e instituições do ensino superior, distribuídas pelas regiões Norte, Centro e Sul de Portugal.

Dos inquiridos, 563 (80,1%) são do sexo feminino e 140 (19,9%) são do sexo masculino. A idade média é de $M= 38,05$ anos ($DP= 8,75$) e varia entre os 21 e os 67 anos.

A distribuição da amostra pelos níveis de ensino é a seguinte: 110 educadores de infância (15,6%), 158 professores do 1º ciclo (22,5%), 144 professores do 2º e do 3º ciclo do ensino básico (20,5%), 190 do ensino secundário (27%) e 101 professores do ensino superior (14,4%).

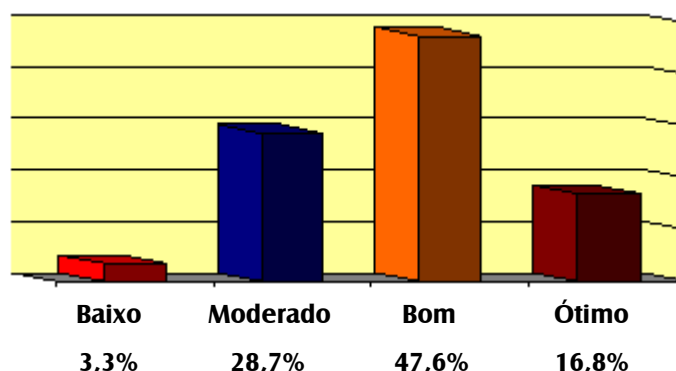
Para avaliar a capacidade de trabalho foi utilizado o Índice de Capacidade para o Trabalho – ICT (*Work Ability Index*) desenvolvido pelo *Finnish Institute of Occupational Health* e adaptado para Portugal por Silva e colaboradores (2000), constituído por sete itens: capacidade de trabalho atual; capacidade de trabalho em relação às exigências físicas e intelectuais; doenças atuais diagnosticadas pelo médico; estimativa do incômodo causado no trabalho pelas doenças; faltas ao trabalho devido à doença; prognóstico da capacidade no trabalho; robustez psíquica.

As análises estatísticas (descritiva e inferencial) foram efetuadas com o programa estatístico *SPSS* versão 12.

Resultados e Discussão

No que concerne à classificação do Índice Geral de Capacidade para o Trabalho, e de acordo com os valores internacionalmente padronizados, 3,3% da nossa amostra apresentou um ICT baixo, 28,7% um ICT moderado, 47,6% um ICT bom e 16,8% um ICT ótimo (Gráfico 1). De salientar que 32% dos inquiridos apresentaram um Índice *baixo e moderado* de capacidade para o trabalho. Estes resultados são idênticos ao estudo efetuado por Pereira et al, (2002), numa amostra de 232 docentes, que revelaram percentagens similares: 3,1% com um ICT baixo, 32% um ICT moderado, 47,6% um ICT bom e 17,3% um ICT ótimo.

Gráfico 1

Índice Geral de Capacidade para o Trabalho – ICT

Quanto ao *gênero* e o ICT geral, os resultados revelaram que há diferenças significativas, tendo os homens valores mais elevados ($t = 2,257$; $g.l = 685$; $p = ,024$), resultados similares aos de outros estudos já efetuados em diversos países e em Portugal (JACKSON & MULDER, 1992; SUVANTO, 1991; SILVA et al, 2000; PEREIRA et al, 2002).

Relativamente ao *tempo de serviço* e o ICT geral, os professores e educadores com menos dois anos de tempo de serviço apresentaram médias mais elevadas (ICT ótimo) comparativamente aos docentes com mais de 21 anos, que evidenciaram médias mais baixas (ICT baixo) ($F = 6,052$; $g.l = 4$; $p = ,000$). Se associarmos o tempo de serviço à idade, podemos concluir que os docentes mais novos e com menos de dois anos de tempo de serviço são mais saudáveis. No que diz respeito à *situação profissional* e o ICT geral são os docentes contratados (mais novos) que apresentam um ICT ótimo, comparativamente aos efetivos (mais velhos) que revelam um ICT baixo ($F = 7,843$; $p = ,000$). Também Ilmarinen (1991) constatou, num estudo com 6500 trabalhadores, de diversos grupos profissionais, que a prevalência da incapacidade para o trabalho aumenta a partir dos 30 a 34 anos, com um aumento acentuado entre os 50 e os 54 anos de idade.

Dos 703 sujeitos, ao serem questionados sobre se as exigências da profissão docente são mais intelectuais, físicas, ou ambas, 62,7% da amostra refere que as exigências são *intelectuais e físicas* ($M = 2,258$; $DP = ,964$), resultados que são similares a estudos já anteriormente elaborados (PEREIRA

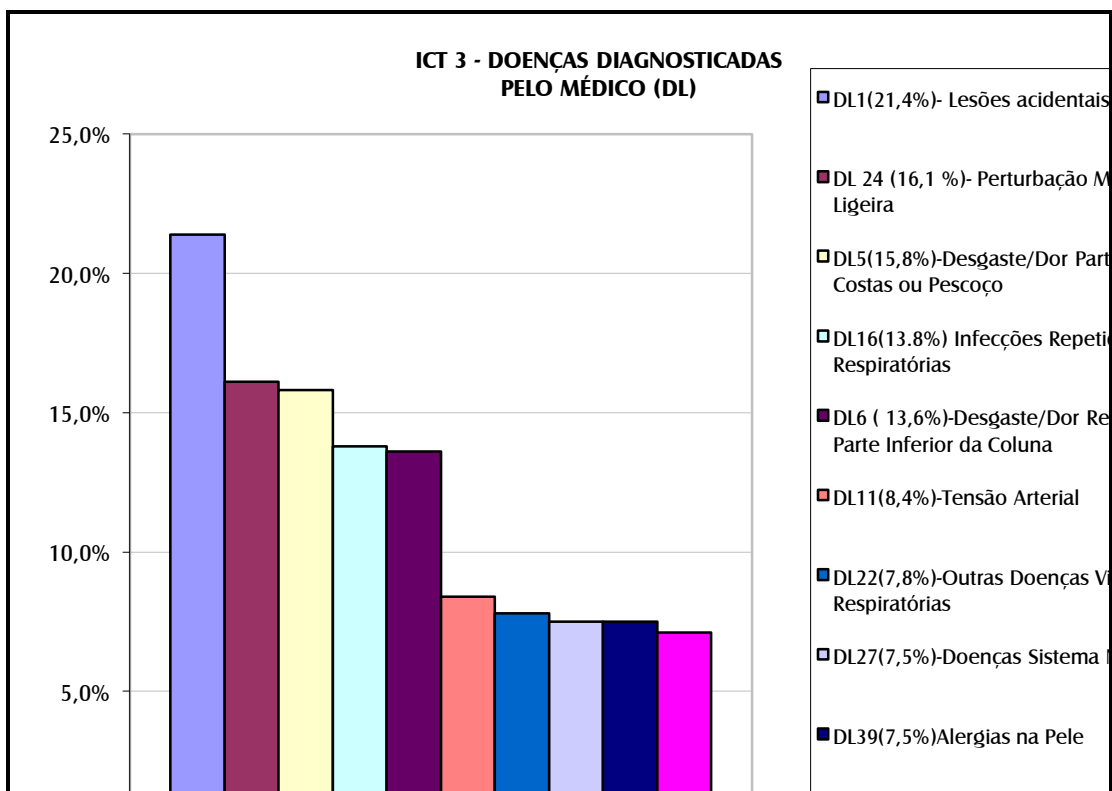
et al, 2002; SECO, 2002). No ICT tendo em conta as *exigências físicas e intelectuais*, numa pontuação de 1 a 5 (de muito má a muito boa), grande parte da amostra considera-se com *razoável* capacidade para o trabalho, em relação às exigências físicas, com tendência para uma capacidade *bastante boa* (M= 3,837; DP= ,763) e, em relação às *exigências intelectuais*, grande parte considera-se com *razoável* capacidade para o trabalho, com tendência para *bastante boa* (M= 3,863; DP= ,690).

No último ano, relativamente às faltas ao trabalho devido a doenças, cuidados de saúde ou exames médicos, numa pontuação de 1 a 5 (de *faltas entre nenhum dia, a 100 e a 365 dias*), grande parte da amostra não faltou nenhum dia (46,4%), seguida de 43,1% que faltou no máximo 9 dias (M= 4,337; DP= ,725). Se considerarmos que alguns autores associam o absentismo como a última opção antes do abandono real da profissão docente, podemos considerar que na amostra deste estudo o mesmo é aceitável, tendo em conta que grande parte dos docentes *não faltou nenhum dia* ou *no máximo 9 dias*. Em função do gênero não foram encontradas diferenças significativas, o que vai de encontro aos resultados obtidos em estudos efetuados por Silva e colaboradores (2000), cujo instrumento de avaliação foi o *Work Ability Index* (WAI). Contudo, o mesmo não aconteceu nos resultados obtidos com educadores e professores, em que, com o mesmo instrumento de avaliação, os homens faltaram mais do que as mulheres (PEREIRA et al, 2002).

Estudos efetuados apontam para a relação entre a profissão docente e a manifestação de sintomas de doença, quer no plano biofisiológico, quer no plano comportamental, emocional e cognitivo, nomeadamente: perturbações a nível digestivo e cardiovascular, desordens intestinais e hipertensão arterial, dores de cabeça crônicas, insônias, úlceras, menor resistência a infeções, modificações do comportamento (irritabilidade e agressividade) e ainda perturbações neuróticas e depressivas (DUNHAM, 1992; CASTELO-BRANCO & PEREIRA, 2001, 2011; MOTA CARDOSO, 2002). Outros autores referem outros fatores que comprometem a capacidade para o trabalho, nomeadamente

ligados à saúde e à segurança no trabalho, a ambientes menos protegidos do frio e do calor e a aspectos ergonômicos (NOULIN, 1992; MACLEOD, 1995; SILVA et al, 2000; MAIA, 2002). No gráfico podemos verificar a percentagem dos 703 docentes inquiridos que revelaram *doenças com diagnóstico médico* (Gráfico 2).

Gráfico 2
Doenças com diagnóstico médico (ICT)



No que concerne ao *prognóstico da* capacidade para o trabalho *para daqui a dois anos*, tendo em conta a sua saúde atual, numa pontuação de 1 a 7 (quase de certeza a duvida), a maioria refere que *quase de certeza daqui a dois anos* pode continuar a trabalhar na sua profissão (M= 6,258; DP= 1,492). Tais resultados contrariam os revelados no estudo efetuado por Pereira, Silva, Castelo-Branco e Latino (2002) em que a maioria dos docentes não tinha *a certeza se daí a dois anos poderia exercer a sua atividade docente* (M= 6,37; DP= 1,30).

Quando questionados sobre a *robustez psíquica* tendo em conta *se nos últimos tempos tem gozado o seu dia-a-dia, se se tem sentido ativo e animado e se se tem sentido otimista em relação ao futuro*, numa pontuação

de 0 a 4 (de *nunca* a *sempre*), a maioria da amostra revela que *frequentemente nos últimos tempos tem gozado o seu dia a dia* (M= 3,069; DP= ,911), grande parte revela que *frequentemente se sente ativa e animada* (M= 2,904; DP= ,744) e grande parte *refere que frequentemente se tem sentido otimista em relação ao futuro* (M= 2,716; DP= ,822), resultados que vão de encontro aos revelados em estudos anteriores (PEREIRA et al, 2002; CASTELO-BRANCO & PEREIRA, 2001). Relativamente ao gênero, homens e mulheres não diferem na *robustez psíquica* (t= 727; g.l= 701; p= ,467).

Conclusões e implicações

O presente estudo teve como objetivo avaliar a importância da capacidade para o trabalho e suas implicações na saúde e na satisfação docente.

No que concerne à classificação do ICT geral, 3,3% da amostra apresenta um *índice baixo*, 28,7% um *índice moderado*, 47,6% um *índice bom* e 16,8% um *ótimo* índice de capacidade para trabalho. De salientar que 32% dos inquiridos apresentam um *índice baixo e moderado* de capacidade para o trabalho, pelo que deverão ser tomadas precauções para que o mesmo evolua para um índice bom e não para um índice baixo. Para que tal aconteça torna-se pertinente a tomada de precauções ao nível da prática profissional, nomeadamente na aquisição de saberes e competências na área da educação para a saúde e na promoção do desenvolvimento pessoal e interpessoal.

Torna-se pertinente realçar que os docentes da amostra, quando questionados sobre a sua robustez psíquica, a maioria revela que *frequentemente nos últimos tempos tem gozado o seu dia-a-dia*, grande parte que se sente ativa, animada e otimista em relação ao futuro, o que permite concluir que o trabalho é também, para os educadores e professores, uma fonte de realização pessoal e de satisfação profissional.

O cotidiano docente é muitas vezes “composto” pelo isolamento, pela resignação e pela acomodação, tão prejudiciais e nefastos à ação educativa.

Para que o mesmo seja vivenciado em plenitude é necessário valorizá-lo e criar estratégias que ajudem os docentes a fazer face às múltiplas exigências da profissão. Outro aspeto relevante, tendo em conta que a satisfação pessoal e profissional é também resultante da interação trabalho e lazer, é aprender a saber conciliar os aspetos “mais técnicos” da profissão com a ocupação dos tempos livres, tendo em vista o desenvolvimento de aptidões pessoais, sociais e relacionais que conduzam a estilos de vida saudáveis.

Nesta perspectiva, a criação de *Centros de Conhecimento e Lazer*, onde as vertentes do saber e do lazer se complementam, podem ser um contributo essencial para o desenvolvimento pessoal, interpessoal, profissional e social do professor, numa perspectiva holística da prevenção do mal-estar, da promoção da saúde e da qualidade de vida (CASTELO-BRANCO, 2000; 2006; CASTELO-BRANCO & PEREIRA 2001; SILVA et al, 2009; PEREIRA et al, 2009; CASTELO-BRANCO et al, 2011).

Referências

CASTELO-BRANCO, M. C.; PEREIRA, A. S.; SILVA, C. F.; CASTELO-BRANCO, J. R. A capacidade para o trabalho e o bem-estar docente. **I Simpósio Nacional de Capacidade para o Trabalho**. Portugal. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2011.

CASTELO-BRANCO, M. C.; CARLOS FRANCISCO, M. C.; CASTELO-BRANCO, J. R.; PEREIRA, A. Teachers self-efficacy: a study in Higher Education. **International Conference “Psychology and Education: Practices: Training and Research” (icPEd)**. Faculdade de Ciências da Saúde. Portugal. Covilhã: Universidade da Beira Interior, março 26-28, 2009.

CASTELO-BRANCO, M. C.; PEREIRA, A.; SILVA, C. A capacidade para o trabalho e o bem-estar docente. **V Simpósio sobre Organização e Gestão Escolar**. Departamento das Ciências da Educação e Centro de Investigação em Educação e Ciências do Comportamento – *CIECC*. Portugal. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2 e 3 de maio de 2008, p. 23.

CASTELO-BRANCO, M. C. **Corpo, auto-eficácia e capacidade laboral: na senda do bem-estar docente**. Dissertação de doutoramento. Portugal. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2006. Não publicada.

CASTELO-BRANCO, M. C. **A auto-estima e a satisfação com a imagem corporal no bem-estar docente: cumplicidades e complexidades.** Dissertação de mestrado. Portugal. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2000. Não publicada.

CASTELO-BRANCO, M. C.; PEREIRA, A. M. S. A imagem corporal e a actividade docente. **Psiquiatria Clínica.** Coimbra: Universidade de Coimbra, v. 22, n. 1, 163-167, 2001.

CASTELO-BRANCO, M. C.; PEREIRA, A. S. A auto-estima, a satisfação com a imagem corporal e o bem-estar docente. **Revista Psicologia, Educação e Cultura.** Portugal. Porto: Colégio Internato dos Carvalhos, v. 2, p. 335-346, 2001a.

CASTELO-BRANCO, M. C.; PEREIRA, A. S. A satisfação no trabalho e a formação contínua. **Modelos e práticas em educação de adulto. Actas das II Jornadas:** p. 147-158. Núcleo de Assistência Psicológica e de Formação de Adultos (NAPFA). Portugal. Coimbra: Universidade de Coimbra, 2001b.

CORDEIRO ALVES, F. **O Encontro com a realidade docente.** Dissertação de doutoramento. Lisboa: Universidade de Lisboa, 1997. Não publicada.

DAWIS, R.; LOFQUIST, L. **A psychological theory of work adjustment.** MN: University of Minnesota Press, 1984.

DUNHAM, J. **Stress in teaching.** London: Routledge, 1992.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente.** Portugal. Lisboa: Fim de Século Edições, 1992.

HACKMAN, J.; OLDHAM, G. Development of the job diagnostic survey. **Journal of Applied Psychology,** v. 60, n. 2, p. 150-170, 1975.

HARGREAVES, A. **Os Professores em tempos de mudança.** Portugal: McGraw-Hill, 1998.

HERZBERG, F.; MAUSNER, B.; SNYDERMAN, B. **The motivation to work.** New York: John Wiley and Sons, 1959.

ILMARINEN, J.; TUOMI, K. Work ability index for ageing workers. In: ILMARINEN, J. (Ed.), **Ageing and Work, Proceedings 4.** Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health, 1993, p. 142-155.

ILMARINEN, J. The aging worker. **Scandinavian Journal of Work Environmental Health,** 17, suppl 1, 141, 1991.

JACKSON, J.; MULDER, G. Aging and mental capacity to work. In: GOEDHARD, J. W. **Ageing and work.** Pasmans: La Haye, 1992.

JESUS, S. **Bem-estar dos professores: estratégias para a realização e desenvolvimento profissional.** Portugal. Coimbra: Edição do Autor, 1997.

_____. **Influência do professor sobre os alunos.** Portugal. Porto: Edições ASA, 1996.

MACLEOD, D. **The ergonomics edge: improving safety, quality and productivity.** New York: Van Nostrand Reinhold, 1995.

MAIA, P. **Avaliação da capacidade para o trabalho de enfermeiros em contexto hospitalar.** Dissertação de Mestrado em Engenharia Humana. Portugal. Braga: Universidade do Minho, 2002.

MASLOW, A. **Motivation and personality.** New York: Harper & Row, 1970.

McCLELLAND, D. **The achieving society.** New York: Van Nostrand Reinhold, 1966.

MOTA CARDOSO, R. Stress nos professores. **Jornal a Página da Educação**, ano 11, n. 112, p. 12.

NOULIN, M. **Ergonomie.** Paris: Techniplus, 2002.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT. **Emploi et conditions de travail des enseignants.** Genève: Bureau International du Travail, 1981.

PEREIRA, A.; AMARAL, V.; CASTELO-BRANCO, M. C., PEREIRA, A.; SILVA, C.; RODRIGUES, V.; SILVÉRIO, J.; NOSSA, P. A capacidade de trabalho nos professores: da avaliação à intervenção. **Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia.** Portugal. Braga: Universidade do Minho, 2009.

PEREIRA, A. M. S.; CASTELO-BRANCO, M. C. Os Portfolios e o Desenvolvimento Pessoal e Profissional dos Docentes. **Modelos e práticas em educação de adulto – Actas das II Jornadas.** Núcleo de Assistência Psicológica e de Formação de Adultos (NAPFA). Portugal. Coimbra: Universidade de Coimbra, 2001.

PEREIRA, A. M. S.; SILVA, C.F.; CASTELO-BRANCO, M. C.; LATINO, M. L. Saúde e a na docência. **Actas do IV Congresso Nacional de Saúde Ocupacional.** Portugal. Póvoa do Varzim, 2002, p. 159-167.

PEREIRA, A. S. *Stress, burnout e coping* no educador/profissional. **IV Congresso Europeu – AESMAEF.** Portugal. Aveiro: Universidade de Aveiro, 1996, p. 63-80.

RAMOS, M.; CARREIRA, R. Prevenção e controlo do stresse: o modelo dos quatro retornos. **Actas do Congresso Nacional de Saúde Ocupacional**. Portugal. Póvoa do Varzim, 6 a 9 de outubro, 1998, p. 277.

SCHABBRACQ, M.; COOPER, C.; TRAVERS, C.; VAN MAANEN, D. **Occupational Health Psychology: the challenge of workplace stress**. London: The British Psychological Society (BPS Books), 2001.

SECO, G. **A satisfação dos professores: Teorias, modelos e evidências**. Portugal. Porto: Edições Asa, 2002.

SILVA, C.; PEREIRA, A.; NOSSA, P.; CASTELO-BRANCO, M. C.; LÓIO, Y SUBTIL, M. Work ability, health and ageing in portuguese workers. **Actas V Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud**. Costa Rica, 2002.

SILVA, C. F.; SILVÉRIO, J. M.; NOSSA, P. N.; RODRIGUES, V. J.; PEREIRA, A. S.; QUEIRÓS, A. J. Envelhecimento, ritmos biológicos: versão portuguesa do work ability index. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, v. 2, p. 329-339, 2000.

SIMÕES, A. Acção ergonómica em meio industrial: soluções para o trabalho repetitivo. **Actas do Congresso Nacional de Saúde Ocupacional**. Portugal. Póvoa do Varzim, 6 a 9 de outubro, 1998, p. 65-77.

SUVANTO, S. Performance efficiency and its changes among aging municipal employees. **Scandinavian Journal of Work, Environment and Health**, n. 17, (suppl. 1), p. 118-121, 1991.

TAVARES, J. **Uma sociedade que aprende e se desenvolve: Relações interpessoais**. Porto: Porto Editora, 1996.

VROOM, V. H. **Work and motivation**. New York: John, Wiley & Sons, 1964.