

## ■ DOSSIÊ - RELATOS DE EXPERIÊNCIA

### ■ (Trans)Formação continuada: o despertar dos profissionais da educação para o bem-estar pessoal, profissional e para a qualidade de vida no ambiente de trabalho

*(Trans)Formational training: the awakening of education professionals for personal and professional well-being and for the quality of life in the work environment*

 Roseane Cristiane Correia Lima dos Reis \*

**Resumo:** Este trabalho apresenta o relato de experiência do Projeto “(Trans)Formações para a Vida: Qualidade de Vida no Trabalho, Bem-Estar, Saúde e Projeto de Vida”, que propôs um ciclo de formação continuada a ser vivenciado em formato de oficina/encontro, no espaço da coordenação pedagógica das escolas participantes, com o objetivo de contribuir com a melhoria da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida no trabalho dos profissionais de educação que atuam nas escolas públicas do Distrito Federal. Nasceu na instância intermediária da Coordenação Regional de Ensino do Recanto das Emas - CRE- REMAS, no âmbito da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal – SEEDF, e alcançou 283 profissionais da educação, em 13 unidades escolares, no primeiro semestre de 2022, constituindo-se como uma ação exitosa da Política de Bem-estar e Qualidade de Vida dos Profissionais de Educação no Ambiente de Trabalho, e dos Servidores Aposentados - PQVT/ SEEDF, publicada em junho de 2022.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida no trabalho. Bem-estar. Adoecimento. Profissionais de educação. Formação continuada.

**Abstract:** This report presents the experience of the Project “(Trans)Formation for Life: Quality of Life at Work, Well-Being, Health, and Life Project”, which proposed a continuous formation cycle to be held as workshops/encounters in the ambit of the pedagogical coordination of the participating schools, with the aim of contributing to the improvement of health, well-being, and quality of life at work of the education professionals acting at the Federal District public schools. The project was conceived in the intermediate instance of the Regional Coordination of Education of Recanto das Emas (CRE-REMAS), within the State Department of Education of the Federal District (SEEDF), and has reached 283 education professionals in 13 school units, constituting a successful action resulting from the Policy of Well-Being and Quality of Life at Work of the Education Professionals and Retired Servants - PQVT / SEEDF, published in June 2022.

**Keywords:** Quality of life at work. Well-being. Illness. Education professionals. Continuousformation.

---

\* Roseane Cristiane Correia Lima dos Reis é especialista em Gramática da Língua Portuguesa pelo Centro de Ensino Superior do Brasil - CESB e graduada em Letras-Português pelo Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Professora da Secretaria de Educação do Distrito Federal. Contato: [roseane.cristiane@edu.se.df.gov.br](mailto:roseane.cristiane@edu.se.df.gov.br).

## Introdução

*“Ninguém transforma ninguém; ninguém se transforma sozinho. Nós nos transformamos no encontro.”*  
(Roberto Crema)

O encontro com um profissional da educação já transformou a história de milhares de pessoas pelo mundo. É possível que você seja uma delas. Poder ler este relato de experiência indica que você é fruto do trabalho de muitos educadores. Uma escola não é feita apenas de professores. Merendeiras, vigias, porteiros, secretários, auxiliares- administrativos, bibliotecários, coordenadores pedagógicos, supervisores, diretores, orientadores educacionais, pedagogos, psicólogos escolares, professores da sala de recursos, todos somos educadores, protagonistas de ações educativas nos ambientes escolares. Ainda que de forma gradual, a invisibilidade está dando lugar à valorização de todos os integrantes da escola.

A transformação vivenciada pela Educação decorre da mudança de modelo de mundo. A metamorfose ativada pela quarta revolução industrial não transforma apenas o estado das coisas, afeta a identidade e o modo de existir das pessoas (SCHWAB, 2006). Esta mudança acelerada pela pandemia da covid-19, quando associada aos novos desafios impostos à escola do século XXI cria um ambiente escolar, muitas vezes, adoecedor.

## O adoecimento vai à escola

O retorno presencial à escola na “pós-pandemia” trouxe, de forma mais intensa, à mesa do professor contextos difíceis como, por exemplo, a violência doméstica, a pobreza e a fome, situações de vida com as quais os docentes, muitas vezes, não souberam lidar. Um dos fatores de adoecimento apontados pelos profissionais é a sensação de impotência frente a história de vida dos alunos. É comum o impulso de sair do lugar de professor para ocupar o lugar de salvador. Esse deslocamento, muitas vezes, é sinalizado pela sensação de sobrecarga e exaustão, estar fora do lugar de professor gera adoecimento. O profissional da educação, muitas vezes, acumula funções perante os alunos, exercendo o papel de pai, mãe, psicólogo, extrapolando seu limite de atuação.

Em algum momento de sua jornada, acreditou que, para ser um bom profissional, seria necessário abarcar todas as necessidades dos estudantes, uma tarefa impossível. Segundo defende o autor António Nóvoa (2009, p.20), a escola vive o mesmo processo de assumir uma infinidade de tarefas que são de responsabilidade primeira de outras instituições e, assim, desloca-se de seu papel de organização centrada na aprendizagem

para o de instituição de regeneração, de salvação e de reparação da sociedade.

Contudo, as aprendizagens se tornam possíveis quando as necessidades da vida pessoal e social dos estudantes são atendidas. Uma criança que sente fome, está em sofrimento pela separação dos pais ou foi vítima de violência doméstica não está disponível para aprender. É necessária uma atuação sistêmica da rede de proteção como, por exemplo, saúde, assistência social e segurança pública na garantia de seus direitos. A crença na onipotência da escola gera um ambiente tóxico, promotor de adoecimento, tanto para os profissionais da educação, quanto para os estudantes. Somam-se a esse contexto, a desvalorização da profissão docente, a superlotação das salas de aula, as más condições de trabalho, a política salarial, as condições acústicas do prédio escolar, a rotina pedagógica, etc.

De acordo com o *Relatório de Absenteísmo-doença dos Servidores Públicos Estatutários da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF)*, feito em 2020, num universo de trinta e três mil seiscentos e cinquenta e três servidores ativos, a grande maioria do sexo feminino, foram registradas 14.293 homologações de licenças para tratamento da própria saúde. Os profissionais da educação estão adoecendo. Para além dos problemas de voz, das doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo, 40,19% das licenças foram motivadas por transtornos mentais e comportamentais (BRASÍLIA, 2021).

## A Política de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-estar como remédio

Dentro da SEEDF, iniciou-se um ciclo de atenção ao problema do absenteísmo e uma busca por soluções de enfrentamento ao adoecimento. Nesse contexto, publicou-se a Portaria de nº 281 de 10/06/2021 que instituiu a Política de Qualidade de Vida no Trabalho da SEEDF. O texto define em seu artigo 3º que:

Os conceitos de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-estar no Ambiente de Trabalho se traduzem, nesta política, como o equilíbrio na vida profissional e pessoal dos servidores de tal modo que possam conviver em um ambiente saudável e prazeroso, que resulte na satisfação da realização de seu trabalho (BRASÍLIA, 2021)

O projeto aqui relatado é uma ação que colabora na implementação desta PQVT. Foi idealizado e realizado, no primeiro semestre de 2022, pela professora A2, coordenadora intermediária que atua em Unidade de Educação Básica sob a chefia imediata de A3, dentro da CRE-REMAS, sob a coordenação da professora A4. A proposta pertence ao Eixo temático 1-Formação Continuada desta PQVT, definida no artigo XXIII como

“atividade crítico-reflexiva de natureza teórico-prática, que possibilita o desenvolvimento pessoal e laboral dos profissionais da educação” (BRASÍLIA, 2021).

## **A (Trans)Formação continuada como projeto de Bem-estar na escola**

Conforme mostram os depoimentos, este projeto cumpriu o objetivo de criar um espaço de formação que ampliasse a percepção do profissional sobre si mesmo, seu lugar de pertencimento, suas relações e seu ambiente de trabalho, e o instrumentalizasse a adotar hábitos e atitudes que aumentassem sua percepção de bem-estar. Duzentos e oitenta e três profissionais da educação, lotados em diferentes unidades escolares, participaram desta ação formativa.

Dentre todos os temas disponibilizados, foram escolhidos os que se relacionavam com Bem-estar, Autoconhecimento e Autocuidado. Os temas selecionados foram: *Bem-estar docente: fortalecendo a identidade pessoal e profissional*; *ProfesSOU: ocupar meu lugar na vida e na escola*; *Maternar-se: a arte de cuidar de si*; *ProfesSOU: indo à sala de aula com potência e leveza*; e, *Experiência pedagógica vivencial para desenvolver a inteligência emocional*. Na realização dos encontros com as temáticas “Bem-estar docente: fortalecendo a identidade pessoal e profissional” e “Maternar-se: a arte de cuidar de si” o projeto contou com a colaboração da professora A5, coordenadora intermediária na Unidade de Educação Básica do Recanto das Emas.

### **Bem-estar docente: fortalecendo a identidade pessoal e profissional**

O tema mais solicitado, por cerca de 40% das escolas participantes, foi *Bem-estar docente: fortalecendo a identidade pessoal e profissional*. Por esse motivo, para fins deste relato, optou-se por descrever a experiência vivida neste encontro que trabalhou a temática do Bem-estar na perspectiva dos professores. No relato desta oficina, em particular, o foco da linguagem fará referência aos docentes, no entanto, a reflexão alcança todos os profissionais da educação.

A escolha pelo formato oficina/encontro se deu pela necessidade de promover uma experiência em que os professores pudessem experimentar com o próprio corpo sua capacidade de criar bem-estar em si e no ambiente. De uma escola para outra, o formato do encontro foi sendo modificado para melhor atender ao objetivo proposto: criar uma experiência de aprendizagem, dentro da coordenação pedagógica, em que os professores pudessem trabalhar seu desenvolvimento pessoal, aumentando sua percepção de bem-estar, por meio de atividades que promovessem o fortalecimento

da identidade pessoal e profissional. Vamos ao relato!

Os participantes foram convidados, primeiramente, a observar como se sentiam no início daquele dia de trabalho. Foram disponibilizadas as cartas dos sentimentos (jogo Grock) e foi pedido que cada pessoa observasse qual daqueles sentimentos estaria mais vivo em si naquele momento. Cada um escolhia uma carta e fazia seu *check-in* apresentando-se a partir do sentimento. Em seguida, foram convidados a escrever no papel uma característica que admiravam em si mesmos e outra que admiravam em algum colega do grupo.

Na hora da partilha, era comum haver uma identificação entre a característica positiva que o professor reconhecia em si mesmo e a forma como era elogiado pelos colegas. Por exemplo, a professora A do Centro de Educação Infantil 304 disse que admirava o *bom humor* em si mesma e recebeu elogios de outras pessoas dizendo que admiravam nela exatamente essa mesma característica. Nesse caso, bom humor se configurava como uma força para esta profissional, uma vez que era percebida por ela mesma e por outras pessoas.

Depois dessa apresentação positiva, foi proposta uma reflexão sobre a importância de exercitar o autoconhecimento (identificação de características positivas e pontos de melhoria), a apreciação de si mesmo e do outro (reconhecimento de pontos fortes em si e nos colegas) e o autocuidado por meio da adoção de hábitos saudáveis.

Quando solicitados a refletir sobre a qualidade de vida no ambiente escolar, a maioria dos profissionais o identificou como um espaço que promove adoecimento. Rotina pedagógica, acústica do prédio, relações socioprofissionais tóxicas, dificuldade em lidar com as histórias de vida dos estudantes, foram algumas das causas apontadas pelos participantes.

Depois de refletirem sobre o adoecimento presente no contexto escolar, tomaram ciência da existência da Unidade de Qualidade de Vida e Bem-estar do Trabalho - UQVT, vinculada à Subsecretaria de Gestão de Pessoas - SUGEP, responsável por elaborar e implementar ações de promoção de bem-estar e qualidade de vida no trabalho do servidor em sua integralidade como, por exemplo, a PQVT. Este foi um momento de grande celebração, que gerou nos participantes um bem-estar imediato.

Após tomarem conhecimento desta política tão importante para os trabalhadores da educação, foram provocados a pensar sobre o conceito de Bem-estar e o que ele tem a ver com a qualidade de vida no trabalho. Dentro desta perspectiva, conheceram a definição de *Bem-estar pessoal no trabalho* descrita no texto da PQVT como uma “avaliação subjetiva de satisfação no trabalho, envolvimento com este e comprometimento organizacional afetivo, que se traduzem em sentimentos positivos como entusiasmo, orgulho, contentamento, confiança e dedicação” (BRASÍLIA, 2021).

Esta avaliação subjetiva é a percepção que o trabalhador tem de que aquele trabalho gera satisfação pessoal. Um sentimento positivo que não está associado à tarefa, mas à possibilidade de se sentir pertencente, usar suas forças pessoais, se comprometer com seu crescimento pessoal e profissional, se engajar em suas funções e reconhecer que seu trabalho oferece uma contribuição social importante.

Uma avaliação subjetiva só pode ser feita por um sujeito que pensa sobre si e sobre o mundo, que está em processo de conhecer-se e reconhecer-se. Daí a importância deste profissional, que agora começa a colocar a atenção em seu bem-estar no ambiente de trabalho, se abrir para desenvolver algumas competências como, por exemplo, o Autoconhecimento e o Autocuidado:

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas. A competência trata do aprendizado que crianças e jovens devem adquirir a respeito de si mesmos, sendo capazes de identificar seus pontos fortes e fragilidades, lidar com suas emoções e manter a saúde física e o equilíbrio emocional (BRASIL, 2018, p.12).

Os servidores foram convidados a refletir sobre a importância da decisão de iniciar seu processo de autoconhecimento e autocuidado. Um dos pontos centrais do projeto aqui relatado é a premissa de que o professor ensina aquilo que ele “é”. Quem é este professor? Como se sente? O que pensa? Ele compartilha em sala de aula o que vive ou ensina uma teoria desconectada de sua vida? Com um pouco de atenção, é possível observar que se ensina muito mais pelo comportamento e exemplo, do que com palavras e instruções.

O português António Nóvoa<sup>1</sup> nos convida a observar que os professores estão retornando ao centro das preocupações educativas, “estamos no tempo dos professores” (NÓVOA, 2019, p.11). Por isso, defende a necessidade de construir a profissionalidade docente dentro da pessoalidade do professor, uma vez que no processo de ensino as dimensões profissionais são indissociáveis das dimensões pessoais. Durante todo o encontro, os educadores foram chamados a iniciarem um trabalho em si mesmos, a partir da reflexão proposta pelo autor:

Ao longo dos últimos anos, temos dito (e repetido) que o professor é a pessoa, e que a pessoa é o professor. Que é impossível separar as dimensões pessoais e profissionais. Que ensinamos aquilo que somos e que, naquilo que somos, se encontra muito daquilo que ensinamos. Que importa, por isso, que os professores se preparem para um trabalho sobre si próprios, para um trabalho de auto-reflexão e de auto-análise(NÓVOA, 2019, p.15).

Ao promover dentro da coordenação pedagógica das escolas participantes um espaço de formação que abrisse a perspectiva do desenvolvimento pessoal, foi possível estimular práticas de autoformação, ou seja, um momento em que os docentes entraram em contato com a narrativa que construíram sobre suas próprias histórias de vida pessoal e profissional.

Neste ponto de contato com a própria história, o sujeito-professor pode promover uma transformação em si mesmo, na relação com seus estudantes e na sua prática pedagógica. Um professor participante, ao final do encontro, compartilhou que tomou consciência de um aspecto em sua postura que precisava de transformação:

O que entrou no meu coração hoje foi sobre nós sermos nossas próprias mensagens. Eu entendi isso hoje de maneira muito forte porque eu sou um professor que sou teoricamente mais novo né do que a maioria dos professores, então é muito comum quando eu entro na sala, os estudantes não me perceberem como alguém que tem um... assim... que é uma pessoa que ta pronta a ter um ensinamento que é ah... ancestral... que realmente é importante pra eles, então eu percebo que isso talvez isso tenha a ver com a maneira como eu me porto. Eu trato com eles, às vezes, de uma maneira muito jovial, (...) eles me enxergam como um adolescente como eles. E, às vezes, isso me incomoda, sabe? Será que eu devo mudar um pouco isso? Será que eu devo mexer aqui e ali? Então, isso me provocou reflexões (...) sobre a mensagem que eu tenho passado pra eles e também a mensagem que eu passo para os outros colegas. (Professor A)

Como foi possível observar no depoimento, o trabalho que um professor realiza em si mesmo, com base no autoconhecimento, autocuidado, autoanálise, autorreflexão e autoformação, tem o potencial de transformar tanto a percepção que possui sobre seu bem-estar pessoal, quanto a sua prática pedagógica. Esse caminho de desenvolvimento do ser professor propicia um amadurecimento profissional que pode contribuir com a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho e potencializar as aprendizagens dos estudantes.

### **Pertencimento e Bem-estar: reconexão com a força de vida transmitida pelo grupo familiar ancestral**

No contexto do desenvolvimento pessoal e humano, identificou-se um aspecto basilar do Bem-estar docente que é a reconexão com a força de vida ancestral que cada pessoa tem: o *Pertencimento*. Trata-se de uma das necessidades básicas do ser humano que, se for negligenciada, gera sofrimento e uma sensação de sentir-se sempre fora do lugar onde quer que esteja. O não pertencimento produz uma sensação de falta de sentido na vida. Por isso, um aspecto

tão elementar à saúde da psiquê humana precisava ser contemplado nesta ação formativa.

O filósofo Bert Hellinger<sup>2</sup> (1998, p.20), em seus estudos sobre as relações humanas, identificou o Pertencimento como um princípio da vida. Tem como fundamento a ideia de que quem pertence, pertence. O pertencimento é um direito recebido com o nascimento. Ao olhar para esta linhagem de ancestrais, comumente conhecida como família, é possível verificar que a vida não começou no pai e na mãe. A vida veio de muito longe, chegou nos pais e transbordou para os filhos. A criança recebeu a vida que foi sendo transmitida de geração a geração, junto com limites e possibilidades, dons e talentos, crenças e ideias, costumes e saberes próprios de cada família. Esta é a força de vida que cada professor pode acessar quando se reconecta com sua história e sua ancestralidade. Ao vivenciar o exercício de reconexão com a ancestralidade, um professor participante deu o seguinte feedback:

Ah foi muito bom! (...) a gente esquece muito desse lado da nossa saúde mental, do nosso equilíbrio, da nossa paz interior, da nossa origem familiar né?! É... eu também lembrei do meu sogro, ele gostava muito de agradecer os antepassados dele e ele ficava fazendo isso, agradecia e orava (trecho inaudível) (...). É verdade isso aí, a gente não considera muito nossos antepassados, mas o que a gente observa é que nós somos eles e somos nós também. Muito obrigada por tudo! (Professor B)

Um profissional da educação que se recorda de sua origem familiar, de seu lugar dentro da sua família ancestral, ganha força. O reconhecimento do próprio pertencimento faz com que ele ocupe seu lugar na vida e esse movimento interno é capaz de fazê-lo acessar níveis mais elevados de bem-estar. Ele não precisa fazer nada para ser aceito por ninguém e, enfim, sentir-se pertencente, porque sabe que seu pertencimento não é dado por terceiros, ele já pertence. Sente que sua atuação fica mais leve porque, da mesma forma que integrou em si sua própria história de vida, consegue entrar em contato com a história de vida de seus estudantes, sem assumir o papel de salvador.

Ou seja, aprender a lidar com os alunos que estão em sofrimento em decorrência do contexto familiar em que vivem, a partir do seu lugar de educador, e agir de acordo com o que lhe compete no âmbito da escola, apenas como professor, sem cair na tentação de chamar para si a função de pai ou mãe dos estudantes é um aprendizado essencial para quem deseja ser protagonista de seu bem-estar. Dessa forma, o profissional pode cumprir sua tarefa sem desrespeitar seus limites, nem se sobrecarregar, protegendo assim, sua saúde mental e física.

Outro aprendizado fundamental para o docente é desenvolver uma postura interna de respeito absoluto

pela história do estudante, sem julgar sua família, sem ter expectativas, sem ter pena. Ao reconhecer que todos têm força para viver a própria história, o professor transmite aos seus alunos essa confiança e os ajuda a desenvolver a autoconfiança e a esperança ativa. Um professor que respeita a história de vida de seus estudantes, que enxerga neles a força da vida, alcança-lhes o coração e abre caminhos para as aprendizagens, de forma mais leve e saudável.

No final do encontro, que teve duração de 2h30min, os participantes foram convidados a dizerem em uma palavra o que levavam consigo desta experiência. Contentamento, gratidão, leveza, aprendizado, reflexão, conhecimento, otimismo, surpresa, esperança, foram algumas das expressões que mais apareceram entre as falas e confirmam que uma ação formativa criada para promover o desenvolvimento pessoal dentro da coordenação pedagógica, é urgente.

Essa proposta de formação, além de gerar a percepção de bem-estar imediato para os servidores da educação, pode estimulá-los a assumirem o lugar de protagonistas na concepção de outras estratégias que colaborem com a construção de uma escola que promova Bem-estar e Qualidade de Vida - um espaço saudável em que todos possam aprender juntos e conviver em paz.

## Considerações finais

A ação realizada pelo Projeto *(Trans)Formações para a Vida* foi realizada com sucesso em treze escolas públicas na cidade do Recanto das Emas, promovendo o encontro do profissional da educação consigo mesmo e com o outro, num ambiente de aprendizagem criado para que pudesse vivenciar o desenvolvimento pessoal, com foco no Bem-estar e na Qualidade de vida no Trabalho. Em apenas um encontro foi possível obter como resultado o aumento da percepção de Bem-estar do grupo atendido por meio de avaliação oral. Este projeto se constitui, portanto, como uma ação que contribui com a implementação da PQVT e se soma a tantas outras ações exitosas espalhadas pela SEEDF.

É importante iluminar o fato de que o enfrentamento ao mal-estar vivenciado na escola não é uma responsabilidade única dos profissionais da educação. É necessário que a Instituição, via gestão humanizada, assuma sua responsabilidade na criação de um ambiente mais saudável. Outro ponto a ser considerado é que o Bem-estar dentro das instituições não pode se configurar como um "ofurô corporativo"<sup>3</sup> em que os profissionais participam, por exemplo, de uma atividade de meditação, vivem um momento de relaxamento, mas logo retornam ao mesmo contexto escolar adoecedor.

Uma pergunta fundamental a ser feita é: o que é

necessário fazer para construir uma cultura organizacional de assunção do Cuidado na criação de um ambiente de trabalho que promova Bem-estar e Qualidade de Vida? Não há uma resposta pronta. Este é um caminho singular que exige estudo, pesquisa e disponibilidade de quem decide fazer diferente. A mudança de práticas prescinde da mudança de

consciência. A transformação do ambiente de trabalho exige uma transformação pessoal em cada integrante que faz parte do grupo e, como vimos na introdução deste trabalho, nas palavras de Roberto Crema (2017): “ninguém transforma ninguém; ninguém se transforma sozinho, nos transformamos no encontro”.

## Notas

- <sup>1</sup> António Nóvoa é reitor da Universidade de Lisboa, professor catedrático da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa e presidente da Associação Internacional de História da Educação.
- <sup>2</sup> Bert Hellinger estudou filosofia, teologia e pedagogia. Trabalhou durante 16 anos como missionário para uma ordem católica entre os Zulus na África do Sul, onde esteve intensamente envolvido com a influência da dinâmica de grupo. Tornou-se psicanalista e completou várias formações em Terapia Primária, Análise Transacional, Hipnoterapia Ericksoniana e Programação Neurolinguística. Ao longo dos anos, criou seu próprio método: Constelação Familiar (Familien-Stellen).
- <sup>3</sup> Segundo Ferreira (2011, p. 100), o “ofurô corporativo” caracteriza-se como uma forma de dominação capitalista disfarçada de cuidado, não representa uma ação séria de construção de uma cultura organizacional promotora de Bem-estar e Qualidade de Vida.

## Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- CREMA, Roberto. **O poder do encontro: origem do cuidado**. São Paulo: Tumiak Produções, 2017.
- DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Economia. Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho. **Relatório do Perfil Absenteísmo-Doença Dos Servidores Públicos Estatutários do Governo do Distrito Federal – ano 2020**. Publicado pela DIEP/SUBSAUDE/SEEC.2021. Documento de acervo interno.
- DISTRITO FEDERAL. **Portaria nº281, de 10 de junho de 2021**. Institui a Política de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-estar para Servidores Públicos da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal no Ambiente de Trabalho e para Servidores Aposentados – PQVT/SEEDF. DODF 109, Seção 1, p.04, de 14.06.2021. Acesso em: 09 jul. 2022.
- FERREIRA, Mário César. **Qualidade de Vida no Trabalho**. Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores/ Mário César Ferreira - Brasília, DF: Edições Ler, Pensar, Agir, 2011.
- HELLINGER, Bert; WEBER, Gunthard; BEAUMONT, Hunter. **A simetria oculta do amor**. Porque o amor faz os relacionamentos, 1998.
- SCHWAB, Klaus. **A quarta revolução industrial**. Edipro, 2019.
- NÓVOA, António. **Imagens do futuro presente**. Lisboa: Educa, 2009.