



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS ANGICAL DO PIAUÍ
CURSO BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

THAINA GOMES DA SILVA

**EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL NO CONTEXTO DO
SERVIÇO PÚBLICO: um estudo de caso com professoras das escolas municipais de
Angical do Piauí**

**ANGICAL DO PIAUÍ
2024**

THAINA GOMES DA SILVA

EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL NO CONTEXTO DO
SERVIÇO PÚBLICO: um estudo de caso com professoras das escolas municipais de Angical
do Piauí

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
exigência parcial para obtenção do diploma do
Curso de Bacharelado em Administração do
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Piauí, Campus Angical do Piauí.

Orientadora: Prof^a. Me. Azenate Alves Rodrigues
Damasceno

ANGICAL DO PIAUÍ
2024

EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL NO CONTEXTO DO SERVIÇO PÚBLICO: um estudo de caso com professoras das escolas municipais de Angical do Piauí

Thaina Gomes da Silva¹
Azenate Alves Rodrigues Damasceno²

RESUMO

A dificuldade em conciliar a vida profissional e a vida pessoal é atualmente um desafio enfrentado por muitas mulheres que atuam no mercado de trabalho. Esse impasse assume uma dimensão ainda mais desafiadora quando diz respeito às mulheres que desempenham papéis de liderança na sociedade, sobretudo aqueles com importantes repercussões sociais, como é o caso das professoras. No entanto, sua missão muitas vezes vem acompanhada de dificuldades decorrentes do desequilíbrio entre suas responsabilidades. Esta pesquisa tem como objetivo analisar de forma sucinta os desafios enfrentados pelas professoras das escolas municipais de Angical do Piauí, em equilibrar sua vida profissional e pessoal. Para atingir os objetivos, foi realizada uma pesquisa qualitativa, por meio da aplicação de um questionário semiestruturado com 26 professoras das escolas municipais de Angical do Piauí. Os principais resultados mostraram que a maioria das professoras (61,5%) se sente equilibrada entre trabalho e vida pessoal. No entanto, os principais desafios citados incluem a administração do tempo e a necessidade de desempenhar múltiplas funções. Além disso, as professoras relataram que o desequilíbrio impacta negativamente sua motivação e satisfação no trabalho, afetando suas relações interpessoais e a qualidade de vida. Para futuras pesquisas, sugere-se ampliar a amostra para incluir professoras de diferentes redes como as estaduais e federais fazendo uma análise mais detalhada dos desafios enfrentados em diferentes contextos educacionais.

Palavras-chave: vida pessoal e profissional; mercado de trabalho; professoras.

ABSTRACT

The difficulty in reconciling professional and personal life is currently a challenge faced by many women working in the job market. This impasse takes on an even more challenging dimension when it concerns women who play leadership roles in society, especially those with important social repercussions, such as teachers. However, their mission is often accompanied by difficulties arising from the imbalance between their responsibilities. This research aims to succinctly analyze the challenges faced by teachers at municipal schools in Angical do Piauí, in balancing their professional and personal lives. To achieve the objectives, qualitative research was carried out, through the application of a semi-structured questionnaire with 26 teachers from municipal schools in Angical do Piauí. The main results showed that the majority of teachers (61.5%) feel balanced between work and personal life. However, key challenges cited include time management and the need to select multiple roles. Furthermore, the teachers said that the imbalance impacts the norms of their orientation and job satisfaction, affecting

¹Graduanda em Bacharelado em Administração, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí - Campus Angical, thainags1234@gmail.com.

²Graduada em Bacharelado em Administração, Universidade Estadual do Piauí; Mestra em Educação Profissional e Tecnológica, Instituto Federal de educação, Ciências e Tecnologias do Piauí, azenate@ifpi.edu.br.

their interpersonal relationships and quality of life. For future research, it is suggested to expand the sample to include teachers from different networks such as state and federal networks, carrying out a more detailed analysis of the challenges faced in different educational contexts.

Keywords: personal and professional life; job market; teachers.

Data de aprovação: 25/09/2024

1 INTRODUÇÃO

A dificuldade em conciliar a vida profissional e a vida pessoal é atualmente um desafio enfrentado por muitas mulheres que atuam no mercado de trabalho, principalmente àquelas casadas e com filhos pequenos. Desse modo, esse impasse assume uma dimensão ainda mais desafiadora quando diz respeito às mulheres que desempenham papéis de liderança na sociedade, sobretudo aqueles com importantes repercussões sociais, como é o caso das professoras, por exemplo, visto que sua função é fundamental na formação e desenvolvimento, não somente de cidadãos, mas também dos futuros profissionais das mais diversas áreas. No entanto, esta importante missão muitas vezes vem acompanhada de dificuldades decorrentes do desequilíbrio entre suas responsabilidades profissionais e vidas pessoais agitadas. Pois o trabalho docente está imbricado de outras tarefas além do ensinar e formar e que vão além da sala de aula, envolve responsabilidades relacionadas a planejamento, gestão escolar, relação família/escola e outras. (Almeida, 2022, p.8)

Entre outros efeitos, o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho cria um ambiente favorável ao surgimento de conflitos nas esferas de trabalho e família, visto que estão associados a diversos custos pessoais e profissionais. Pois com os vários papéis desempenhados, como o de esposa, mãe e profissional, o funcionário com múltiplas responsabilidades, além de ter que equilibrar duas demandas relevantes, também precisa lutar para identificar e estabelecer rotinas que reflitam seu comprometimento com o emprego e a família. (Sanjutá; Barham; 2004/2005)

Essa busca por equilíbrio torna-se ainda mais complexa devido à natureza desafiadora do ambiente educacional, que muitas vezes exige longas jornadas de trabalho, investimento emocional alto, acompanhamento do progresso dos alunos e pressão constante para a elaboração de aulas e atingir metas educacionais, além de lidar com compromissos e responsabilidades fora do ambiente de trabalho, incluindo família, vida social e autocuidado. Além disso, devido à sua elevada carga de trabalho, constantemente se veem na necessidade de levar o trabalho para casa.

Diante das demandas de suas carreiras, com um importante papel social na educação e ainda tendo que lidar com suas próprias questões pessoais, surgiu uma questão relevante que norteia essa pesquisa: quais os principais desafios que as professoras das escolas municipais de Angical do Piauí enfrentam ao tentar conciliar suas responsabilidades profissionais com sua vida pessoal?

Sendo assim, este estudo visa analisar de forma sucinta os desafios enfrentados pelas professoras das escolas municipais de Angical do Piauí ao tentar equilibrar suas responsabilidades profissionais com suas vidas pessoais. Além disso, são objetivos deste estudo apresentar definições de acordo com literatura do conflito que pode ocorrer entre o trabalho e a família; investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas professoras para lidar com os desafios do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e por fim, identificar as principais demandas profissionais e os impactos causados em sua vida profissional e familiar. Para atingir os objetivos, será realizada uma pesquisa qualitativa, por meio de um questionário semiestruturado com as professoras das escolas municipais.

A relevância deste estudo está em fornecer informações importantes não apenas para as professoras, mas também para gestores educacionais, elaboradores de políticas e todos aqueles interessados em promover uma abordagem mais saudável e equilibrada no serviço público educacional. Ao compreender os desafios específicos enfrentados pelas professoras em Angical do Piauí, pode-se contribuir para o aprimoramento das condições de trabalho, e consequentemente, para a qualidade da educação oferecida no município.

Nas próximas seções deste trabalho, será explorado a literatura relevante sobre o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, apresentação da metodologia utilizada na pesquisa, análise dos dados coletados e as considerações finais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nesta seção é apresentada o conteúdo teórico que baseia a pesquisa, e está estruturada em quatro seções. A primeira aborda a participação da mulher no mercado de trabalho, apresentando um breve panorama acerca da evolução histórica da participação delas no mercado, bem como a alguns desafios e perspectivas futuras. A segunda traz alguns conceitos sobre conciliação entre trabalho e família e como essa dificuldade de equilibrar essas duas áreas trazem impactos na vida pessoal e profissional. Na terceira seção são apresentados alguns desafios enfrentados pelos docentes no ambiente educacional. Por fim, a quarta discorre sobre

as implicações que o conflito trabalho família na docência ocasionam.

2.1 PARTICIPAÇÃO DA MULHER NO MERCADO DE TRABALHO: HISTÓRIA, DESAFIOS E PERSPECTIVAS

Historicamente, a inserção da figura feminina no mercado de trabalho ocorreu em meados da década de 1930, devido à Revolução Industrial. O autor Hobsbawn (2004) salienta que a Revolução Francesa trouxe uma nova perspectiva sobre a posição da mulher na sociedade. Desde então, as mulheres passaram a desempenhar um papel importante na sociedade.

Entre as mudanças ocorridas estão as questões relacionadas com a exploração e a restrição de direitos, sendo caracterizadas pelas ações das mulheres para melhorar as suas condições de vida e de trabalho, como o início da participação política, o fim da prostituição, a exploração da educação e a igualdade de direitos entre homens e mulheres. (Hobsbawn, 2004).

De acordo com os pressupostos teóricos, a entrada da mulher no mercado de trabalho é destacada por um momento em que a indústria era cada vez mais poderosa. Nascimento (2010) explica que os efeitos do capitalismo e das condições da infraestrutura social foram intensamente sentidos durante a revolução industrial, que trouxe com isso o empobrecimento dos trabalhadores com famílias que foram afetadas pela mobilização de mulheres e menores nas fábricas. Como resultado, observaram-se diferenças entre as classes sociais de tal forma que a mente humana não hesitou em afirmar a existência de uma grave desordem ou problema social.

Segundo Probst (2003), a participação da mulher no mercado de trabalho teve início durante as primeiras e segunda Guerras Mundiais, visto que os homens foram convocados para as batalhas. Para o autor, com a escassez de mão de obra masculina e a incapacidade de muitos que voltavam do conflito de trabalhar, as mulheres tiveram que assumir os negócios da família, deixando seu lar e seus filhos para assumirem funções que antes eram exclusivamente ocupadas pelos homens.

A inserção das mulheres no mercado de trabalho é uma questão crucial para a sociedade. Apesar dos avanços, há muitas dificuldades que as mulheres brasileiras ainda hoje enfrentam para adentrarem no mercado de trabalho e obterem reconhecimento profissional.

Nesse sentido, os desafios enfrentados pelo público feminino ao adentrar no mercado trabalhista, na concepção de Rabello (2013) considerando algumas famílias que são chefiadas por mulheres, observa-se, que o fato de terem filhos pequenos não as impedem de procurar

emprego, entretanto dificulta o seu acesso a uma ocupação, seja por restringir sua escolha de trabalho por um lugar mais próximo de sua casa e/ou por um tipo de jornada de trabalho menor ou mais flexível ou, ainda, pelo lado do empregador, por ter preferência em contratar mulheres que não possuam filhos menores. Assim, constata-se que, apesar da evolução e das conquistas das mulheres no mercado de trabalho nos últimos anos, ainda persistem preconceitos, discriminações e desigualdades, sobretudo no que se refere aos níveis salariais, que colocam as mulheres em desvantagem em relação aos homens.

Corroborando com esse pensamento, Neves (2013) reitera que a inserção das mulheres no mercado de trabalho continua a ser marcada por desafios e conflitos relacionados a preconceitos, acúmulo de atividades, assim como a própria autossuperação feminina, quanto a sua competência de realizar, da mesma forma que os homens, atividades tidas como exclusivas masculinas. A articulação entre o trabalho profissional e o trabalho familiar e doméstico (dupla jornada de trabalho feminina) exige uma reformulação do uso do tempo e do espaço, pois as mulheres vivenciam com mais força a tensão da multiplicidade de tempos, o que muitas vezes as leva a buscar atividades produtivas que lhes permitam a flexibilidade dos horários e que os unem em espaços como forma de reduzir preconceitos e conflitos, que, no entanto, existem.

Nesse contexto, Feitosa e Albuquerque (2019) elucidam que para as mulheres ocuparem diferentes lugares e papéis no mundo empresarial, é necessário eliminar barreiras, não só culturais, mas também a falta de tempo para obter qualificações profissionais, a falta de reconhecimento e os estereótipos relacionados com o gênero. Segundo as autoras, há novas e velhas formas de discriminação as quais as mulheres estão expostas. Para além das disparidades salariais, existem também barreiras no acesso a cargos mais qualificados e a cargos de chefia, onde se concentra o poder e onde há melhores remunerações em termos de valores do trabalho.

De acordo com a literatura científica, as perspectivas sobre a participação das mulheres no mercado de trabalho variam e têm evoluído ao longo do tempo. Segundo Ferreira et al. (2018) as mulheres desmistificaram a visão de mãe e cozinheira mostrando para a sociedade que elas podem ocupar posições importantes, que tem capacidade de serem donas de suas vidas e trilharem seu próprio caminho, entrando em todas as profissões e se mantendo no caminho do equilíbrio das desigualdades entre homens e mulheres, principalmente no que se refere a disparidade salarial e na ocupação das profissões.

Ademais, a diversidade de gênero no contexto do trabalho é uma questão extremamente importante na luta pelos direitos das mulheres, pois o emprego representa sustento e independência financeira, abrindo um leque de oportunidades. Essa questão ainda é um desafio

para a sociedade, no entanto, percebe-se mudanças significativas. Um exemplo disso é que muitas empresas estão se comprometendo a combater a desigualdade de gênero no ambiente de trabalho e estabelecendo metas para aumentar a representatividade feminina em seus cargos. (Saffioti, 2013).

Em contrapartida, as mulheres enfrentam um momento crítico ao equilibrar a vida pessoal e profissional durante a maternidade. A questão surge à medida que mais mulheres ingressam no mercado de trabalho enquanto desejam ser mães. Embora a participação feminina na força de trabalho tenha crescido nos últimos anos, os direitos das trabalhadoras grávidas e mães ainda precisam ser aprimorados em muitos locais. As leis de licença maternidade foram incorporadas para ajudar as mulheres nesse período de transição, contudo existem oportunidades para fortalecer ainda mais o amparo jurídico a esse grupo (Machado; Neto, 2016).

Freitas (2016) afirma que se registaram progressos positivos no que diz respeito aos níveis de educação cada vez mais elevados alcançados pelas mulheres. Isto indica que as competências e os conhecimentos técnicos podem ser nivelados por gênero.

2.2 CONCILIAÇÃO TRABALHO X FAMÍLIA: IMPACTOS NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

No tocante à conciliação entre o trabalho e a família, é importante esclarecer os significados dessas duas palavras. A família e o trabalho são considerados dimensões centrais na vida de um indivíduo. Conforme Biroli (2014), família é uma esfera social que se modifica ao longo do tempo e apresenta diferentes formas e finalidades, dependendo da realidade social, institucional e política da população em estudo. Apesar de várias crises e momentos evolutivos, a família tem demonstrado uma elevada capacidade adaptativa e de sobrevivência, tornando-a parte integrante da sociedade.

O trabalho, por sua vez, segundo Silva et al. (2017) pode ser compreendido como uma das esferas da vida do indivíduo, cuja função vai além das características produtivas e ultrapassa questões de dimensão moral. É, contudo, de extrema relevância para a organização social e para a sobrevivência da vida humana. Ademais, o trabalho enquanto componente de uma sociedade capitalista permeia outras esferas da vida, inclusive a família.

Com base na literatura, o constructo conflito família-trabalho representa as influências mutuamente incompatíveis entre os dois domínios, decorrendo conflito entre papéis (Aguiar;

Bastos, 2017; Aguiar Et Al., 2014; Andrade, Et Al., 2017). Dessa forma, a realização das atividades de um contexto pode ser prejudicada pelas demandas de outro (Andrade et al., 2017). Já as perspectivas positivas sobre a interface entre família e trabalho partem do princípio de que estes domínios se influenciam positivamente de várias formas. Ao se envolverem em múltiplos papéis, os indivíduos podem melhorar sua saúde física e mental e facilitar o desempenho das atividades (Aguiar; Bastos, 2017).

Alguns aspectos associados ao trabalho e à família variam entre homens e mulheres (Beutell; O'hare, 2018), o que torna o gênero uma variável crucial, considerando que, em geral, as mães costumam relatar níveis mais elevados de conflitos do que os pais (Minnotte, 2012; Roman, 2017; Leslei; King; Clair, 2019). No Brasil, segundo o IBGE (2019) a taxa de realização de afazeres domésticos das mulheres foi de 92,2% enquanto os homens representam 78,2%. Essa disparidade de tempo e esforço acarreta mais desafios para as mulheres no que diz respeito à sua carreira profissional (Melo; Thomé, 2018).

À vista disso, para as pessoas com filhos, há provas de que os aspectos do trabalho interferem na vida familiar. Isto pode acontecer num sentido positivo, com benefícios econômicos, ou num sentido negativo, em que o tempo passado imerso no trabalho limita o interesse pela casa (Baxter; Alexander, 2008). Assim, percebe-se que as dificuldades de conciliação entre trabalho e família ocorrem quase diariamente e afetam tanto a vida profissional como a vida pessoal. (Pluut, et al., 2018).

De acordo com Costa (2018) a conciliação da vida profissional e familiar provoca, por vezes, sentimentos contraditórios nas mulheres. Isto porque a falta de tempo para a família e a incapacidade de acompanhar o desenvolvimento dos filhos é uma perda para as mulheres e uma consequência da “feminilidade” herdada. Por outro lado, não querem regressar à esfera privada do lar, nem querem abandonar o trabalho ou a escola, elas querem, a todo custo, dar conta de tudo. Ainda segundo a autora, apesar da sobrecarga de trabalho doméstico, os cuidados e a saúde dos filhos pequenos são a responsabilidade doméstica com que as mulheres mais se preocupam, causando não só esgotamento físico, mas também estresse mental.

2.3 DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS DOCENTES NO AMBIENTE EDUCACIONAL

De acordo com a literatura existente, os professores enfrentam alguns entraves e desafios do decorrer de sua carreira no âmbito educacional. Nesta perspectiva, para Araújo et al. (2015) a falta de motivação dos alunos, turmas heterogêneas, excesso de trabalho

administrativo, turmas com quantidade elevada de alunos, falta de tempo e dificuldade em determinar os níveis de aprendizagem, são alguns exemplos de dificuldades que os docentes se deparam ao longo de sua profissão.

Os pesquisadores Tardif e Lessard (2014) enfatizaram em seu estudo que muitas demandas complexas podem causar carga mental excessiva e fadiga aos professores porque eles não têm controle sobre seu ambiente de trabalho e são afetados por circunstâncias fora de seu controle. Além disso, segundo Farias et al. (2019) o excesso de trabalho prejudica os professores, tanto como pessoa quanto como profissional, afetando o seu desempenho educacional.

No que diz respeito às mulheres, percebe-se, ainda, um fator adicional ligado ao conflito trabalho-família: a sobrecarga de papéis sociais. Para elas, existe uma espécie de jornada “tripla” de trabalho, referente ao trabalho fora de casa, às tarefas domésticas e outras atribuições específicas da docência (preparar aulas, corrigir provas, cargas horárias excessivas etc.). Embora haja reconhecimento da importância do trabalho e da qualificação das mulheres, é comum que apenas entre estas as tarefas domésticas emergjam como cruciais para equilibrar com o trabalho (Birolimet al., 2019; Feijão; Morais, 2018; Tundis; Monteiro, 2018).

De maneira análoga, é possível afirmar que as dificuldades de conciliação das atividades profissionais e familiares em relação à docência estão relacionadas com o excesso de atividade profissional para além da carga horária formal, o trabalho de acompanhamento dos alunos de forma teórica e prática e, por fim, a necessidade de maiores exigências cognitivas, que requerem mais formação e atualização dos conhecimentos profissionais. (Hoffmann et al., 2019; Leite, 2017; Rodrigues; Souza, 2018; Souza et al., 2018). Como a maior parte destes processos são pessoais, a responsabilidade pela formação, pelo desempenho e pela disciplina na organização tende a depender inteiramente do professor (D’arisboet al., 2018; Mazzeiet al., 2019).

Em suma, fica claro que os docentes enfrentam uma série de desafios durante sua carreira no contexto educacional. Além disso, a sobrecarga de papéis sociais, principalmente para as professoras, torna o equilíbrio entre o trabalho e a vida familiar ainda mais desafiador. Dessa maneira, percebe-se que a carreira docente é desafiadora e requer abordagens cuidadosas para assegurar o bem-estar e o sucesso dos educadores.

2.4 IMPLICAÇÕES DO CONFLITO TRABALHO-FAMÍLIA NA DOCÊNCIA

De acordo com os autores Silva e Rosseto (2010) e Oliveira, Cavazotte e Paciello (2013) os efeitos do conflito trabalho-família incluem: redução na satisfação com o trabalho, maior propensão a abandonar a organização, estresse, angústia, raiva, problemas de saúde tais como gastrite, insônia, e discussão e atitudes desapropriadas nas relações afetivas.

Além disso, o conflito entre trabalho e família é uma fonte constante de esgotamento físico devido à sobrecarga (Pluut, et al., 2018). O que acarreta o surgimento de problemas como estresse, depressão, hipertensão, ansiedade, transtornos de humor e abuso de substâncias, incluindo o aumento do consumo de álcool (Eby et al., 2005; Oliveira; Cavazotte; Paciello, 2013).

Segundo Moreira e Silva (2018) na busca pelo cumprimento das atividades acadêmicas, os professores se dedicam ao trabalho, gerando um nível elevado de comprometimento com a sua profissão. Todavia, esse compromisso exagerado os deixa imersos, criando um afastamento da família, instigando estes profissionais a dar menos importância para a vida pessoal.

Para Barata (2014) pode haver mais interferências negativas do trabalho para casa do que de casa para o trabalho, nomeadamente no que diz respeito à saúde, à satisfação profissional e ao bem-estar geral dos professores. Por exemplo, o excesso de trabalho, a falta de horários regulares e as mudanças de turma podem interferir nos projetos de vida pessoal e familiar dos professores. Isto não só dificulta a criação de tempo de lazer pessoal, como também os impede de passar tempo de qualidade com as suas famílias (Cruz et al., 2015; Dalagasperina; Monteiro, 2016; Elias; Navarro, 2019; Soares et al., 2018; Souza et al., 2018).

Vale ressaltar que as dificuldades de conciliação entre a família e o trabalho são ainda maiores quando há crianças presentes, e mais ainda quando os pais não têm acesso a creches ou espaço adequado para os filhos (Guimarães; Petean, 2012). Devido aos papéis que lhes são atribuídos pela sociedade, as mulheres, em particular, podem sentir que dedicam mais tempo ao trabalho, às tarefas domésticas e, em menor grau, aos filhos, e menos atenção a si próprias (Backes et al. 2016).

Em decorrência disso, os professores podem se sentir frustrados, culpados, tristes e impotentes perante essa situação, por não desempenharem com excelência as funções das diferentes áreas da vida, o que pode afetar sua capacidade no trabalho e a percepção de que não estão atingindo as expectativas correspondentes ao cargo (Dalagasperina; Monteiro, 2016; Soares et al., 2018). Em alguns casos, o estresse ocupacional pode até tornar-se crônico e as estratégias de enfrentamento deixarem de ser eficazes, levando à possibilidade de os indivíduos desenvolverem a síndrome de burnout. A doença mental é muitas vezes mais prevalente do que

a doença física (Oliveira et al., 2017), e a gravidade do esgotamento entre estes professores é ainda maior do que entre os profissionais de saúde (Barata, 2014).

Seguindo a mesma lógica, de acordo com a pesquisa de Gramacho (2012), o conflito entre trabalho e família está positivamente associado ao esgotamento, pois indica o grau em que uma pessoa percebe dificuldade em lidar com demandas profissionais e familiares gerando tensão e ansiedade o que pode desencadear a síndrome de burnout.

Meng e Wang (2018) revelam que as sobrecargas de funções, específicas de algumas profissões, como a docência, aumentam o nível do estresse que é intensificado por outros fatores de origem não profissional, muitas vezes decorrentes de diversas responsabilidades sociais, que necessitam ser administradas sem remuneração ou apoio social. Dessa forma, a presença de muitos e intensos estressores, resulta em sobrecarga de papéis e consequentemente maior desgaste pessoal.

Portanto, é evidente que o conflito trabalho-família pode ter um conjunto de efeitos negativos na saúde física e mental de um indivíduo. Particularmente no caso de profissionais como os professores, a sobrecarga de trabalho e a falta de equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar podem levar ao estresse, à depressão, ao esgotamento e a diversos problemas de saúde. Além disso, o apoio à igualdade de gênero e às responsabilidades familiares pode desempenhar um papel importante na atenuação desses conflitos.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho, quanto a natureza, refere-se a uma pesquisa básica, pois visa compreender e analisar os desafios enfrentados pelas professoras das escolas municipais de Angical do Piauí em conciliar suas responsabilidades profissionais com suas vidas pessoais. Segundo Appolinário (2011, p. 146) esse tipo de pesquisa tem como objetivo principal “o avanço do conhecimento científico, sem nenhuma preocupação com a aplicabilidade imediata dos resultados a serem colhidos”.

Quanto aos objetivos, consiste em uma pesquisa tanto de caráter exploratório como descritivo, pois busca compreender e descrever os desafios enfrentados pelas professoras em terem que equilibrar suas demandas profissionais com suas vidas pessoais. Segundo Gil (2019), as pesquisas exploratórias terão como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com o intuito de torná-lo mais explícito ou construir hipóteses. Já a de caráter descritivo Gil (2002 p. 42), ressalta que tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno.

Este estudo é classificado como qualitativo, para a compreensão dos desafios enfrentados pelas professoras. Essa abordagem tem como premissa analisar e interpretar aspectos mais profundos que descrevem a complexidade do comportamento humano e ainda fornecer análises mais detalhadas de investigações, atitudes e tendências de comportamento (Marconi; Lakatos, 2018).

No que diz respeito aos procedimentos, o método utilizado foi um estudo de caso sobre os desafios enfrentados pelas professoras das escolas municipais de Angical do Piauí ao tentarem equilibrar suas responsabilidades profissionais com suas vidas pessoais, pois esse método se revela eficaz para investigar temas complexos e exige uma compreensão mais profunda por parte do pesquisador (Yin, 2001).

A amostra considerada nesta pesquisa foi composta por 26 professoras, distribuídas em 8 escolas municipais na cidade de Angical do Piauí. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário formulado na ferramenta google forms contendo perguntas objetivas e subjetivas. Essa abordagem permite que as professoras compartilhem suas histórias e experiências relacionadas ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal. O questionário foi composto por quatro pilares: primeiramente caracterizou-se o perfil das participantes.

No segundo bloco foram feitas perguntas acerca da conciliação trabalho-família, como os desafios que elas enfrentam no seu cotidiano e as estratégias adotadas para o enfrentamento dessas dificuldades. No terceiro, as perguntas foram voltadas para saber os desafios enfrentados pelos docentes no ambiente educacional e também a respeito da sobrecarga de trabalho e no quarto bloco as perguntas eram relacionadas às implicações do conflito trabalho-família na docência.

O questionário foi disponibilizado via Whatsapp para diretoras e coordenadoras das escolas do município para que fossem compartilhados nos grupos de professores pertinentes de cada instituição de ensino. Assim, obteve-se um total de 26 respondentes, a rede municipal de ensino de Angical do Piauí conta com um total de 65 professoras atuantes no ano de 2024. A amostragem foi realizada por conveniência, já que houve a intenção de coletar respostas de todas as professoras em atividade. No entanto, nem todas mostraram interesse em participar do instrumento de coleta de dados disponibilizado.

A análise dos dados foi realizada através de uma abordagem qualitativa, alinhada à natureza da pesquisa. Utilizando a técnica de análise de conteúdo, busca-se identificar padrões e temas emergentes nas respostas das professoras. A interpretação dos resultados focou na

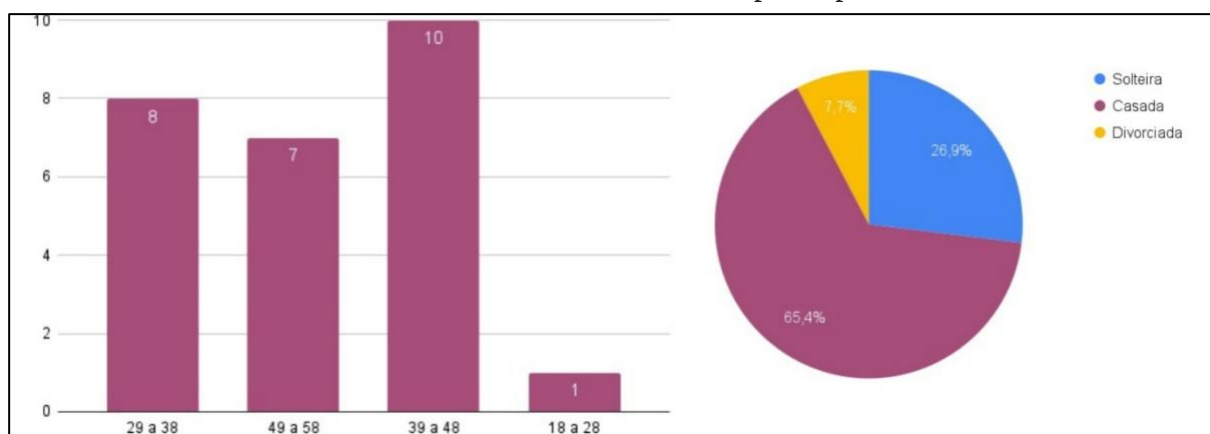
compreensão aprofundada dos desafios enfrentados, proporcionando uma visão detalhada das experiências vivenciadas por essas profissionais.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Nesta seção, serão apresentadas, a partir das respostas recebidas, as características do perfil das participantes. Em seguida, serão explorados os desafios que elas enfrentam no cotidiano e as estratégias que adotam para lidar com essas dificuldades. Também serão apresentados os desafios encontrados pelas docentes no ambiente educacional, incluindo a sobrecarga de trabalho. Por fim, será discutido o impacto do conflito entre trabalho e família na docência.

A amostra foi composta por 26 professoras das escolas da rede pública municipal de Angical do Piauí, 10 respondentes tem entre 39 a 48 anos, 8 professoras tem entre 29 a 38 anos, 7 docentes estão na faixa etária de 49 a 58 anos e uma tem idade entre 18 a 28 anos. Além disso, 17 participantes são casadas correspondendo a um percentual de (65,4%), 7 professoras são solteiras o equivalente a (26,9%) e duas são divorciadas (7,7%), conforme os gráficos abaixo.

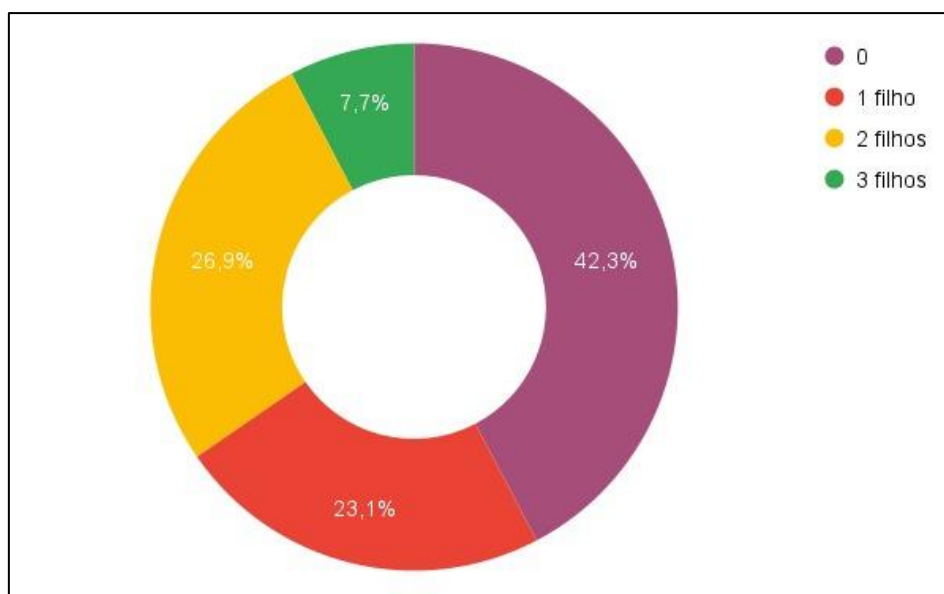
Gráficos 1 e 2 – Perfil das participantes



Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada.

Em relação a quantidade de filhos, 11 professoras não possuem filhos, 7 professoras possuem 2 filhos, 6 docentes possuem apenas 1 filho e duas professoras possuem 3 filhos. Como é demonstrado no gráfico 3 abaixo.

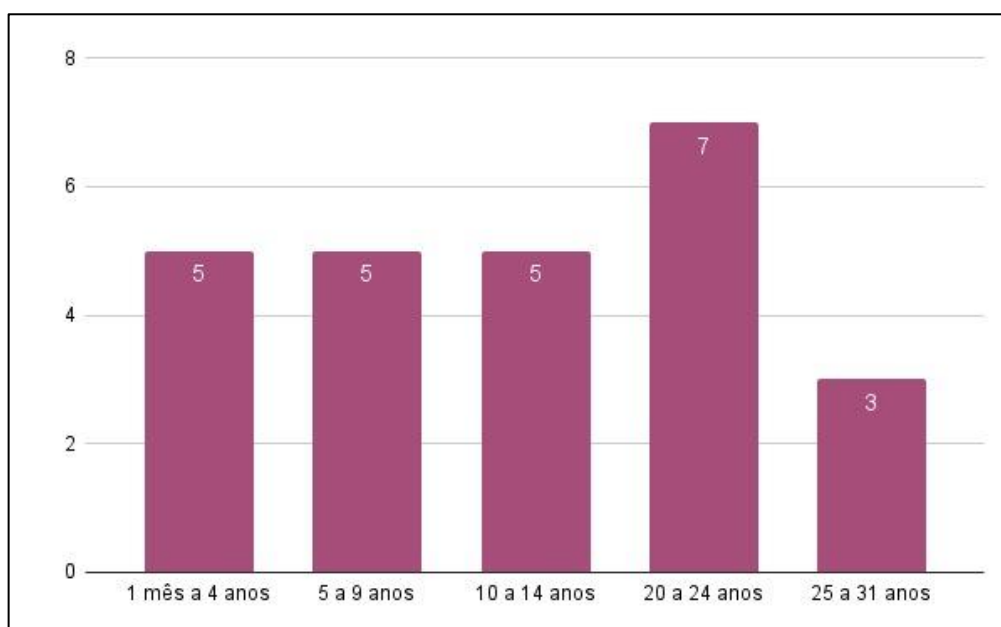
Gráfico 3- Quantidade de filhos



Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada.

O tempo de atuação como professoras varia entre 1 mês e 31 anos de trabalho, com destaque para as docentes que tem entre 20 a 24 anos de carreira, demonstrando uma vasta experiência no campo da educação. Como é apresentado no gráfico abaixo.

Gráfico 4 – Tempo de ocupação no cargo

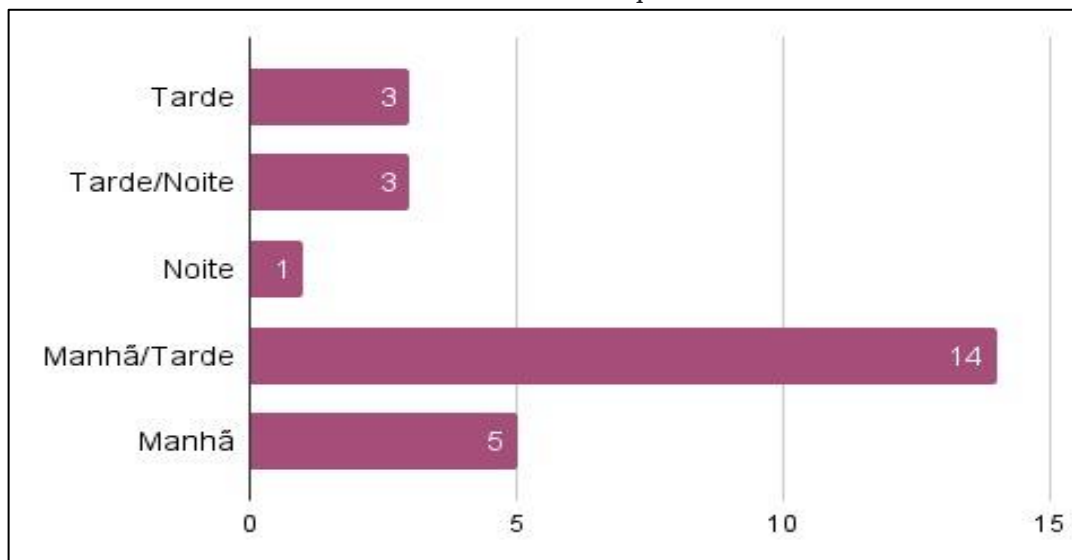


Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada.

Em relação ao turno de trabalho, a maior parte das respondentes lecionam nos turnos manhã e tarde apresentando um total de 14 professoras. Além disso, 5 docentes trabalham

apenas durante o turno da manhã, 3 professoras trabalham no apenas no turno da tarde, 3 professoras dão aula nos turnos tarde e noite e 1 professora leciona no turno da noite.

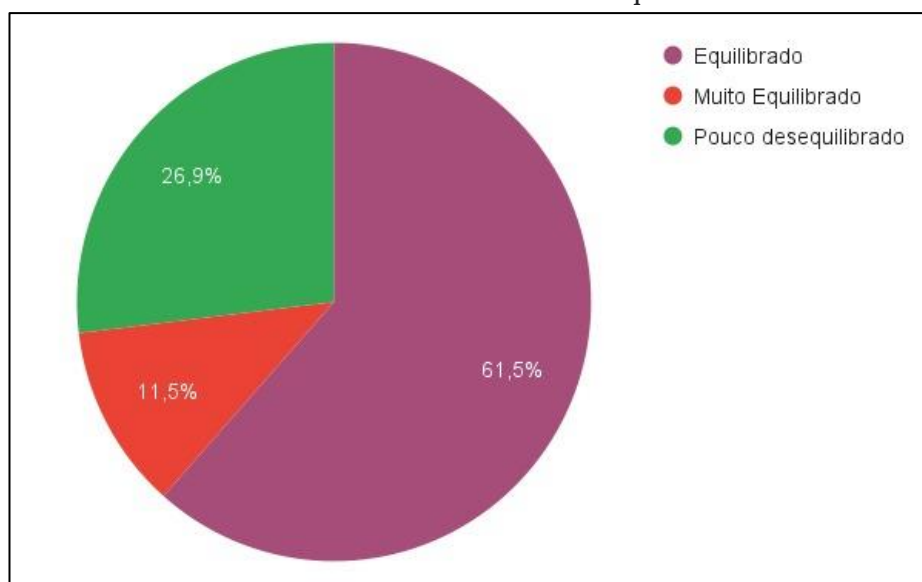
Gráfico 5- Turnos que lecionam



Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada.

Questionadas sobre o quão equilibradas se sentiam entre o trabalho como professoras e a vida pessoal, 61,5% das educadoras se sentem equilibradas entre seu trabalho e sua vida pessoal. 26,9% se sentem um pouco desequilibradas, 11,5% se sentem muito equilibradas.

Gráfico 6 - Nível de equilíbrio



Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada.

Quanto aos principais desafios que as docentes enfrentam ao tentar conciliar suas responsabilidades profissionais e pessoais, as respondentes apontaram as seguintes dificuldades:

Participante 1: Tenho dificuldade com a administração do tempo, pois conseguir atender essas duas áreas da vida, de forma igual tem sido desafiador.

Participante 7: São vários os desafios: conciliar o tempo, realizar um bom trabalho, desempenhar da melhor forma possível os vários papéis que temos.

Participante 19: Atualmente, o principal desafio está relacionado à logística de deslocamento para escola, além das demandas intensivas à sala de aula com preparação e planejamento das aulas que acabam comprometendo boa parte do meu tempo.

Participante 20: O maior desafio é tentar equilibrar as responsabilidades pessoais como pontos ser mais presente em casa e ter mais disponibilidade para pequenos afazeres como fazer um almoço.

As informações fornecidas pelas docentes evidenciam um tema recorrente: a dificuldade em gerenciar o tempo para equilibrar as responsabilidades profissionais e pessoais. Todas elas mencionam os desafios ligados à administração do tempo, à busca por um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, e à necessidade de desempenhar várias funções com excelência. Essas narrativas sinalizam a sobrecarga que muitas pessoas enfrentam ao tentar cumprir suas funções tanto em casa quanto no trabalho, além de lidarem com a pressão interna e externa para serem eficazes em ambas as áreas. Segundo Silva (2005), as relações familiares são fundamentais para equilibrar a vida pessoal e profissional. A falta desse equilíbrio pode causar sentimentos de culpa e conflitos internos nos profissionais, impactando seu desempenho. Além disso, as experiências pessoais também podem afetar diretamente o trabalho.

Em relação às estratégias que as mesmas adotam para superar esses desafios, destacam-se principalmente o planejamento e organização das ocupações pessoais e profissionais. O quadro 1 apresenta uma sequência de abordagens que as educadoras implementam para otimizar o tempo e não acumular atividades no seu cotidiano.

Quadro 1 - Estratégias utilizadas pelas professoras

Nº	ESTRATÉGIAS ADOTADAS
	Procurar não acarretar trabalho, cumprir as datas e planejar com antecedência todas as atividades escolares e pessoais.
	Tentar não deixar acumular atividades relacionadas ao trabalho.
	Planejar bem as atividades para não acumular muita demanda do trabalho para poder

	dar atenção a família também.
	Tentar fazer ao máximo no ambiente de trabalho para não acumular com os trabalhos pessoais.
	Tentar manter a calma e fazer o que está ao alcance.
	Fazer uma programação para realizar as atividades escolares de segunda a sexta e reservar o final de semana para as atividades pessoais.
	Criar rotina estabelecendo prioridades claras, ou seja, o mais importante e urgente; evitando sobrecarregar um aspecto em detrimento do outro, reservar tempo para se auto cuidar.
	Buscar sempre se organizar durante a semana com horários estabelecidos para todas as tarefas do dia a dia.

Fonte: elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada.

Percebe-se que as estratégias adotadas pelas professoras são bem estruturadas e focadas em promover um equilíbrio entre as atividades escolares e a vida pessoal. Elas esclarecem a relevância do planejamento, da organização e da manutenção da calma, o que é primordial para evitar o acúmulo de tarefas e garantir um ambiente de trabalho mais saudável. Além disso, a priorização de atividades claras e a definição de limites são fundamentais para otimizar o tempo e reduzir o estresse. Pode-se afirmar que essas abordagens refletem uma preocupação com o bem-estar tanto dos educadores quanto dos alunos. Nesse sentido, Marques, Martins e Sobrinho (2011) ressaltam a importância do trabalhador perceber contextualmente o trabalho e suas implicações para a saúde, para que possa construir estratégias de enfrentamento, de forma a prevenir processos de sofrimento e adoecimento.

Com relação aos três principais desafios enfrentados pelas professoras no ambiente educacional atualmente, foram apontados a falta de apoio e colaboração da família, a indisciplina dos alunos, e a carga de trabalho pesada dos professores. Observa-se que os principais desafios enfrentados pelas professoras nas escolas são interligados e refletem problemas estruturais. Esses obstáculos ressaltam a importância de um maior apoio e colaboração entre a escola, as famílias e a comunidade para aprimorar a qualidade da educação e o bem-estar dos educadores.

Tendo em vista isso, a queixa sobre a ausência e a falta de interesse das famílias em relação aos alunos é percebida pelos professores como um desafio no processo de escolarização. Embora as famílias sejam frequentemente responsabilizadas pelos fracassos escolares, os autores Fevorini e Lomâco (2009 apud Guisso, 2017) alertam para o cuidado ao fazer essa

generalização, já que a participação familiar, embora importante, não é o único fator que determina o sucesso escolar.

Além disso, conforme Passos (2011), a indisciplina tem se tornado uma preocupação crescente e generalizada nos diferentes sistemas educativos e familiares nos últimos anos. É importante reconhecer que a indisciplina é um fenômeno extremamente complexo, influenciado por diversas variáveis, o que torna difícil encontrar soluções eficazes. Quanto a carga excessiva de trabalho, de acordo com Farias et al. (2019), a sobrecarga de trabalho prejudica os professores tanto em sua vida pessoal quanto profissional, impactando negativamente seu desempenho educacional.

No que se refere a carga de trabalho, 69,2% das professoras consideram suas jornadas de trabalho excessivas e 30,8% considera que não é excessiva. Os autores Tardif e Lessard (2014) confirmam que muitas demandas complexas podem causar carga mental excessiva e fadiga aos professores porque eles não têm controle sobre seu ambiente de trabalho e são afetados por circunstâncias fora de seu controle.

A respeito de como lidam com a carga mental excessiva e a fadiga relacionadas ao seu trabalho como professora, as participantes deram as seguintes respostas:

Participante 6: Tentando aproveitar o tempo que tenho com a minha família como forma de promoção do bem-estar físico e mental.

Participante 9: Procuro equilibrar através de passeios ao ar livre, uma boa leitura, músicas, séries na Netflix e Deus é claro.

Participante 13: Tento passar mais tempo com a família, atividades de lazer e fazer exercícios físicos.

Participante 19: Realizando atividade física, momentos de lazer com a família e amigos, e buscar a Deus na minha prática religiosa.

Participante 22: Organizar as tarefas, estabelecer prioridades, definir limites, descansar, conversar com os colegas coordenadores, pausar regularmente para evitar exaustão.

Observa-se que as respondentes abordam a carga mental e a fadiga de maneiras variadas, destacando diferentes estratégias de enfrentamento. Muitas valorizam o tempo com a família e atividades de lazer, como passeios ao ar livre e prática de exercícios físicos, para promover o bem-estar. O suporte espiritual também é importante para algumas, com menções à busca de Deus e práticas religiosas como formas de alívio emocional. Além disso, a organização das tarefas e a definição de limites são abordagens práticas para gerenciar o estresse e evitar a exaustão. Diante disso, Marczewski (2021) afirma que o equilíbrio entre as esferas pessoal e

profissional é fundamental para que um indivíduo alcance uma qualidade de vida saudável. Assim, uma pessoa considera sua qualidade de vida satisfatória quando possui uma carga mental de trabalho reduzida ou desenvolve estratégias para equilibrá-la, permitindo momentos de lazer.

Referente aos principais fatores que contribuem para a sobrecarga de trabalho mencionados pelos professores, enfatiza-se a falta de auxiliares, especialmente na educação infantil, e a carga de trabalho excessiva, que exige que os docentes cumpram jornadas longas e ainda levam trabalho para casa. Além disso, há a dificuldade em manter a motivação tanto entre os alunos quanto entre os próprios professores. Outro fator citado é o excesso de responsabilidades administrativas, que muitas vezes interfere na vida pessoal dos educadores. Por fim, as cobranças por resultados e o cumprimento de metas também foram apontados como fatores que aumentam a pressão sobre os profissionais da educação.

Os resultados corroboram com a pesquisa de Araújo et al. (2015) em que o autor menciona que a falta de motivação dos alunos, turmas heterogêneas, excesso de trabalho administrativo, turmas com quantidade elevada de alunos, falta de tempo e dificuldade em determinar os níveis de aprendizagem, são alguns exemplos de dificuldades que os docentes se deparam ao longo de sua profissão.

No que diz respeito ao questionamento se já experimentaram efeitos negativos do conflito trabalho-família em sua vida profissional ou pessoal, 20 professoras afirmaram que sim e 6 professoras disseram que ainda não tiveram essa experiência. Alguns dos exemplos compartilhados por elas são referentes à pouca participação familiar, não ter como acompanhar diretamente a educação dos filhos, deixar de sair com a família aos finais de semana para colocar demandas do trabalho em dia, a falta de tempo de qualidade com a família devido às demandas profissionais, além de sentimentos de culpa por não conseguirem participar mais ativamente da vida dos filhos ou realizar atividades de lazer e a pressão de rotinas de trabalho pesadas que limitam o tempo disponível para momentos de lazer.

Em seguida, para o questionamento acerca de como lidam com o estresse, a ansiedade ou o esgotamento relacionado ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, o quadro 2 evidencia os relatos das educadoras sobre a forma que elas encontram para lidar com essas implicações.

Quadro 2 - Relatos das docentes acerca de como lidam com as implicações do conflito trabalho-família

Participantes	Frases
---------------	--------

P1	Tento o máximo ocupar a mente de forma relaxante
P3	Mudando a rotina e tentando adaptar os hábitos diários da melhor forma que se encaixe no meu dia
P7	Faço o possível para relaxar quando não estou no trabalho, também aprendi a não descarregar meu estresse do trabalho em casa.
P14	Busco descansar, pois sei que para alcançar bons resultados preciso estar bem psicologicamente.

Fonte: Elaborado pela autora, com base na pesquisa realizada.

Nesse contexto, Gramacho (2012), afirma que o conflito entre trabalho e família está positivamente associado ao esgotamento, pois indica o grau em que uma pessoa percebe dificuldade em lidar com demandas profissionais e familiares gerando tensão e ansiedade, o que pode desencadear a síndrome de burnout. À vista disso, os resultados indicam que as professoras utilizam algumas estratégias para manter o equilíbrio entre suas demandas profissionais e pessoais, buscando minimizar os impactos do estresse e do esgotamento.

Ao serem questionadas como o desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal afeta sua motivação e satisfação no trabalho, as docentes afirmam que:

Participante 3: O desequilíbrio afeta diretamente nas relações interpessoais

Participante 6: Se o excesso de trabalho interfere na nossa qualidade de vida pessoal, consequentemente a nossa motivação e satisfação no trabalho não será como o desejado.

Participante 11: O excesso de trabalho se reflete em todos os campos da vida. Afeta o lado pessoal e profissional causando cansaço e desmotivação.

Participante 19: Ter a sensação de deveria ter feito algo mais, como se o dever entre os dois não foi o suficiente da minha parte

As participantes relatam que o desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal afeta significativamente sua motivação e satisfação no trabalho. A participante3 ressalta que o desequilíbrio afeta as relações interpessoais. A participante6 aponta que o excesso de trabalho prejudica a qualidade de vida pessoal, o que, por sua vez, reduz a motivação e satisfação no trabalho. A participante11 menciona que o excesso de trabalho tem um impacto negativo abrangente, causando cansaço e desmotivação tanto na vida pessoal quanto profissional. Por último, a participante19 sente uma constante insatisfação e a sensação de não estar conseguindo equilibrar adequadamente suas responsabilidades, gerando em um sentimento de inadequação.

Na sequência, as participantes foram questionadas se o conflito trabalho-família pode influenciar negativamente o desempenho dos alunos, como resultado todas as participantes reconhecem que esse conflito pode influenciar de maneira negativa o desempenho dos estudantes. Isso significa que, quando os professores enfrentam dificuldades pessoais, isso pode refletir na qualidade do ensino e na atenção dedicada aos alunos. Ademais, a necessidade de gerenciar esses conflitos de forma eficaz é destacada, indicando uma conscientização sobre a importância de manter um equilíbrio saudável entre as responsabilidades profissionais e familiares.

Em síntese, as respondentes também compartilharam suas opiniões a respeito do modo como o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal pode influenciar sua qualidade de vida de maneira geral, as professoras enfatizaram que manter um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é fundamental para uma boa qualidade de vida. Elas observaram que a falta de tempo para cuidar da saúde pode acarretar problemas físicos e mentais, ressaltando a importância do autocuidado. Além disso, o cansaço resultante do trabalho afeta as relações familiares, destacando a necessidade de passar tempo de qualidade com a família. A importância do descanso também foi ressaltada, sugerindo que a ausência de equilíbrio pode resultar em esgotamento e comprometer tanto a produtividade quanto o bem-estar mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar de forma sucinta os desafios enfrentados pelas professoras das escolas municipais de Angical do Piauí ao tentar equilibrar suas responsabilidades profissionais com suas vidas pessoais. Com uma abordagem exploratória e descritiva, a pesquisa procurou não apenas descrever essas adversidades, como também entender como elas podem afetar a qualidade de vida e a saúde mental dessas docentes. Além disso, através da aplicação do questionário, foi possível compreender a realidade vivida por essas profissionais no ambiente escolar. Assim, a pesquisa atingiu todos os objetivos propostos, proporcionando um melhor entendimento dos desafios enfrentados e das implicações para a vida pessoal e profissional das professoras.

O primeiro objetivo específico que consistia em apresentar definições de acordo com literatura do conflito que pode ocorrer entre o trabalho e a família foi alcançado no referencial teórico, onde foram abordados os principais conceitos relacionados ao conflito trabalho-família. Teóricos como Biroli (2014) definem a família como uma instituição social dinâmica

que se transforma ao longo do tempo, adaptando-se às mudanças sociais, políticas e institucionais. O trabalho, conforme Silva et al. (2017), é uma dimensão essencial da vida humana, indo além de seu caráter produtivo, influenciando inclusive o ambiente familiar.

O conflito entre trabalho e família ocorre quando as demandas de um desses domínios afetam negativamente o outro, gerando um conflito de papéis. Por outro lado, perspectivas positivas sugerem que o envolvimento em múltiplos papéis pode melhorar o bem-estar físico e mental, beneficiando o desempenho tanto no trabalho quanto na família.

O segundo objetivo específico que visava investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas professoras para lidar com os desafios do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, também foi atingido. Foram apresentadas uma sequência de abordagens que as educadoras implementam para otimizar o tempo e não acumular atividades no seu cotidiano, tais como: procurar não acarretar trabalho, cumprir as datas e planejar com antecedência todas as atividades escolares e pessoais; tentar não deixar acumular atividades relacionadas ao trabalho; planejar bem as atividades para não acumular muita demanda do trabalho para poder dar atenção a família também; tentar fazer ao máximo no ambiente de trabalho para não acumular com os trabalhos pessoais; tentar manter a calma e fazer o que está ao alcance; fazer uma programação para realizar as atividades escolares de segunda a sexta e reservar o final de semana para as atividades pessoais; criar rotina estabelecendo prioridades claras, ou seja, o mais importante e urgente, evitando sobrecarregar um aspecto em detrimento do outro, reservar tempo para se auto cuidar; buscar sempre se organizar durante a semana com horários estabelecidos para todas as tarefas do dia a dia.

Por fim, o terceiro objetivo específico que buscava identificar as principais demandas profissionais e os impactos causados em sua vida profissional e familiar, foi plenamente alcançado. As demandas incluem falta de auxiliares, carga de trabalho excessiva, manutenção da motivação, responsabilidades administrativas, cobrança por resultados e metas. Quanto aos impactos foram mencionados à pouca participação familiar, não ter como acompanhar diretamente a educação dos filhos, deixar de sair com a família aos finais de semana para colocar demandas do trabalho em dia, a falta de tempo de qualidade com a família devido às demandas profissionais, além de sentimentos de culpa por não conseguirem participar mais ativamente da vida dos filhos ou realizar atividades de lazer e a pressão de rotinas de trabalho pesadas que limitam o tempo disponível para momentos de lazer.

Os resultados ainda mostraram que a maioria das professoras (61,5%) se sente equilibrada entre trabalho e vida pessoal. No entanto, os principais desafios citados incluem a

administração do tempo e a necessidade de desempenhar múltiplas funções. Além disso, as professoras relataram que o desequilíbrio impacta negativamente sua motivação e satisfação no trabalho, afetando suas relações interpessoais e a qualidade de vida.

Este estudo contribui para um entendimento mais aprofundado dos desafios específicos enfrentados pelas professoras em Angical do Piauí. Os resultados obtidos podem ser úteis para gestores educacionais, com o intuito de promover um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável, além de contribuir para a melhoria das condições de trabalho e da qualidade da educação.

No entanto, esta pesquisa apresenta algumas limitações, pois a amostra foi composta apenas por 26 professoras, representando somente 40% das docentes da rede municipal. Para futuras pesquisas, sugere-se ampliar a amostra para incluir professoras de diferentes redes como as estaduais e federais fazendo uma análise mais detalhada dos desafios enfrentados em diferentes contextos educacionais.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, C. V. N.; BASTOS, A. V. B. **Interfaces entre trabalho e família: caracterização do fenômeno e análise de preditores.** *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 17, n. 1, p. 15-21, 2017.
- AGUIAR, C. V. N.; BASTOS, A. V. B.; JESUS, E. S. de; LAGO, L. N. A. **Um estudo das relações entre conflito trabalho-família, comprometimento organizacional e entrincheiramento organizacional.** *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 14, n. 3, p. 283-291, 2014.
- ALMEIDA, V. C. A. **Educação em Perspectiva: a importância para o docente de conhecer a história da docência no Brasil.** *Educere - Revista da Educação da UNIPAR*, v. 22, n. 1, p. 1-10, 2022. DOI: 10.25110/educere.v22i1.2022.8603. Disponível em: <https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/educere/article/view/8603>. Acesso em: set. 2024.
- ANDRADE, A. L. de; OLIVEIRA, M. Z. de; HATFIEL, E. **Conflito trabalho-família: um estudo com brasileiros e norte-americanos.** *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 17, n. 2, p. 106-113, 2017.
- APPOLINÁRIO, F. **Dicionário de Metodologia Científica: 2. ed.** São Paulo: Atlas, 2011.
- ARAÚJO, TAMIRES S. et al. **Problemas percebidos no exercício da docência em contabilidade.** *Revista Contabilidade & Finanças-USP*, São Paulo, v. 26, n. 67, p. 93-105, jan./abr. 2015.

BACKES, V. F.; THOMAZ, J. R.; SILVA, F. F. D. **Mulheres docentes no ensino superior: problematizando questões de gênero na Universidade Federal do Pampa.** *Caderno de Educação, Tecnologia e Sociedade*, v. 9, n. 12, p. 166-181, 2016.

BARATA, A. C. M. S. **A interface do conflito trabalho-família e família-trabalho e a síndrome de burnout.** [Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior], 2014.

BAXTER, J.; ALEXANDER, M. **Mothers' work-to-family strain in single and couple parent families: the role of job characteristics and supports.** *Australian Journal of Social Issues*, v. 43, p. 195-214, 2008.

BEUTELL, N.; O'HARE, M. Work schedule and work schedule control fit: work-family conflict, work-family synergy, gender, and satisfaction. *SSRN Journal*, 19 jan. 2018. Disponível em: SSRN.com. Acesso em: 2024.

BIROLI, F. **Família: novos conceitos.** Fundação Perseu Abramo, 2014.

BIROLIM, M. M.; MESAS, A. E.; GONZÁLEZ, A. D.; SANTOS, H. G. dos; HADDAD, M. do C. F. L.; ANDRADE, S. M. de. **Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 4, p. 1255-1264, 2019.

CRUZ, A. M.; RODRIGUES, D. P.; FIALHO, A. V. de M.; ALMEIDA, N. G. de; FIGUEIREDO, J. V.; OLIVEIRA, A. C. de S. **Percepção da enfermeira docente sobre sua qualidade de vida.** *Revista Rene*, v. 16, n. 3, p. 382-390, 2015.

COSTA, F. A. da. **Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares.** *Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 3, n. 6, p. 434-452, 12 set. 2018.

D'ARISBO, A.; BOFF, D.; OLTRAMARI, A. P.; SALVAGNI, J. **Regimes de flexibilização e sentidos do trabalho para docentes de ensino superior em instituições públicas e privadas.** *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 16, n. 2, p. 495-517, 2018.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. **Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado.** *Revista Subjetividades*, v. 16, n. 1, p. 36-51, 2016.

EBY, L. T.; CASPER, W. J.; LOCKWOOD, A.; BORDEAUX, C.; BRIMLEY, A. **Work and family research in IO/OB: content analysis and review of the literature (1980-2002).** *Journal of Vocational Behavior*, v. 66, n. 1, p. 124-197, 2005.

ELIAS, M. A.; NAVARRO, V. L. **Profissão docente no ensino superior privado: o difícil equilíbrio de quem vive na corda bamba.** *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 22, n. 1, p. 49-63, 2019.

FARIAS, Rafael A. S. et al. **Dificuldades dos professores do curso de Ciências Contábeis.** *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 9, p. 1-20, 2019.

FEIJÃO, G. M. M.; MORAIS, N. A. **Interação família e trabalho: A percepção de docentes do ensino superior acerca da satisfação conjugal.** *Contextos Clínicos*, v. 11, n. 1, p. 83-96, 2018.

FEITOSA, Y. S.; ALBUQUERQUE, J. S. **Evolução da mulher no mercado de trabalho.** *Business Journal*, v. 1, n. 1, p. 1-17, 2019.

FERREIRA, J. B.; COSTA, L. R. S.; QUEIROZ, T. R.; VIEIRA, F. B. V.; ERVITE, L. **(Des)igualdade de gênero no mercado de trabalho.** *Revista Agroveterinária, Negócios e Tecnologias*, Coromandel, v. 3, n. 1, p. 25-41, jan./jun. 2018.

FREITAS, M. E. **Contexto, Políticas Públicas e Práticas Empresariais no tratamento da diversidade no Brasil.** *RIGS Revista Interdisciplinar de Gestão Social*, v. 4, p. 87-135, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GRAMACHO, P. C. V. G. **Conflito trabalho-família: importância das horas de trabalho e relação com o burnout e o engagement.** 2012. 37 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, 2012.

GUIMARÃES, M. da G. V.; PETEAN, E. B. L. **Carreira e família: Divisão de tarefas domiciliares na vida de professoras universitárias.** *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 13, n. 1, p. 103-110, 2012.

GUISSO, L. **Desafios no processo de escolarização: sentidos atribuídos por professores dos Anos iniciais do ensino fundamental.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2017.

HOBBSAWM, E. J. **A Era das Revoluções 1789-1848.** 18. ed. São Paulo: Editora Paz e Terra, 2004.

HOFFMANN, Ce.; ZANINI, R. R.; MOURA, G. L. de; MACHADO, B. O. **Prazer e sofrimento no trabalho docente: Brasil e Portugal.** *Educação e Pesquisa*, 45, 2019.

IBGE. **Pesquisa traz dados referentes à divisão de tarefas domésticas.** Disponível em: <https://www.cnm.org.br/comunicacao/Noticias/pesquisa-traz-dados-referentes-a-divisao-de-tarefas-Domesticas>. Acesso em: 26 out. 2023.

KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada.** 1. ed. Curitiba, PR: Intersaberes, 2014.

LEITE, J. L. **Publicar ou perecer: A esfinge do produtivismo acadêmico.** *Revista Katálisis*, 20(2), 207-215, 2017.

LESLIE, L. M.; KING, E. B.; CLAIR, J. A. **Work-life ideologies: The contextual basis and consequences of beliefs about work and life.** *The Academy of Management Review*, 44(1), 72-98, 2019.

MACHADO, C.; NETO, V. **The labour market consequences of maternity leave policies: Evidence from Brazil**. EPGE – Escola Brasileira de Economia e Finanças – FGV, 2016.

MARCONI, M. D. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 7. ed. rev. ampl. São Paulo: Atlas, 2018.

MARQUES, S.; MARTINS, G.; SOBRINHO, O. **Saúde, trabalho e subjetividade: Absenteísmo-doença de trabalhadores em uma universidade pública**. *Cadernos EBAPE*, 9(ed. Esp.), 669-680. DOI: 10.1590/S1679-3951.2011000600012, 2011.

MARCZEWSKI, L. T.. **Aspectos de ergonomia cognitiva nas atividades de estudantes do Curso de Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Maria durante a pandemia da COVID-19**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/21379>. Acesso em: 12 fev. 2023.

MAZZEI, V. R.; CAMARGO, M. C. da S.; MELLO, A. da S. **Produtivismo versus criatividade: A intensificação do trabalho docente universitário à luz do ócio criativo**. *Licere (Online)*, 22(3), 623-646, 2019.

MELO, H. P.; THOMÉ, D. **Mulheres e poder**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2018.

MENG, Q.; WANG, G. **A research on sources of university faculty occupational stress: A Chinese case study**. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 597-605, dez. 2018.

MINNOTTE, K. L. **Family structure, gender and the work-family interface: Work-to-family conflict among single and partnered parents**. *Journal of Family and Economic Issues*, 33(1), 95-107, 2012.

MOREIRA, M. G.; SILVA, A. H. **A influência do conflito trabalho-família e comprometimento com a carreira na percepção de sucesso na carreira de mulheres docentes**. *Revista Alcance*, 25(2), 177-193, 2018. Universidade do Vale do Itajaí.

NASCIMENTO, M. A. **Curso de Direito do Trabalho**. São Paulo, 2010. p. 37-39.

NEVES, M. A. **Anotações sobre trabalho e gênero**. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 43, n. 149, p. 404-421, 2013.

OLIVEIRA, A. da S. D.; PEREIRA, M. de S.; LIMA, L. M. de. **Trabalho, produtividade e adoecimento dos docentes nas universidades públicas brasileiras**. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 609-619, 2017.

OLIVEIRA, Dalila A. **Os trabalhadores da educação e a construção política da profissão docente no Brasil**. *Educar em Revista*, especial 1, p. 17-35, 2010.

OLIVEIRA, L. B.; CAVAZOTTE, F. S. C. N.; PACIELLO, R. R. **Antecedentes e consequências dos conflitos entre trabalho e família**. *Revista de Administração Contemporânea*, Rio de Janeiro, 17(4), 418-437, jul./ago. 2013.

PLUUT, H.; ILIES, R.; CURSEU, P. L.; LIU, Y. **Social support at work and at home: Dual buffering effect in the work-family conflict process.***Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 146, 1-13, 2018.

PROBST, E. R. **A evolução da mulher no mercado de trabalho.** Instituto Catarinense de Pós-Graduação, 2003. Disponível em: www.icpg.com.br. Acesso em: jun. 2012.

RABELLO, J. R. **Evolução da participação feminina no mercado de trabalho.** São Paulo: FEMA, 2013.

RODRIGUES, A. M. dos S.; SOUZA, K. R. de. **Trabalho e saúde de docentes de universidade pública: O ponto de vista sindical.***Trabalho, Educação e Saúde*, 16(1), 221-242, 2018.

ROMAN, C. **Between money and love: Work-family conflict among Swedish low-income single mothers.***Nordic Journal of Working Life Studies*, 7(3), 23-41, 2017.

SAFFIOTI, H. A. **A mulher na sociedade de classes: mito e realidade.** São Paulo: Expressão Popular, 2013.

SANJUTÁ, Graziela; BARHAM, Elisabeth Joan. **Uma análise do equilíbrio trabalho e família no contexto brasileiro.***Nucleus*, v. 3, n. 1, p. 1-10, 2005. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4030899>.

SILVA, A. B.; ROSSETTO, C. R. **Os conflitos entre a prática gerencial e as relações em família: uma abordagem complexa e multidimensional.** *Revista de Administração Contemporânea*, v. 14, n. 1, p. 40-60, 2010.

SILVA, V. N.; SANTOS, G. R. de; DURÃES, S. J. A. **Trabalho: dimensões, significados e ampliação do conceito.** *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 12(2), 739-754, 2017.

SOARES, M. B.; MAFRA, S. C. T.; FARIA, E. R. de. **A relação entre a carreira do magistério superior, suporte familiar e estresse ocupacional dos docentes da Universidade Federal de Viçosa-MG.***Textos & Contextos (Porto Alegre)*, 17(2), 321-334, 2018.

SOUZA, D. G., et al. **Desafios da prática docente.***Revista Educação Pública*, v. 17, n. 19, 3 out. 2017.

SOUZA, K. R. de; FERNANDEZ, V. S.; TEIXEIRA, L. R.; LARENTIS, A. L.; MENDONÇA, A. L. de O.; FELIX, E. G.; SANTOS, M. B. M. dos; RODRIGUES, A. M. dos M.; MOURA, M.; SIMÕES-BARBOSA, R. H.; BARROS, W. de O.; ALMEIDA, M. G. de. **Cadernetas de saúde e trabalho: diários de professores de universidade pública.***Cadernos de Saúde Pública*, 34(3), e00037317, 2018.

TARDIF, M.; LESSARD, C.. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas.** 9. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

TUNDIS, A. G.; MONTEIRO, J. K. **Ensino superior e adoecimento docente: um estudo em uma universidade pública.***Psicologia da Educação*, 46, 1-10, 2018.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos.** Porto Alegre: Bookman, 2001.