

QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NO TRABALHO DOS PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR EM CABINDA

Quality of life and health at work of higher education teachers in Cabinda

GIME, Maria Isabel¹, & FUTU, Xavier Alfredo da Silva²

Resumo

O artigo em referência debruça-se sobre a vida do professor nas instituições do Ensino Superior quanto a sua saúde. O professor é um elemento essencial para a sociedade, já que proporciona a formação intelectual aos profissionais que a sociedade precisa e responsáveis pela criação de vínculos sociais, estimulando a autonomia e a responsabilidade por meio de actividade, intelectual e/ou administrativa que modifica a realidade da sociedade. Porém, pouco se reflete sobre a QVL desses profissionais responsáveis pela formação integral do homem. Vale ressaltar que as condições e remuneração adequada é necessária para que o professor viva dignamente de necessidades pessoais, nos contextos culturais, sociais e econômicos. Muitos professores acumulam, mais de um local de trabalho, a fim de adquirir uma remuneração que satisfaça suas necessidades. A sobrecarga de trabalho, as obrigações familiares e sociais, resultam em problemas relacionados ao estresse docente que afetam o professor no ambiente de trabalho e ainda acarreta problemas patológicos, como a Síndrome de *Burnout*.

Abstract

The article in question deals with the life of teachers in higher education institutions in terms of their health. The teacher is an essential element for society, as it provides the intellectual training to professionals that society needs and responsible for creating social bonds, encouraging autonomy and responsibility through intellectual and/or administrative activity that changes the reality of society. However, little is reflected on the QOL of these professionals responsible for the integral formation of man. It is worth mentioning that the conditions and adequate remuneration are necessary for the teacher to live with dignity of personal needs, in cultural, social and economic contexts. Many teachers accumulate, more of a workplace, in order to acquire a remuneration that satisfies their needs. Work overload, family and social obligations, result in problems related to teaching stress that affect the teacher in the work environment and also causes pathological problems, such as the Burnout Syndrome.

Palavras-chave: *Qualidade de Vida; Trabalho; Saúde e Professor.*

Key-words: *Quality of Life; Work; Health and Teacher.*

Data de submissão: março de 2021 | **Data de publicação:** junho de 2021.

¹ MARIA ISABEL GIME - Ministério da Saúde - Cabinda. ANGOLA. E-mail: belagime7@gmail.com.

² XAVIER ALFREDO DA SILVA FUTU – ISCED | Instituto Superior de Ciências da Educação de Cabinda. ANGOLA. E-mail: xasfuti@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

A problemática das articulações entre as transformações atuais do trabalho dos professores e a saúde de todos intervenientes nas instituições de Ensino Superior, em seus múltiplos fatores relacionados ao trabalho docente podem interferir diretamente, de forma negativa, na QV e na QVL, visto que na falta de boas condições físicas, instalações deficitárias, recursos didáticos, excesso de funções burocráticas, normas e procedimentos administrativos inadequados, interrupções durante as aulas, remuneração insuficiente, longas jornadas de trabalho, falta de reconhecimento e desvalorização profissional, ausência de plano de carreira, entre outros aspetos, tornando-os vulneráveis a situações de saúde. As universidades não são somente instituições sujeitas a normatizar leis de cumprimento, mas também são contextos de vida quotidiana onde as pessoas que ali trabalham aprendem, divertem-se e vivem saudavelmente.

A profissão de docência Superior pode ser uma actividade altamente enriquecedora que proporciona ao profissional diversas habilidades ligadas ao campo da sua saúde. A forma e a quantidade de como se processa e que vai levá-la a ser propiciadora ou não da qualidade de vida desses atores, visto que viver bem é uma das características de um ser humano (Garcia, Oliveira, & Barros, 2008, p. 20).

O desenvolvimento da saúde e bem-estar proposta da Organização Mundial da Saúde (2014) denominada “saúde para todos” e a carta para a promoção de saúde, se consubstancia no trabalho como existente respeito a que a saúde é um produto socioambiental que pode ser entendida de forma mais efetiva e eficiente fora do sector sanitário. A saúde cria e se vive pelas pessoas em contextos de sua vida quotidiana onde se aprende, cultiva-se o amor e se trabalha. O verdadeiro objetivo de estudo das ciências da saúde não é tanto o que ocorre às pessoas doentes, como o estudo cuidadoso das pessoas com plenitude, que não adoecem apesar de estarem expostos a fatores de risco. Não se analisa tanto o sofrimento das pessoas, como processo e contextos que se relacionam com o facto de existirem pessoas, que apesar de estarem expostas a fatores de risco, não adoecem e têm uma boa qualidade de vida.

O estado de saúde do professor é fundamental para o êxito do processo de ensino, além dos aspetos intrínsecos, o contexto das instituições de ensino afeta o bem-estar do professor. A saúde se cria cuidando-se a nós mesmos e cuidando os demais, sendo capaz de tomar decisões e tomando o controlo sobre própria vida, e condições que permitam alcançar um adequado estado de saúde a todos seus membros.

1. CONTEXTO TEÓRICO

Os professores das universidades constituem um assunto pouco investigado e bastante desconhecida na realização de estudos sobre a qualidade de vida, bem-estar e saúde laboral. Os resultados das escassas investigações existentes apresentam geralmente uma série de características de condutas dos professores associadas ao rendimento dos estudantes, mas não refletem um perfil laboral ou comportamental do professor universitário.

O trabalho do professor Universitário é tido como uma actividade em que este profissional possui certa autonomia a sua forma de organização. Entretanto, os procedimentos adoptados para efectivá-lo desconsideram as questões da subjectividade dos professores, individual e/ou colectivamente, podendo assim desencadear sofrimentos no trabalho (Garcia, Oliveira, & Barros, 2008, p. 20).

Para Ibarra (2005), ser professor universitário é estar comprometido em uma série de tarefas como: programação, participação e avaliação de conteúdos, preparação dos temas, atenção aos estudantes, coordenação com outros professores, etc. os professores das instituições de ensino superior, realizam tarefas exclusivas do nível universitário tais como: preencher atas, assistir às reuniões, organizar jornadas e congressos, participar da seleção de outros professores, manterem o contacto com o mundo de trabalho e a cultura, etc. Como se pode observar, os professores universitários desempenham um papel fundamental, profissional multidimensional, complexa e variada que pode ser percebida como cheia de riqueza e possibilidade e variada em opções, e métodos eficazes (Lopes, 2007). Para Benedito, Ferrer e Ferreres (1995) referidos por Pachane (2012, p. 312), “o professor universitário é um profissional que realiza, serviço à sociedade através da universidade e deve, para tanto, ser reflexivo, crítico, competente no âmbito de sua disciplina, capacitado para exercer a docência e para realizar actividades de pesquisa”.

Portanto, além do componente cognitivo, intelectual, os professores da sociedade da informação devem, a seu ver, possuir também aspetos sociais, emocionais, afetivos. Daí serem considerados como elementos de resistência a essa sociedade. Como tais, devem promover a aprendizagem e o comprometimento social e emocional; comprometer-se com o desenvolvimento contínuo tanto do aspeto profissional quanto do pessoal; aprender a se relacionar, construindo ligações fortes e duradouras com as pessoas, e trabalhar e aprender em grupos cooperativos.

1.1. Características do bom professor universitário

As características do bom professor com Zhang (2011) que, ao tratar do professor universitário na transição de paradigmas, aponta a necessidade de que o professor respeite e valorize o conhecimento que o estudante traz, entenda o erro como parte integrante do processo de aprender, resgate o prazer do aprender, busque envolver o estudante na produção de conhecimento e na elaboração de trabalhos coletivos, desenvolva seu trabalho a partir da integração entre ensino-pesquisa e da relação teoria prática, buscando implementar a reflexão e discussão de problemas reais, entenda que os conhecimentos produzidos são apenas sínteses provisórias e não a “verdade definitiva sobre os factos”, ajude a promover a interdisciplinaridade – ou, em suas palavras, “que cada ciência, para se configurar como significativa, tem de se deixar penetrar por outras áreas e formas de conhecimento”, e busque novas formas de organizar seu ensino e de realizar o processo de avaliação.

A lei orgânica da criação de uma universidade angolana, estabelece que a Universidade realize o serviço público de educação superior mediante a investigação, a docência e extensão³ estabelece que:

As instituições de ensino são criadas quando preenchem os requisitos legais exigidas, devendo observar as seguintes condições gerais: Alinhamento do projeto educativo e do plano de desenvolvimento institucional, as exigências estabelecidas para o respetivo subsistema de ensino e ao plano nacional de desenvolvimento; Conformidade da organização e gestão previstas nas propostas de estatutos e demais regulamentos, bem como nas propostas de programas de ensino e de diferentes atividades, com as normas legais e os princípios que regem o sistema de educação; Garantia de financiamento sustentável e asseguramento permanente dos recursos humanos qualificados e materiais compatíveis com as exigências estabelecidas para o respetivo subsistema de ensino; Garantia de enquadramento de agentes educativos com idoneidade e integridade moral e cívica e sentido patriótico, competências técnico-científicas e profissionais reconhecidas, bem como a dedicação exclusiva em regime de tempo integral.

³ Lei base 17/16, alterada para 32/20, Artigo 119º, seu ponto 1, nas alíneas a), b), c) e d) no âmbito da criação de instituições de ensino em Angola.

A mesma lei acima referenciada quanto a sua estrutura estabelece que o subsistema de Ensino Superior ministre cursos de graduação e de pós-graduada que se desenvolvem em harmonia com as necessidades específicas do desenvolvimento do País, com os Planos de Desenvolvimentos Provinciais e das Instituições de Ensino Superior, sempre em articulação com os demais subsistemas de ensino que integram o sistema de Educação e Ensino⁴. No entanto a mesma lei não leva em consideração, sobre a saúde laboral dos professores das instituições de ensino superior, o que torna vulnerável o trabalho e profissão docente, visto que a saúde é uma das condições exigidas para que um professor possa exercer as suas funções condignamente e desenvolver uma sociedade.

1.2.Universidade como contexto saudável e de qualidade

As universidades evoluem e mudam. Desde os primeiros significados de «Universidade» como comunidade e prefeitura de pessoas, coisas e ainda mais recente como "instituição na qual o aluno é ensinado a ser um homem culto e um bom profissional" as universidades também são contextos de vida quotidiana em que as pessoas trabalham, se divertem, aprendem e vivem (Guion, 2013). Além de satisfazer e enfrentar o desafio de formar profissionais e cidadãos instruídos capazes de configurar sociedades solidárias e de progresso, as universidades têm um novo desafio a enfrentar: ter um contexto de vida que promova comportamentos saudáveis e que resulta na qualidade de vida, não apenas no coletivo daqueles que vivem e trabalham na universidade, mas de toda a sociedade em geral.

As universidades podem fazer muitas coisas para promover e proteger a saúde dos professores, estudantes e equipe toda da universidade; criar ambientes de vida, de aprendizado e de trabalho conducente à saúde; proteger o meio ambiente e promover o desenvolvimento humano sustentável; promover a promoção da saúde no ensino e pesquisa; promover a saúde da comunidade e ser um recurso para a saúde da comunidade (Fumero, Santamaría, & Johnson-Laird, 2010, p. 13).

1.3. A saúde dos professores universitários

A saúde é um direito humano fundamental, reconhecido pela constituição angolana pois é o maior bem para a sustentabilidade social, económica e pessoal, sendo considerada, também, um valor na qualidade de vida (Wroche & Scheier, 2017).

⁴ Lei de Base do sistema de educação em Angola, lei 17/16, alterada pela 32/20 no seu Artigo 67º, no âmbito da estrutura do subsistema de ensino Superior. Na secção III. Ponto único.

A Qualidade de Vida pois é o maior e o melhor bem para a sustentabilidade social, econômica e pessoal, saúde é um direito humano fundamental, reconhecido pela constituição brasileira, sendo considerada, também, um valor na qualidade de vida. Qualidade de Vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores no qual vive e em relação aos seus objectivos, expectativas, padrões e preocupações” (Rakesh, 2011, referido por Perry et al., 2015, p. 25).

1.4. O stress laboral dos professores da universidade

O stress laboral elevado está associado com insatisfação laboral, baixa produtividade, problemas de saúde, deficiente bem-estar emocional, absentismo laboral e pensamentos de abandonar o trabalho. (Rodríguez-Carvajal et al., 2010), também considera que sobrecarga de tarefas, sob-reconhecimento social de trabalho realizado e problemas nas relações interpessoais no lugar de trabalho provoca o estresse. Até pouco tempo, as tarefas acadêmicas dos professores universitários foram consideradas atividades geralmente pouco e estressante (Salonova & Llorens, 2018). Não obstante, devido à significativa mudança nas condições de trabalho do ensino superior, tem acontecido nos últimos anos, que o trabalho dos professores universitários tem sido feito cada vez mais com muita exigência e os professores na atualidade, reconhecem em seu trabalho numerosas fontes de estresse como: escassa preocupação dos estudantes, excesso de normas elaboradas pelas instituições empregadoras, salários inadequados, elevadas auto exigências, elevadas expectativas, obstáculos para a promoção, sobre reconhecimento social, mudanças na obtenção de financiamento social, adaptação ao uso das novas tecnologias de informação na educação superior.

A dedicação exagerada à actividade docente dificulta sua integração na vida para além dos espaços da universidade. O professor se encontra sozinho sem os apoios sociais necessários, com o pouco apoio institucional e mergulhado em um universo de demandas e exigências, intensificando um sentido negativo do processo de trabalho (Garcia, Oliveira, & Barros, 2008, p. 20).

1.5.O Síndrome de Burnout entre Professores Universitários

Durante o exercício do trabalho do professor, está sujeita a diversas enfermidades que muitos destes profissionais acabam atingindo com tais enfermidades graves, como o caso de Burnout produz sobre a satisfação laboral, a intenção com a remuneração, as

relações que estabelecem com os colegas, a natureza do trabalho realizado ou a produtividade de professores universitários. Autores como Maslach, Leiter e Shaufeli (2001) referidos por Castro e Zanelli (2007, pp. 21-22)

sustentam que o processo de desenvolvimento de burnout é uma resposta ao estresse crônico vivido no trabalho, levando o indivíduo à exaustão emocional e, como uma estratégia de defesa, ele passa a tratar as pessoas com quem trabalha com frieza, cinismo e desprezo, o que, por sua vez, diminui a realização pessoal, constituindo-se, desse modo, um quadro de burnout. A variável chave para compreender o desenvolvimento da síndrome de burnout, nesse sentido, seria a exaustão emocional (Maslach, 1978), uma vez que, dela dependeria o desenvolvimento das variáveis despersonalização e diminuição da realização pessoal. Mas, com base nessa tese, como ocorre do indivíduo passar do estresse crônico no trabalho e chegar ao esgotamento emocional?

Essas três dimensões foram validadas empiricamente com os professores universitários. Os professores afetados pela síndrome de burnout mostram sinais de esgotamentos emocionais, quando se percebem incapazes de apresentar-se aos estudantes como faziam ao começo de sua carreira; experimentam despersonalização quando desenvolvem atitudes negativas, cínicas e em ocasiões intransigentes para os estudantes para os estudantes e colegas; e finalmente sentem uma baixa realização pessoal no trabalho quando consideram pouco eficaz a ajuda que emprestam aos estudantes na tarefa e responsabilidade universitária (Fabichak, Silva-Junior, & Morrone, 2014).

Os professores que são vítimas de burnout tendem a ser menos empáticos com os estudantes, menos capazes de preparar adequadamente suas aulas, menos implicados e dedicados o seu trabalho e menos produtivo. Além disso, apresentam maior taxa de absentismo laboral, têm mais problemas de saúde relacionadas com o estresse e pensam com maior frequência abandonar sua profissão (Fabichak, Silva-Junior, & Morrone, 2014).

1.6. Influência do uso das novas tecnologias de informação na saúde laboral dos professores Universitários

Nos últimos anos, tem se começado a vislumbrar o tremendo impacto que as TIC podem ocasionar na vida dos indivíduos e principalmente no mundo do trabalho. Como afirma Díaz (2014, p. 64) “é mais frequente os professores apresentarem reações negativas para a tecnologia ou tecnoestresse”.

Este termo descreve o impacto emocional provocado pela necessidade de uso das novas tecnologias no trabalho”. O mesmo impacto pode manifestar-se negativamente em graus máximo como na tecnofobia ou em níveis muito menos intensos como em diversas manifestações de insegurança, dúvida ou moderados estresse entre tarefas ou demandas relacionadas com o uso das novas tecnologias da informação (Solanova & Schaufelli, 2000, citados por Wroche & Scheier, 2017).

A relação entre burnout e a exposição à novas tecnologias é uma das hipóteses de trabalho que está em fase de comprovação. Os mesmos autores ainda, afirmam que a relação entre exposição a novas tecnologias da informação e a síndrome de burnout está modulada pela valorização cognitiva que os indivíduos fazem sobre a tarefa que devem realizar. Vejamos que uma maior exposição às novas tecnologias está associada com uma avaliação positiva de tarefa e em consequência com baixos níveis de burnout.

1.7. A satisfação laboral dos professores universitários

A satisfação laboral dos professores universitários tem sido pouco considerada nos estudos sobre qualidade de vida laboral. O professor universitário que se encontra profissionalmente satisfeito estará em melhores condições para o desenvolvimento de seu complexo trabalho em relação a aquele que se mostra insatisfeito. Portanto, os dados de investigação que analisamos mostram que, em geral e apesar da existência de intensas transformações e a aparição de elevado número de níveis de estresse laboral na educação superior, os professores universitários se sentem satisfeitos e felizes com o trabalho que realizam (Hernández & Suárez, 2019).

1.8.O trabalho e qualidade de vida dos professores

O ensino superior pode ser entendido como o conjunto de órgãos, instituições, disposições e recursos que visam à formação de quadros de alto nível para os diferentes ramos de actividade económica e social do País. Para Bumba e Futi (2019) O ensino superior é um ensino de nível alto. No nosso País é guiado pela lei de bases 17/16 alterada pela leia 32/20, artigo 65º, cuja orientação consiste nas formações científicas sólidas, com ações de formação aliadas a investigação científica fundamental, tendo em consideração as necessidades específicas de desenvolvimento do País e é ministrado nas Universidades e Academias.

O ensino universitário está direccionado para uma perspectiva de investigação científica e a criação de saberes conducentes à formação de especialistas. Este ensino habilita à obtenção dos graus académicos de bacharel, licenciado, mestre e doutor.

Do ponto de vista do ensino superior, a qualidade é abordada de forma multidimensional. A instituição no seu todo por meio de alguns indicadores que podem ser dos insumos, processos, resultados, contexto, a partir dos quais se podem ter informações sobre o desempenho do sistema educativo do país ou região (Lussuamo & Futi, 2018; Bumba & Futi, 2019).

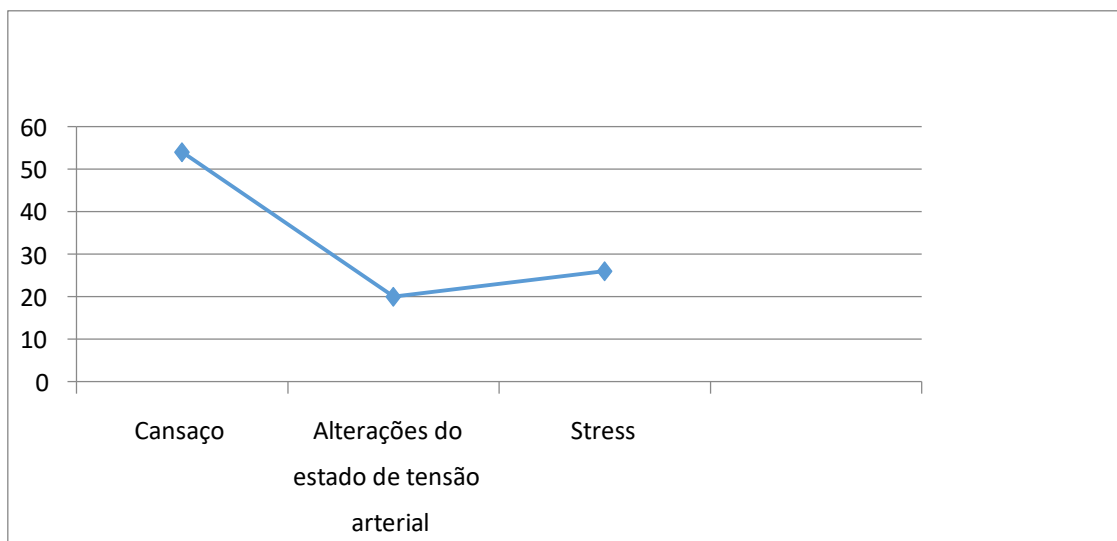
A priori, um balanço entre os aspetos positivos e negativos do trabalho dos professores das universidades permite afirmar que se trate de uma actividade laboral potencialmente beneficiária para seu bem-estar físico e psicológico. O estudo da qualidade de vida, o trabalho e a saúde dos professores universitários implica levar a cabo um trabalho de alta qualidade, pois que, o professor universitário deve sentir-se satisfeito laboralmente e se a sua qualidade de vida for boa se poderá esperar dele um desempenho e um profissional de qualidade.

2. CONTEXTO METODOLÓGICO

A pesquisa contou com uma metodologia de pendor exploratório, descritivo, bibliográfico, que permitiu a observância dos pontos de argumentação dos questionários aplicados aos docentes investigados através duma abordagem mista. A amostra de pesquisa foi de 100 professores de duas instituições pesquisadas, Instituto Superior de Ciências da Educação (ISCED) e Instituto Superior Politécnico de Cabinda (ISPCAB), esta amostra foi adquirida em função dos elementos encontrados nos locais de pesquisa, visto que tivemos imensas dificuldades para estabelecer o tamanho de amostra pelo facto de vivermos em momento de confinamento social sobre a pandemia. O questionário é considerado como um instrumento de coleta de informação utilizado numa sondagem ou inquérito (Futi, 2016; Bumba, 2017).

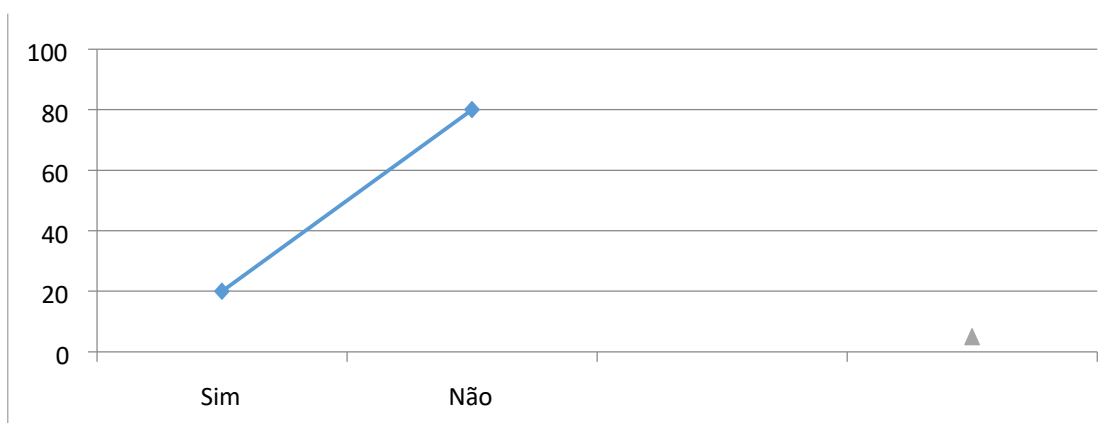
3. RESULTADOS DE PESQUISA

Gráfico 1- *Manifestações que inviabilizam o empenho no trabalho do professor.*



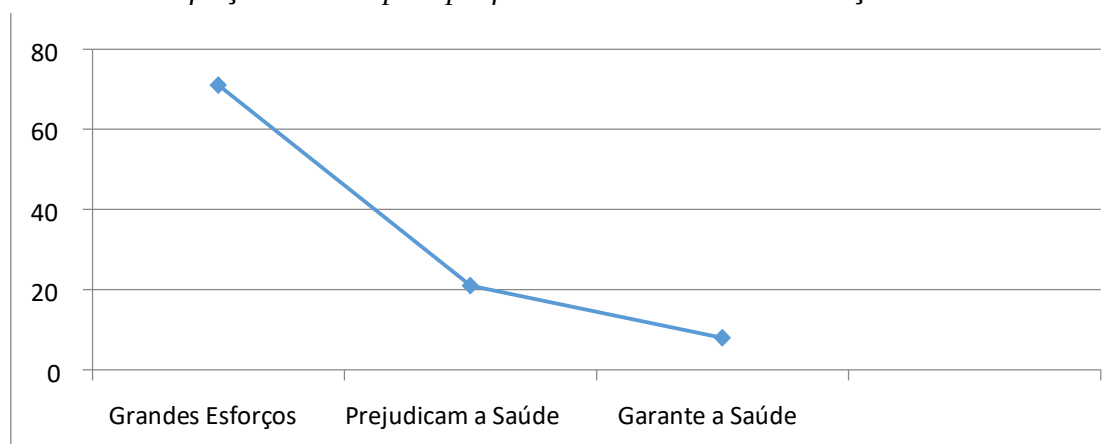
O gráfico em referência tem haver as manifestações possíveis da vida de um professor no local de trabalho dos 100 pesquisados 54% dos professores das instituições pesquisadas afirmou que durante a jornada laboral sente um cansaço e o que tem inviabilizado o seu empenho, 20% dos professores inquiridos afirmou que sente uma certa alteração no seu estado de tensão durante a sua jornada laboral e finalmente 26% dos professores inquiridos ao longo da pesquisa, afirmou que ficam estressados durante a sua jornada laboral. De realçar que a maior parte sentem cansaço, isto é, em função do tipo de condições que as instituições apresentam e não pelo trabalho que faz, mas como as instituições carecem espaços de funcionalidade universitária condigna, faz com inviabiliza o trabalho docente durante a sua jornada.

Gráfico 2 - Saúde Docente.



O gráfico em reflexão aborda condições existente nas instituições pesquisadas e como elas podem ajudar a manter ou prejudicar a saúde do professor. Dos 100 professores inquiridos nas duas instituições, 20% dos inquiridos afirmou que sim, existem condições que favorecem a vida e saúde dos professores e enquanto 80% dos inquiridos afirmou que não existe condições que favorecem a saúde e vida do professor pelo facto das instituições não possuírem instalações adequadas e outras condições exigidas para o funcionamento de instituições de ensino superior. De realçar que este indicador reflete ainda que os professores das duas instituições pesquisadas não têm uma vida reglada.

Gráfico 3- *Esforço exercido pelo professor durante a sua leçãoção.*



O gráfico acima faz referência, ao grau de esforços exercidos pelo professor durante a sua missão de lecionar na sua instituição na qual trabalha e o tipo de condições se ajudam ou não a vida do professor. Dos 100 inquiridos, 71% dos inquiridos afirmou que faz grandes esforços, 21% dos inquiridos afirmou que as condições prejudicam a saúde do professor e finalmente 8% dos inquiridos, afirmou que as condições garantem segurança. Concluir que a maioria dos professores inquiridos, perpetuaram na ideia que as condições de trabalho exigem grandes esforços.

CONCLUSÃO

A literatura estudada permitiu analisar com profundidade a qualidade de vida e saúde laboral dos professores das instituições de ensino superior público e privado. As condições infraestruturais, laborais e estilo de vida as duas instituições, pesquisadas são péssimas, os professores fazem grandes esforços no exercício do seu trabalho como se pode se pode verificar os resultados apresentados nos gráficos que constam no referido artigo. As condições laborais, não satisfazem as necessidades da vida do professor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Angola, Lei n.º 17/16, de 7 de Outubro, I Série- N.º 170. Aprova a Lei de Bases do Sistema de Educação e Ensino. Diário da República. Órgão responsável da República de Angola, Luanda, 7 de Out, 2016.

Angola, Lei n.º 32/20, de 12 de Agosto, I Série- N.º 123. Aprova a lei que altera *n.º 17/16*, de 7 de Outubro- Lei de Bases do Sistema de Educação e Ensino. Diário da República. Órgão Oficial da República de Angola, Luanda, aos 7 de Ago, 2020.

Decreto presidencial nº 90/09 de 15 de dezembro (2009), Criação das Instituições de ensino Superior em Angola. 80º, secção IV.

Bumba, F. (2017). *Análisis das Escolas Rurales do Ensino Primário da Província de Cabinda (Angola): Uma Abordagem Organizacional*. (Tese de Doutoral). Universidade de Granada. Faculdade de Ciências da Educação. Departamento da Didáctica e Organização Escolar. Granada.

Bumba, F., & Futi, X. A. S. (2019). Desafios e estratégias de desenvolvimento nas universidades públicas e privadas de Cabinda. In: G. Tauchen & A. G. Buza (Orgs.), *Políticas e gestão da educação Superior*. Curitiba: Editora CRV.

Castro, F. G., & Zanelli, J. C. (2007). Síndrome de burnout e projeto de ser. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 10(2), 17-33.

Díaz, I. M. E. (2014). Calidad de vida y salud ocupacional en docentes: efectos del clima psicosocial, la personalidad y el síndrome de quemado en el. (Tesis doctoral). Departamento de psicología. programa de doctorado en evaluación y medida de la conducta

Fabichak C., Silva-Junior, J. S., & Morrone, L. C. (2014). Síndrome de Burnout em médicos residentes e preditores organizacionais do trabalho. *Rev. Bras med*, 12(2), 79-84.

Futi, A. A. J. L. S. (2017). Estratégias educativas para fomentar a higiene e saúde nas escolas de ensino primário na província de Cabinda: Caso Escolas Palmerinhas, Mbalala. (Trabalho de fim do curso de Licenciatura). Instituto Superior de Ciências da Educação- ISCED/Cabinda.

Futi, X. A. S. (2016). *Investigação Científica: Análise do perfil académico dos estudantes do ISCED-Cabinda, face à Investigação “Estratégias e Políticas”*. Novas Edições Académicas.

Fumero, A, Santamaría, C., & Johnson-Laird, P. (2010). Modos de pensar: efeito da personalidade no raciocínio. *Psicothema*, 22, 57-62.

Garcia, Á. L., Oliveira, E. R. A., & Barros, E. (2008). Qualidade de vida de professores do Ensino Superior na área de saúde: Discurso e prática quotidiana. *Cogitare Enferm.*, 13(1), 18-24

Guion, R. M. (2013). Uma nota sobre o clima organizacional. *Comportamento organizacional e desempenho humano*, 9, 120-125.

Hernández, V. R., & Suárez, N. C. (2019). Diseño de un programa de bienestar docente para el instituto colombo sueco que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida laboral. Universidad cooperativa de colombia.

Ibarra, E. C. (2009). Exigencias de organización y de gestión de las Universidades Públicas Mexicanas: de su pasado político a sus mercados presentes. In D. Cazés, E. Ibarra, & L. Porter (coords.), *Las Universidades Públicas Mexicanas en el año 2030: examinando presentes, imaginando futuros*. México, CEIICH-UNAM/UAM-Cuajimalpa, en prensa.

Lopes, A. (2007). A construção de identidades docentes como construto de estrutura e dinâmica sistêmica: argumentação e virtualidades teóricas e práticas. *Profesorado. Revista de currículo y formación del profesorado*, 11(3), 1-24.

Lussuamo, J. M., & Futi, X. A. S. (2018). A Qualidade Académica e Relevância Social do Ensino Superior em Angola. *8ª Edição da Conferência FORGES*, Politécnico de Lisboa, Portugal, dias 28,29 e 30 de novembro.

OMS (2014). *Promoção da Saúde: Glosário*. Genebra: OMS.

Pachane, G. G. (2012). Quem é seu melhor professor universitário e por quê? características do bom professor universitário sob o olhar de licenciandos. *Educação*, 37(2), 307-320. doi:10.5902/198464442926

Perry, C., Le May, N., Rodway, G., Tracy, A., & Galer, J. (2015). Validar uma ferramenta de avaliação de clima de grupo de trabalho para melhorar o desempenho de organizações de saúde pública. *Recursos Humanos para a Saúde*, 21, 310-329.

Salanova, M., & Llorens, S. (2018). Situação atual e desafios futuros no estudo do burnout. *Papers of the Psychologist*, 29, 59-67.

Rakesh, H. (2011). Uma investigação dos cinco grandes e estreitos traços de personalidade em relação à satisfação com a vida. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Tennessee.

Rodríguez-Carvajal, D. R, Moreno-Jiménez, B., Blanco, A.B, & Van-Dierendonck, D. (2010). Vitalidade e recursos internos como componentes do construto do bem-estar psicológico. *Psicotema*, 22.

Zhang, L. (2011). Resistência e os Cinco Grandes traços de personalidade entre estudantes universitários chineses. *Learning and Individual Differences*, 21, 109-113.

Wroche, C., & Scheier, M. F (2017). Personalidade e qualidade de vida: A importância do otimismo e do ajuste de metas. *Quality of Life Research*, 12, 59-72.