

Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico



Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S719 Souza, Iago Bruno Ferreira.

DIRETRIZES ERGONÔMICAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE NO ENSINO MÉDIO-TÉCNICO: UM GUIA PREVENTIVO / Iago Bruno Ferreira Souza. - Salgueiro, 2026.
103 f.

Produto Educacional (ProfEPT - Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, Campus Salgueiro, 2026.
Orientação: Prof. Dr. Gabriel Kafure da Rocha.

1. Educação Profissional. 2. Ergonomia. 3. Saúde Docente. 4. Ensino Médio Técnico. 5. Prevenção. I. Título.

CDD 370.113

Gerado automaticamente pelo sistema Geficat, mediante dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

SUMÁRIO

UMA BREVE APRESENTAÇÃO	3
INTRODUÇÃO	8
POR QUE A ERGONOMIA IMPORTA PARA O PROFESSOR?.....	11
A QUESTÃO DA SAÚDE	12
ERGONOMIA	14
ERGONOMIA FÍSICA	
ERGONOMIA COGNITIVA	
ERGONOMIA ORGANIZACIONAL	
INTEGRAÇÃO DAS DIMENSÕES DA ERGONOMIA	
COMO ESTÁ SUA SAÚDE?	
AUTOAVALIAÇÃO DO BEM ESTAR NO TRABALHO	



Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

UMA BREVE APRESENTAÇÃO...

É com grande satisfação que apresento este guia, resultado de um percurso de pesquisa desenvolvido no âmbito do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) no IF Sertão-PE.

A ideia começou ainda no período de graduação, quando pude observar de perto o adoecimento docente e, paralelamente, iniciar meus primeiros estudos na área de segurança do trabalho.

Desde então, a saúde do professor passou a ocupar lugar central em meus interesses, especialmente diante da forma como muitas de suas condições laborais são negligenciadas.



Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde

Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

UMA BREVE APRESENTAÇÃO...

Essa preocupação evoluiu e se tornou objeto de pesquisa durante a pós-graduação. Com o avanço desse processo, o tema ganhou forma mais robusta no mestrado e resultou na elaboração deste guia. Ele foi desenvolvido com o propósito de apoiar professores da Rede Estadual de Pernambuco que atuam no Ensino Médio-Técnico.

A escolha por esse público ocorreu porque ainda são poucas as pesquisas dedicadas especificamente a esse grupo, apesar das demandas significativas que enfrentam no cotidiano escolar.



Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

UMA BREVE APRESENTAÇÃO...

O conteúdo foi estruturado com base nos preceitos da Ergonomia, área estudada na Segurança do Trabalho e voltada para promover condições que favoreçam satisfação, conforto e saúde nos ambientes laborais.

Ao aplicar essa perspectiva ao contexto educacional, o guia busca compreender de maneira integrada como fatores físicos, cognitivos e organizacionais influenciam o trabalho docente e podem gerar situações de desgaste ao longo do tempo. A intenção é incentivar reflexão, prevenção e cuidado, fortalecendo o bem-estar daqueles que sustentam diariamente o processo educativo.



Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

UMA BREVE APRESENTAÇÃO...

O guia apresenta informações que ajudam a identificar riscos, organizar o trabalho de maneira mais eficiente e adotar medidas preventivas. As sugestões reunidas aqui dialogam com a prática cotidiana dos docentes e foram pensadas para apoiar o planejamento, a execução das aulas e a reflexão sobre as condições de trabalho.

A intenção é que este material contribua para fortalecer ações de promoção da saúde docente e ofereça subsídios para que as escolas possam planejar intervenções simples e possíveis de serem incorporadas ao dia a dia.



Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde

Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

INTRODUÇÃO

A atividade docente envolve exigências físicas, cognitivas e organizacionais que podem afetar a saúde dos profissionais. Estudos da área apontam que longos períodos em pé ou sentados, esforço vocal contínuo, alta demanda mental, múltiplas tarefas simultâneas, pressões institucionais e organização inadequada do trabalho estão associados ao surgimento de dores musculoesqueléticas, estresse, ansiedade e outros agravos à saúde (Silva e Jacome, 2023; Andrade et al., 2023). Esses fatores, quando persistem, aumentam a probabilidade de adoecimento e reduzem a capacidade funcional ao longo dos anos.

Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde

Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

INTRODUÇÃO

A ergonomia, área que estuda as relações das pessoas, as tarefas que elas realizam e os ambientes em que trabalham, tem como objetivo a adaptação do trabalho ao trabalhador, através de mudanças organizacionais que elevam o bem-estar físico e mental. Segundo a International Ergonomics Association (IEA, 2022), a ergonomia, considera três dimensões: física, cognitiva e organizacional. A integração dessas dimensões permite identificar elementos do ambiente de trabalho que influenciam a saúde e promovem ações de prevenção.

Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio- Técnico

INTRODUÇÃO

Este guia apresenta um conjunto de diretrizes ergonômicas organizadas em cada uma dessas três dimensões. As recomendações são baseadas em conceitos teóricos consolidados, em evidências descritas pela literatura científica e em análises presentes na dissertação consultada. O objetivo é apoiar docentes e gestores na construção de ambientes mais adequados às exigências do trabalho educativo.

Diretrizes Ergonômicas para a Promoção da Saúde Docente: Guia Preventivo para o Ensino Médio-Técnico

Por que a Ergonomia Importa para o Professor?

A ergonomia torna-se fundamental no trabalho docente porque o professor atua em um ambiente dinâmico, onde **corpo, mente e organização se conectam o tempo todo**. A forma como as aulas são conduzidas, como as tarefas são distribuídas e como as decisões são tomadas ao longo do dia influencia diretamente o bem-estar e o desempenho. Compreender essa relação ajuda a identificar fatores que podem gerar desgaste e a pensar em ajustes simples que favorecem a saúde e a continuidade do trabalho.



A Questão da Saúde

De acordo com a **OMS**, “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental, social, cultural e espiritual e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1946).

Saúde Integrada no Contexto da Docência

A saúde integrada considera que o bem-estar não pode ser entendido por partes separadas. Em vez de olhar apenas para questões físicas ou emocionais, essa perspectiva reúne corpo, pensamento, relações sociais e condições de trabalho como elementos que atuam juntos. No contexto escolar, essa forma de compreender a saúde é importante porque a atividade docente reúne exigências do corpo, da mente e da organização do trabalho, que se relacionam e produzem efeitos ao mesmo tempo.



Importante...

Corpo e mente funcionam de forma **interdependente**: quando um é afetado, o outro responde. Cuidar dos dois de maneira equilibrada é essencial para proteger a **saúde integral**.



Ergonomia

A ergonomia é inserida no debate sobre saúde docente porque permite compreender como as condições de trabalho influenciam diretamente o desempenho e o bem-estar dos professores. A atividade docente envolve exigências físicas, cognitivas e organizacionais que, quando não são analisadas de forma integrada, aumentam a probabilidade de adoecimento. A literatura demonstra que posturas inadequadas, esforço vocal contínuo, demandas mentais intensas e organização deficiente das tarefas estão entre os principais fatores associados a dores musculoesqueléticas, estresse, ansiedade e exaustão emocional (Silva e Jacome, 2023; Andrade et al., 2023; Pascoal e Silva, 2019)



Ergonomia

Além disso, a NR-17 estabelece diretrizes para adaptar o trabalho às características dos trabalhadores. Esses princípios reforçam a necessidade de considerar aspectos como mobiliário, postura, pausas e organização das atividades, elementos presentes de forma constante no cotidiano docente (Brasil, 2007; 2020)

Assim, a inserção da ergonomia no estudo da saúde docente se justifica porque ela fornece uma perspectiva que integra corpo, mente e organização do trabalho. Essa abordagem possibilita compreender e prevenir fatores que afetam a saúde e apoia o desenvolvimento de práticas que favoreçam condições mais adequadas para o exercício da atividade educativa.

Dessa forma, apenas para relembrar a ergonomia possui três áreas de atuação: **física, cognitiva e organizacional.**

A seguir, veremos mais um pouco sobre cada uma dessas áreas.



Ergonomia Física

A área da Ergonomia que se dedica as questões físicas do corpo humano decorrem das exigências corporais da docência.

Esses fatores podem gerar dores musculoesqueléticas, problemas vocais e fadiga corporal. Estudos apontam que a repetição de movimentos e o uso de mobiliário inadequado aumentam a probabilidade de dores em coluna, pescoço, ombros e membros inferiores (Silva e Jacome, 2023; Dias e Santos, 2023).

Agentes Causadores

- ✓ **Manutenção prolongada de posturas estáticas;**
- ✓ **Altura inadequada de mobiliário;**
- ✓ **Esforço contínuo da voz;**
- ✓ **Repetição de movimentos durante escrita, digitação ou uso de quadro.**



Ergonomia Física

Doenças, dependências e comportamento não saudável

- ✓ Distúrbios musculoesqueléticos (DORT / LER)
- ✓ Tendinites
- ✓ Bursites
- ✓ Tenossinovites
- ✓ Epicondilites
- ✓ Síndrome dolorosa miofascial
- ✓ Lombalgias e dorsalgias



Ergonomia Física

Fator de Risco Ergonômico	Possível Consequência
Permanência prolongada em pé ao ministrar aulas	Distúrbios Osteomusculares
Inclinação do tronco para frente ao escrever no quadro	Distúrbios Osteomusculares
Sentar-se por longos períodos ao corrigir provas e elaborar materiais	Psicossocial / Físico
Falta de apoio adequado para braços e punhos.	Distúrbios Osteomusculares
Ajuste inadequado entre a altura da mesa e da cadeira.	Distúrbios Osteomusculares
Digitação por períodos prolongados	Distúrbios Osteomusculares
Manuseio repetido de folhas, cadernos e materiais didáticos	Distúrbios Osteomusculares
Carregar materiais de uma sala para outra	Distúrbios Osteomusculares
Falar em alto volume para compensar ruído da sala.	Psicossocial / Fisiológico
Uso prolongado da voz sem intervalos	Psicossocial / Fisiológico

Ergonomia Física

Ações preventivas

A prevenção física está ligada a **manutenção da saúde** fisiológica e refere-se ao bom funcionamento do corpo e à capacidade de realizar as atividades diárias com **energia, disposição e sem dor**.

- ✓ Alimentação Equilibrada
- ✓ Sono de Qualidade
- ✓ Hidratação Adequada
- ✓ Pequenas pausas entre tarefas repetitivas
- ✓ Movimentar braços, pescoço e ombros entre uma aula e outra
- ✓ Realizar alongamentos simples durante os intervalos.
- ✓ Usar calçados confortáveis que reduzam o impacto ao caminhar.
- ✓ Realizar alongamentos simples durante os intervalos.



Ergonomia Física

Esses elementos físicos influenciam diretamente o nível de atenção e o ritmo de trabalho, o que nos leva à **compreensão da ergonomia cognitiva.**



Quando a carga mental aumenta, organizar tarefas, priorizar demandas e manter a rotina estruturada se torna mais difícil, o que evidencia a importância da ergonomia organizacional.

Agora vamos falar um pouco sobre a ergonomia cognitiva!



Ergonomia Cognitiva

A área da Ergonomia que se dedica às demandas mentais do trabalho analisa como a atenção, a memória, a tomada de decisão e o ritmo das tarefas influenciam o desempenho e o bem-estar do professor. No contexto da docência, essas exigências são constantes e envolvem planejar, conduzir atividades, acompanhar estudantes e lidar com situações imprevistas ao longo do dia.

Esses fatores podem gerar sobrecarga mental, estresse e dificuldade de concentração. Pesquisas apontam que a necessidade de responder rapidamente a múltiplas demandas, somada à interrupção frequente das tarefas, aumenta a probabilidade de fadiga cognitiva e sensação de pressão contínua durante o trabalho (Coledan et al., 2021; Maia et al., 2024).



Ergonomia Cognitiva

Ações preventivas

A prevenção cognitiva está relacionada ao cuidado com as **funções mentais que sustentam o trabalho docente**. Envolve manter **atenção, memória, tomada de decisão e organização das atividades** em equilíbrio, de modo que o professor consiga realizar suas tarefas com clareza, foco e sem sobrecarga mental.

- ✓ Alimentação Equilibrada;
- ✓ Sono de Qualidade;
- ✓ Hidratação Adequada;
- ✓ Pequenas pausas entre tarefas repetitivas;
- ✓ Planejamento da rotina;
- ✓ Priorização de tarefas;
- ✓ Comunicação assertiva e definição de limites saudáveis;
- ✓ Evitar prolongar o trabalho cognitivo após sinais de fadiga;
- ✓ Conversar com amigos e familiares;
- ✓ Atividade Física;
- ✓ Terapia



Ergonomia Cognitiva

Fator de Risco Ergonômico	Possível Consequência
Assédio de qualquer natureza no trabalho	Transtorno Psicossocial
Reconhecimento / Valorização	Transtorno Psicossocial
Adaptação às novas tecnologias	Transtorno Psicossocial
Exaustão emocional	Transtorno Psicossocial
Eventos violentos ou traumáticos	Transtorno Psicossocial
Excesso de demandas no trabalho	Transtorno Psicossocial

Ergonomia Cognitiva

Quando a carga mental aumenta, organizar tarefas, priorizar demandas e manter a rotina estruturada se torna mais difícil, o que evidencia a importância da ergonomia organizacional.



**Agora vamos falar um pouco
sobre a ergonomia
organizacional!**



Ergonomia Organizacional

A área da Ergonomia que se dedica às questões organizacionais analisa como a estrutura do trabalho, as rotinas, as demandas institucionais e a distribuição das tarefas influenciam o desempenho e o bem-estar do professor.

Esses fatores podem gerar sobrecarga de trabalho, dificuldades de gestão do tempo e sensação de pressão constante. Estudos indicam que a falta de organização das rotinas, o acúmulo de tarefas administrativas e a inexistência de fluxos claros de comunicação aumentam a probabilidade de estresse ocupacional, desgaste emocional e insatisfação com o trabalho docente (Pascoal e Silva, 2019; Silva e Fischer, 2021).



Ergonomia Organizacional

Ações preventivas

A prevenção organizacional está relacionada ao cuidado com as condições e rotinas que estruturam o trabalho docente. Envolve organizar processos, distribuir tarefas de forma equilibrada e manter fluxos de comunicação claros, de modo que o professor consiga desenvolver suas atividades com estabilidade, previsibilidade e sem acúmulo desnecessário de demandas.

- ✓ Organização clara da rotina escolar
- ✓ Definição de horários para planejamento, correção e descanso
- ✓ Distribuição equilibrada das tarefas semanais
- ✓ Priorização de atividades conforme prazos e complexidade
- ✓ Comunicação eficiente com coordenação e equipe docente
- ✓ Estabelecimento de limites profissionais para evitar sobrecarga
- ✓ Criação de fluxos de trabalho simples e padronizados



Ergonomia Organizacional

Fator de Risco Ergonômico	Possível Consequência
Excesso de demandas e sobrecarga de trabalho	Distúrbios Osteomusculares / Transtorno Psicossocial
Falta de suporte institucional e apoio pedagógico	Transtorno Psicossocial
Comunicação interna ineficiente	Transtorno Psicossocial
Insegurança ou instabilidade no ambiente de trabalho	Transtorno Psicossocial
Má gestão de processos e rotinas organizacionais	Transtorno Psicossocial
Exigência de múltiplas funções sem critérios claros	Distúrbios Osteomusculares / Transtorno Psicossocial
Salas de aula lotadas e condições inadequadas de trabalho	Transtorno Psicossocial
Ambientes de trabalho negativos ou com conflitos constantes	Transtorno Psicossocial

Ergonomia Organizacional

Ajustes na organização do trabalho repercutem novamente no corpo e na mente, mostrando que as três dimensões formam um **ciclo contínuo que deve ser observado de forma conjunta.**

Ergonomia Física

Foca no corpo do professor, postura, movimentos, voz, mobiliário e condições ambientais.

Ergonomia Cognitiva

Relaciona-se aos processos mentais envolvidos no trabalho, como atenção, memória, concentração e tomada de decisão.

Ergonomia Organizacional

Analisa a estrutura do trabalho, como distribuição das tarefas, gestão do tempo, comunicação e rotinas escolares.

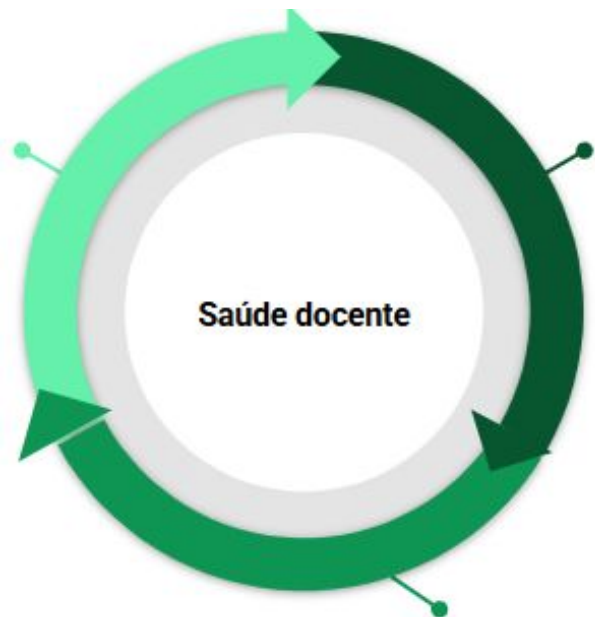


Integração das Dimensões da Ergonomia

A Ergonomia é composta por três áreas: física, cognitiva e organizacional. Cada uma observa um aspecto do trabalho, mas todas se influenciam. Demandas corporais podem aumentar o esforço mental, e falhas na organização do trabalho também afetam o corpo e o ritmo das atividades.

Na docência, essa integração é clara, pois o professor enfrenta tarefas repetitivas, atenção contínua e várias demandas ao mesmo tempo. Por isso, ações de melhoria precisam considerar essas dimensões de forma articulada.

Entender a ergonomia como um processo contínuo permite identificar fatores que contribuem para o desgaste e orientar medidas que promovam equilíbrio entre corpo, mente e organização do trabalho.



Como Está Sua Saúde?

Os resultados apresentados neste guia mostram que fatores como dor musculoesquelética, cansaço, sobrecarga mental, múltiplas tarefas, comunicação institucional e gestão da rotina afetam diretamente o bem-estar e a qualidade de vida no contexto da Educação Profissional e Técnica.

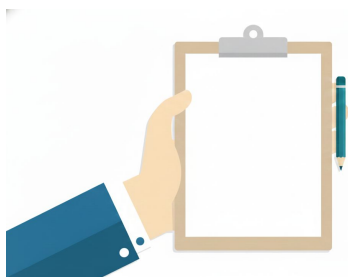
Diante desse cenário, este guia oferece um convite para que cada docente possa olhar para si e reconhecer como tem vivenciado seu próprio processo de trabalho. A autoavaliação é uma ferramenta simples que permite identificar sinais precoces de desgaste e refletir sobre aspectos relacionados ao corpo, à mente e à organização das atividades. Embora existam instrumentos amplamente utilizados para esse tipo de análise, este guia apresenta um questionário adaptado à realidade escolar, inspirado em modelos reconhecidos de avaliação de saúde e bem-estar no trabalho, mas construído com linguagem acessível e focado nas experiências cotidianas da docência.

Como Está Sua Saúde?

Esse instrumento não substitui avaliações clínicas, porém funciona como um ponto de partida para que o professor compreenda seu estado geral de saúde e identifique momentos em que ajustes na rotina, pausas, apoio institucional ou acompanhamento profissional podem ser necessários. Trata-se de um convite ao cuidado, à reflexão e à escuta do próprio corpo e da própria mente.

Autoavaliação de Bem-Estar no Trabalho

O corpo costuma dar sinais antes da mente. Muitas vezes, a dor aparece de forma discreta e se transforma em algo constante. Este bloco convida você a observar como seu corpo tem respondido às exigências da sala de aula.



Autoavaliação de Bem-Estar no Trabalho

Como Responder Este Questionário?

Basta marcar a alternativa que mais se aproxima de como você tem se sentido. Cada alternativa já vem com a pontuação correspondente. No final, some os valores para interpretar o resultado.



SEÇÃO 1 – Meu Corpo no Trabalho (Ergonomia Física)

O corpo costuma sinalizar quando algo não vai bem.

1º Com que frequência você sente dor ou desconforto em coluna, ombros ou pescoço durante o trabalho?

- (1) Muito ruim – sinto todos os dias
- (2) Ruim – sinto muitas vezes na semana
- (3) Moderado – sinto às vezes
- (4) Bom – sinto raramente
- (5) Muito bom – nunca sinto

i *Essas regiões geralmente são as mais afetadas pela rotina docente.*

2º O quanto a dor atrapalhou suas aulas ou atividades?

- (1) Muito ruim – atrapalhou muito
- (2) Ruim – atrapalhou de forma frequente
- (3) Moderado – atrapalhou algumas vezes
- (4) Bom – atrapalhou pouco
- (5) Muito bom – não atrapalhou

3. Sinto cansaço físico ao final do dia de trabalho:

- (1) Muito ruim – sempre
- (2) Ruim – frequentemente
- (3) Moderado – às vezes
- (4) Bom – raramente
- (5) Muito bom – nunca

i *O cansaço frequente pode refletir esforço acumulado ou poucas pausas.*

i *Limitações físicas no cotidiano indicam necessidade de ajustes na rotina.*

4. Tenho conseguido realizar minhas tarefas sem limitações físicas:

- (1) Muito ruim – quase nunca consigo
- (2) Ruim – com dificuldade
- (3) Moderado – consigo na maior parte do tempo
- (4) Bom – consigo bem
- (5) Muito bom – não tenho limitações

5. Meu ambiente de trabalho favorece meu conforto físico:

- (1) Muito ruim – nada confortável
- (2) Ruim – pouco confortável
- (3) Moderado – razoável
- (4) Bom – confortável na maior parte do tempo
- (5) Muito bom – totalmente confortável

i *O espaço físico tem grande impacto no conforto e no movimento.*

SEÇÃO 2 – Minha Mente no Trabalho (Ergonomia Cognitiva)

6. Tenho conseguido manter foco e atenção durante o dia:

- (1) Muito ruim – quase nunca
- (2) Ruim – raramente
- (3) Moderado – às vezes
- (4) Bom – com frequência
- (5) Muito bom – sempre

i *Falhas de foco podem sinalizar fadiga mental.*

7. Sinto sobrecarga mental com frequência (muitos estímulos, decisões, demandas simultâneas):

- (1) Muito ruim – sempre
- (2) Ruim – frequentemente
- (3) Moderado – às vezes
- (4) Bom – raramente
- (5) Muito bom – nunca

8. Tenho sentido ansiedade relacionada ao trabalho:

- (1) Muito ruim – todos os dias
- (2) Ruim – várias vezes na semana
- (3) Moderado – algumas vezes
- (4) Bom – raramente
- (5) Muito bom – nunca

9. Tenho conseguido descansar mentalmente fora do trabalho:

- (1) Muito ruim – nunca descanso
- (2) Ruim – descanso pouco
- (3) Moderado – descanso às vezes
- (4) Bom – descanso com frequência
- (5) Muito bom – descanso sempre

i *Levar o trabalho para casa, mesmo só na mente, já é um sinal de desgaste.*

10. Minha energia (disposição) durante o dia tem sido:

- (1) Muito ruim – muito baixa
- (2) Ruim – baixa
- (3) Moderado – intermediária
- (4) Bom – boa
- (5) Muito bom – alta

i *Baixa disposição, quando constante, pode apontar fadiga emocional ou física.*

SEÇÃO 3 – Minha Relação com o Trabalho (Ergonomia Organizacional)

11. A quantidade de tarefas administrativas e pedagógicas é adequada:

- (1) Muito ruim – totalmente inadequada
- (2) Ruim – mais tarefas do que consigo cumprir
- (3) Moderado – algumas vezes adequada
- (4) Bom – geralmente adequada
- (5) Muito bom – totalmente adequada

12. Consigo organizar minha rotina sem me sentir sobrecarregado(a):

- (1) Muito ruim – nunca consigo
- (2) Ruim – raramente consigo
- (3) Moderado – às vezes consigo
- (4) Bom – frequentemente consigo
- (5) Muito bom – sempre consigo

i *Rotinas difíceis de organizar podem indicar excesso de demandas.*

i *Uma carga excessiva tende a gerar estresse e esgotamento.*



13. Sinto apoio da gestão e da equipe nas demandas do cotidiano escolar:

- (1) Muito ruim – nunca recebo apoio
- (2) Ruim – recebo pouco apoio
- (3) Moderado – apoio irregular
- (4) Bom – recebo apoio na maior parte do tempo
- (5) Muito bom – sempre recebo apoio

14. A comunicação interna na escola é clara e suficiente:

- (1) Muito ruim – nada clara
- (2) Ruim – pouco clara
- (3) Moderado – razoável
- (4) Bom – clara
- (5) Muito bom – muito clara

i *Comunicação eficiente reduz conflitos, inseguranças e retrabalho.*

15. Tenho tempo adequado para planejamento, correção e preparo das aulas:

- (1) Muito ruim – nunca tenho
- (2) Ruim – raramente tenho
- (3) Moderado – às vezes tenho
- (4) Bom – frequentemente tenho
- (5) Muito bom – sempre tenho

SEÇÃO 4 – Meu Bem-Estar Geral

16. Como você avalia sua saúde geral hoje?

- (1) Muito ruim
- (2) Ruim
- (3) Moderada
- (4) Boa
- (5) Muito boa

i *Uma visão geral ajuda a integrar corpo, mente e rotina.*



17. Comparada a um ano atrás, sua saúde está:

- (1) Muito pior
- (2) Pior
- (3) Igual
- (4) Melhor
- (5) Muito melhor

i Mudanças percebidas mostram como as condições de trabalho têm impactado sua vida.

18. Tenho recorrido a medicamentos para lidar com ansiedade, dor, sono ou estresse:

- (1) Muito ruim – diariamente
- (2) Ruim – com frequência
- (3) Moderado – às vezes
- (4) Bom – raramente
- (5) Muito bom – nunca

i O uso frequente de medicamentos pode indicar sobrecarga persistente.

Interpretação da Pontuação

Some todas as respostas. O total possível vai de 18 a 90.

Pontuação total	Classificação	Possível interpretação
76 a 90	Saúde muito boa	Seu bem-estar está preservado
60 a 75	Atenção moderada	Há sinais de desgaste que merecem cuidado
40 a 59	Risco elevado	A rotina está afetando sua saúde de maneira consistente
18 a 39	Nível crítico	Há indícios de adoecimento; considere buscar apoio

