



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

*Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL*

LUANE DOS SANTOS TEIXEIRA

COMPORTAMENTO DOS DOCENTES DE ENSINO SUPERIOR QUE SÃO ACOMETIDOS PELA ANSIEDADE. REVISÃO DE LITERATURA

Palmas/TO
2020

LUANE DOS SANTOS TEIXEIRA

**COMPORTAMENTO DOS DOCENTES DE ENSINO SUPERIOR QUE SÃO
ACOMETIDOS PELA ANSIEDADE.
REVISÃO DE LITERATURA**

Projeto de pesquisa apresentado como requisito parcial da disciplina TCC Enfermagem II, sob orientação do (a) Professor (a) M.s Jaminuam Aucê do Nascimento Mamede.

Palmas/TO
2020

LUANE DOS SANTOS TEIXEIRA

**COMPORTAMENTO DOS DOCENTES DE ENSINO SUPERIOR QUE SÃO
ACOMETIDOS PELA ANSIEDADE.
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem do Centro
Universitário Luterano de Palmas como requisito parcial para obtenção do grau
na graduação em Enfermagem .

BANCA EXAMINADORA

PROF. M.s.Jaminuam Aucê do
Nascimento Mamede.
ORIENTADOR(A)

PROF. M.s. Margareth Santos de
Amorim.
CEULP/ULBRA

PROF. Dra. Solange Maria Miranda
Silva.
CEULP/ULBRA

“Temos o destino que merecemos. O nosso destino está de acordo com os nossos méritos.”

(Albert Einstein)

RESUMO

Teixeira ,Luane dos Santos .Comportamento dos docentes de ensino superior que são acometidos pela ansiedade. Revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Enfermagem, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2020.

A ansiedade é uma das doenças que mais tem tido ocorrência na população em geral. Ocorre que por causa de determinadas profissões, a ansiedade é verificada com mais afinco. Dentre essas, destaca-se a profissão de docente, objeto central desse estudo. Desse modo, discute-se nesta pesquisa os efeitos negativos da ansiedade à saúde do docente de ensino superior no exercício de sua profissão. Na metodologia, baseou-se em uma revisão da literatura, tendo como meios de pesquisa em banco de dados digitais. Nos resultados, ficou claro observar que é preciso que se enfatize a implantação de política educacional que leve em conta a saúde psíquica dos educadores e promova ações que possam prevenir a ocorrência desses desajustes, bem como remediá-los, mediante o oferecimento de atendimento psicológico a esses profissionais.

Palavras-chave: Ansiedade. Docente. Ensino Superior. Comportamento.

ABSTRACT

Teixeira,Luane dos Santos.Behavior of higher education teachers who are affected by anxiety.Leterature review. Course Conclusion Paper(Graduation)-Nursing Course. Lutheran University Center of Palmas.Palmas/to,2020Anxiety is one of the most prevalent diseases in the general population. It turns out that because of certain professions, anxiety is checked more closely. Among these, the teaching profession stands out, the central object of this study. Thus, this research discusses the negative effects of anxiety on the health of higher education teachers in the exercise of their profession. In the methodology, it was based on a literature review, having as means of research in digital database. In the results, it was clear to note that it is necessary to emphasize the implementation of an educational policy that takes into account the psychic health of educators and promotes actions that can prevent the occurrence of these maladjustments, as well as remedy them, by offering psychological assistance to these professionals.

Keywords: Anxiety. Teacher. University education. Behavior.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer a Deus, por todas as vezes que falei “Oi Deus, sou eu de novo ...” Ele me estendeu a mão e me cobriu de bênçãos, ao meu pai que me diante de tantas falhas me proporcionou um dos maiores bens que um ser humano pode ter à sua disposição, a oportunidade do estudo, as vezes que ele foi pai e mãe ao mesmo tempo , a minha mãe que mesmo in memoriam ,deixou-me como herança o instinto de ser melhor a cada dia e não desistir nas primeiras portas que se fecham , a minha vó Maria que me ensinou a ser humilde o suficiente para reconhecer minhas falhas , a minha família que sempre cuidou de mim , em especial meu irmão Lucas , minha cunhada Angela ,meus tios Neném e Marneide ,ao meu namorado Luiz Henrique e meus amigos que não me deixaram de lado ao longo da graduação mesmo eu me ausentando em inúmeros momentos . Em final e não menos importante a minha orientadora PROF. M.s. Jaminuam Aucê do Nascimento Mamede pela paciência e dedicação .

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Critérios para diagnóstico de ansiedade	11
Quadro 2 – Quadros clínicos de ansiedade	13

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
1.1 Problema	5
1.2 Justificativa	5
1.3 Objetivos	7
1.3.1 Objetivo Geral	7
1.3.2 Objetivos Específicos	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 Da ansiedade	8
2.2 Etiologia.....	9
2.3 Diagnósticos e manifestações clínicas	10
2.4 Síndrome de Burnout	14
2.5 A ansiedade encontrada em professores de ensino superior.....	15
3 METODOLOGIA	25
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO

Uma das profissões cuja rotina é altamente estressante é a de professor. Sala de aula, reuniões, laboratório, correção de provas, produção científica, dentre várias outras atividades, fazem parte do cotidiano dos professores de instituições de ensino superior. A rotina desses profissionais é incessante, cabendo pouco tempo para a vida social.

Devido a esse cenário, muito se tem debatido na literatura sobre os efeitos que a rotina de professores de ensino superior pode causar ao seu quadro psicológico e à sua saúde. Conforme observação do cotidiano escolar tem-se urgência de auxílio direcionada aos professores para lidar com seus transtornos mentais.

Com a complexidade dessa situação, a saúde do professor vem sendo fonte de inúmeros debates da área e de outros meios. Isso se deve pelo fato de que o professor tem vivenciado uma enorme pressão social, o que provoca a necessidade de demonstrar um bom desenvolvimento em seu trabalho.

Com o passar do tempo a educação vem se modernizando, ou seja, tentativas de se adequar às mais variadas exigências sobre a classe desses profissionais vem aumentando, os expondo as situações de conflitos, estresse, ansiedade e desestabilização emocional. Esses conflitos podem vir a surgir com a ideia de cumprir e executar metas dentro do seu ambiente de trabalho.

Dessa forma a degradação da saúde mental é inevitável podendo ser observado como uma relação desigual de atribuições depositadas e exigência na qualidade de trabalho, mesmo os docentes não tendo recursos humanos apropriadas para cumprir tantas exigências impostas.

Diante disso, discute-se nesse estudo os efeitos negativos à saúde do professor de ensino superior no exercício de sua profissão. Para limitar essa temática, objetiva-se exclusivamente discorrer a respeito da ansiedade, que é a doença que mais tem atingido esses profissionais.

Como bem menciona Nápoli (2018) a multiplicidade de tarefas realizadas pelos professores de ensino superior é o ambiente perfeito para o desenvolvimento da ansiedade. Dessa forma, debate-se de que maneira a ansiedade se apresenta nos professores e quais as medidas que podem melhorar essa situação.

1.2 PROBLEMA

Como é o comportamento dos docentes de ensino superior diante o transtorno mental (ansiedade) e como eles devem receber o acompanhamento adequado?

1.3 JUSTIFICATIVA

A rotina diária de um professor de ensino superior é permeada por desafios e por conflitos. Muitos se deparam com baixos salários, classes superlotadas, poucos recursos materiais, excesso de carga horária, tensão na relação com os alunos, inexpressiva participação nas políticas e no planejamento institucional, entre outros.

Esses fatores acabam por potencializar no professor uma alta carga de tensão, aliada à pressão profissional que o cargo exige. Nesse contexto, é muito comum que muitos professores fiquem doentes, adquirindo, dentre outras inúmeras doenças, a ansiedade.

A ansiedade é basicamente um sentimento neutro, vago e desagradável; uma apreensão, caracterizado pela tensão ou desconforto oriundo de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (CASTILLO et al .). Para chegar nesse quadro, é preciso que se desenvolva ao longo de um período, uma série de ações tensas que fazem com que o indivíduo se torne ansioso. Nesse sentido, uma instituição de ensino superior é melhor exemplo.

Nesses locais é perceptível encontrar professores cansados, estressados ou em determinados casos, depressivos. Essas doenças são consequência direta da rotina que um professor tem nas instituições de ensino superior. Muitos carregam dentro de si, vários sintomas que ao longo dos anos vão desencadeando a ansiedade.

Diante disso, a escolha desse tema se deu primeiramente por entender que o contexto de sala de aula de universidades e faculdades é altamente propenso aos professores para o surgimento de várias doenças psíquicas e psicológicas, incluindo aí a ansiedade.

Em segundo plano, escolheu-se esse tema por observar que a formação do professor concede pouca ênfase às relações interpessoais, priorizando os conhecimentos tecnológicos e científicos. Nesses ambientes as relações com os

alunos são fundamentais, haja vista que esses já possuem outro desenvolvimento intelectual e de vida em relação aos de ensino fundamental e médio.

A discussão sobre a relação de ansiedade ao contexto educacional por meio dos professores de ensino superior, mostra que é muito comum que esses profissionais adquiram ao longo dos anos os sintomas dessa doença, desenvolvendo um avanço até se chegar à depressão.

É importante que se analise não apenas as causas que levam os professores a ansiedade, mas também as ações de tratamento e prevenção. Tão importante quanto discutir os problemas advindos com a doença é buscar melhorias e meios de sanar o seu desenvolvimento.

De toda forma, é necessário que se compreenda que a ansiedade é um tema que precisa ser mais discutido, vide o fato do aumento do número de casos encontrados de professores ansiosos. Nesse sentido, a ansiedade se faz presente o tempo inteiro por conta do medo de não perder prazos e de não conseguir dar conta das atividades.

Essa temática possui relevância pra área de Enfermagem, uma vez que é por meio dos enfermeiros que muitos professores possuem o contato primário no início do tratamento. Esse profissional poderá auxiliar esse paciente durante a até após o tratamento.

Portanto, diante de todo o exposto, fica claro constatar que discutir sobre a ansiedade nos professores de ensino superior se faz urgente. Buscam-se na literatura e nos ensaios científicos as causas que levam a esse quadro e as melhores formas de tratamento e prevenção, auxiliando não apenas à esses profissionais, mas também a toda a sociedade.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo Geral

Discorrer sobre os elementos que levam os docentes de ensino superior a serem acometidos com a doença psicossomática; ansiedade.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Verificar quais são os principais fatores que desencadeiam a ansiedade;
- Averiguar quais tratamentos os docentes recebem e se são adequados;
- Discorrer se após o tratamento os docentes conseguem manter sua vida profissional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico da presente pesquisa foi estruturado em cinco tópicos ,sendo o primeiro sobre a ansiedade, o segundo que explica a etiologia , terceiro que é diagnósticos e manifestações clínicas , quarto que discorre sobre a Síndrome de Burnout, quinto e último que enfatiza a ansiedade encontrada em professores do ensino superior .

2.1 DA ANSIEDADE

Antes de se adentrar no tema específico desse estudo é necessário discorrer sobre a doença ao qual é o objeto da pesquisa: a ansiedade. Inicialmente, é importante mencionar que a ansiedade não é apenas um fenômeno patológico, pois ela também está presente no ciclo de vida do ser humano e contempla algumas fases do desenvolvimento (BROTTO, 2018).

Em alguns momentos da vida toda pessoa se sente um pouco nervoso e ansioso. Contudo, para determinados indivíduos, a ansiedade se torna corriqueira, atrapalhando o seu desenvolvimento e o andamento normal da vida. Nesses casos, esses indivíduos podem sofrer do Transtorno de Ansiedade, uma doença séria que se manifesta de diversas maneiras e precisa ser tratada (BROTTO, 2018).

Conceitualmente, a ansiedade pode ser entendida como um “estado emocional desagradável acompanhado de desconforto físico e que, geralmente possui relação com o medo” (BROTTO, 2018, p. 02). É entendida como um estado psíquico natural e se torna útil para alertar sobre um perigo, impondo que se prepare para enfrentá-lo.

Cabe citar que o termo ansiedade possui diversas definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, etc. No contexto técnico, a sua definição é de que é “um fenômeno que ora beneficia ora prejudica as pessoas e que, dependendo das circunstâncias ou intensidade, pode-se tornar patológica, isto é, prejudicial ao funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal)” (BVS, 2015, p. 01).

Nesse sentido, cabe expor a forma que a ansiedade se instala:

O conflito se instala quando o medo transita de real para imaginário e, ao ser investigado com mais critério, chega-se à conclusão que ele é fruto da imaginação do indivíduo. Entenda que as consequências do transtorno de ansiedade vão muito além de apenas ter frio na barriga com mais frequência. Elas afetam profundamente a vida de quem possui esse transtorno, prejudicando a vida social, profissional e até mesmo pode desenvolver doenças físicas. Ela acontece como uma resposta fisiológica a algo que ainda vai acontecer. É uma reação de muita adrenalina que precede um momento de estresse – pode até ser benéfica, conduzindo a atenção para o evento que terá (BROTTO, 2018, p. 03).

Nota-se que a ansiedade traz em seu ínfimo uma série de consequências para o indivíduo. Em alguns casos, inclusive, ela pode levar a pessoa a um ataque de pânico ou ainda fazer com que a pessoa não consiga mais realizar suas tarefas normalmente, desde a mais simples até a mais complexa (MENDONÇA; BEZERRA, 2016).

No caso dos transtornos de ansiedade, estas são “doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada” (BROTTO, 2018, p. 03).

2.2 ETIOLOGIA

Na literatura pode-se encontrar demasiadamente que uma das principais causas da ansiedade é a antecipação do futuro como excesso de planejamento de situações que proporcionam expectativas que pode ser positivas ou negativas sobre o que virá.

Outro ponto de grande importância que também se encontra na literatura é como o acometido se coloca em situações já vivenciadas que lhe causaram traumas, que influênciam na estimulação de um comportamento negativo.

Essa condição é provocada pelo desenvolvimento de experiências, medos, traumas e pelo estresse. Sendo manifestada de forma aguda ou crônica. Em aspectos de influência, está relacionada com vivências anteriores que foram tidas como, traumatizantes, estressantes, dolorosas ou que de alguma forma não foram positivas (PINHEIRO, 2018, p. 02).

Mas além desses fatores têm-se como causa o medo, estresse, mudanças em rotinas pré-estabelecidas, sobrecargas, pressões, dificuldades pessoais, ambiente de trabalho não favorável, dor e dependências de substâncias químicas podendo elas ser lícitas ou não.

Soma-se a isso, a adição de fatores psicológicos que pode se subdividir em cognitivos, comportamentais e psicodinâmicos. O primeiro engloba situações de dúvida sentido e o segundo os sintomas partem de situações em que o inconsciente apresenta um conflito e para lidar com ele organiza um mecanismo de defesa.

Os fatores genéticos ainda não apresentam um gene específico associado a tal patologia, porém mesmo que não haja uma especificidade eles podem sim contribuir para uma somatória e determinar uma variabilidade biológica para o desenvolvimento de algum transtorno ansioso (FILHO,2013).

Nos fatores neurológicos as principais causas são: neuro anatômicos (responsáveis por alterações funcionais cerebrais e moduladores de emoções), neuroquímicos (o GABA, noradrenalina e serotonina executando atividades no sistema límbico para regular a ansiedade) e neuroendócrinos (atividades do eixo hipotálamico-hipofisadrenal) que traz a resposta fisiológica do estresse que estão presentes na maioria dos subtipos de transtorno de ansiedade (CARVALHO et al.).

2.3 DIAGNÓSTICOS E MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

Decidir quando a ansiedade é tão dominante ou grave que constitui um transtorno depende de diversas variáveis e os médicos diferem no ponto em que fazem o diagnóstico. Os médicos devem determinar, em primeiro lugar, por meio de história, exame físico e testes laboratoriais apropriados, se a ansiedade se deve a um distúrbio médico geral ou a um fármaco. Devem também determinar se a ansiedade é mais bem explicada por outro transtorno mental (BARNHILL, 2018).

Há transtorno de ansiedade e merece tratamento se “o seguinte se aplicar outras causas que não foram identificadas, a ansiedade se tornar muito perturbadora, a ansiedade interferir no funcionamento e se a doença não cessou espontaneamente em poucos dias” (BARNHILL, 2018, p. 02).

O diagnóstico de um transtorno de ansiedade específico baseia-se em seus sinais e sintomas característicos. Os médicos geralmente utilizam critérios específicos do Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, (DSM-5), que descreve os sintomas específicos e exige a exclusão de outras causas dos sintomas.

De acordo com Mandal (2019) o diagnóstico de ansiedade é realizado com base no manual estatístico dos transtornos mentais IV (revisão) do texto DSM-IV-TR igualmente chamado.

Este manual estabelece critérios para o diagnóstico de cada um dos tipos de perturbações da ansiedade. Se estes critérios são cumpridos no mínimo 6 meses, o diagnóstico pode ser feito (MADAL, 2019).

Desde que as perturbações da ansiedade coexistem frequentemente com outras desordens psiquiátricas, o diagnóstico pode ser um desafio. Por exemplo, quase 60% dos pacientes com perturbações da ansiedade generalizadas têm o acompanhamento da desordem de pânico ou de desordens depressivas. Mais a circunstância pode ser acompanhada com álcool ou abuso de drogas (1, 2, 3, 4). (MADAL, 2019).

Para melhor entendimento sobre os critérios de diagnóstico, apresenta-se o Quadro 1 abaixo:

QUADRO 1 – Critérios para diagnóstico de ansiedade

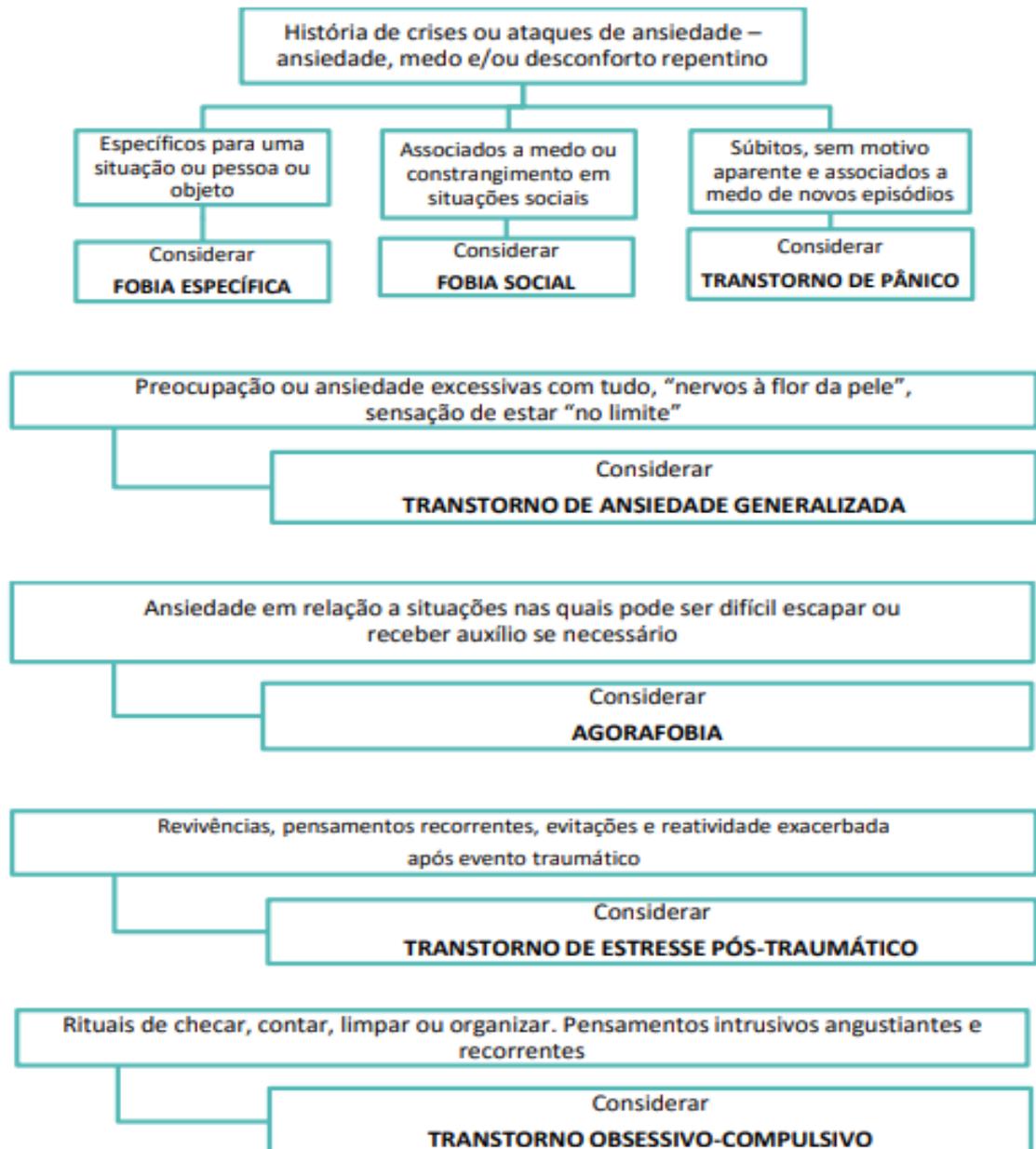
ANSIEDADE	CRITÉRIOS
DSM IV-TR Perturbação da ansiedade generalizada	<ul style="list-style-type: none"> • Presença de ansiedade excessiva sobre os eventos ou as atividades que ocorrem na maioria de dias no mínimo 6 meses; • Controle perdedor sobre a intensidade da preocupação; • Pelo menos três de incluir dos sintomas agitado, fadiga, falta da concentração, irritabilidade, tensão do músculo e problemas do sono; • Interferência significativa dos sintomas com social e funcionamento relativo trabalho ou condução à aflição significativa; • Nenhum outro desordem de humor ou problema psiquiátrica.
DSM IV-TR Desordem de pânico	<ul style="list-style-type: none"> • Ataques de pânico frequentes sem causa ou aviso; • Pode haver uma presença da agorafobia (medo de grandes espaços abertos). Há não outras

<p>DSM IV-TR Desordem de pânico</p>	<p>doenças psiquiátricas ou centrais que explicam os ataques;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelo menos um único ataque é seguido pelo medo de: medo e interesse em relação a um outro ataque; preocupação em relação às consequências de um ataque; muda no comportamento em relação aos ataques de pânico.
<p>DSM IV-TR Desordem Cargo-traumático do esforço (PTSD)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recordações periódicas do evento com pensamentos, percepção ou flashes das imagens; • Sonhos periódicos; • Sentido de reviver o incidente com ilusões, alucinação e flashback; • Aflição psicológica severa ao contacto com sugestões ao evento e a uma reação fisiológico às sugestões.
<p>DSM IV-TR Desordem obsessiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As obsessões incluem pensamentos periódicos e intrusivos, impulsos ou ideias. Não há geralmente nenhuma preocupação excessiva sobre problemas da real-vida; • O paciente tentou ignorar ou suprimir tais pensamentos e reconhece que os pensamentos obsessivos são um produto de sua própria mente; • As obrigações são comportamentos repetidos e ações mentais que o paciente está conduzido para seguir de acordo com regras rígidas do auto-grupo; • As obrigações facilitam a ansiedade e reduzem a aflição. Estes não são realísticos e são claramente excessivos; • As obrigações podem ser reconhecidas como excessivo e podem tomar sobre 1 hora um o dia.

Fonte: MANDAL (2019).

Cabe também fazer menção às manifestações clínicas. Nesse ponto, apresenta-se o Quadro 2:

QUADRO 2 – QUADROS CLÍNICOS DA ANSIEDADE



Fonte: TelessaúdeRS-UFRGS (2017).

Por fim, menciona-se sobre o tratamento. Para essa questão, Pinheiro (2018) explica que existem três tipos de tratamento para aqueles que possuem os transtornos de ansiedade: medicamentos, psicoterapia com psicólogo ou com médico psiquiatra e a combinação dos desses dois últimos tratamentos.

Insta informar que a maior parte das pessoas começa a se sentir melhor e retoma suas atividades depois de algumas semanas de tratamento. O diagnóstico precoce e preciso, um tratamento eficaz e o acompanhamento por um prazo longo, são imprescindíveis para obterem-se melhores resultados e menores prejuízos.

2.4 SÍNDROME DE BURNOUT

Para se falar de ansiedade também é preciso falar da Síndrome de Burnout, uma vez que ambas estão interligadas. A Síndrome de Burnout é resultante não só de estresse causados por algumas situações, mas do estresse recorrente e intenso presenciado e vivenciado por determinados trabalhadores durante a execução.

Cabe ressaltar que não se desenvolve a Síndrome de Burnout em função de um único evento estressor no ambiente de trabalho, mas a partir de um processo que o sujeito é exposto continuamente a situações provocadoras de estresse. Segundo Carlotto (2012), todos os indivíduos com Síndrome de Burnout irão apresentar características que envolvem um esgotamento emocional e uma sensação de escassa realização profissional, mas a Síndrome apresenta-se como algo extremo nas relações processuais.

Carlotto (2012) ainda afirma que a Síndrome de Burnout é considerada como um quadro clínico de patologia mental, que, diferentemente das situações de estresse agudo, desenvolvem-se em resposta a incidentes críticos específicos e contínuos que se acumulam ao longo do tempo. Maslach (2006) ressalta que quando se analisa um sujeito com Síndrome de Burnout, precisam-se compreender os efeitos psicológicos e sociais dessa Síndrome, e não apenas as reações físicas que também estão presentes e são bem mais fáceis de serem nomeadas pelo sujeito que sofre.

Além disso, Ulrich (2015) explica que a Síndrome de Burnout pode ocorrer em todos os setores laborais, não sendo privilégio de uma ou outra função, classe social, cultura ou país. O autor diz que a Síndrome pode ser considerada uma epidemia ocupacional ou organizacional e por isso pode atingir também os professores.

Mendonça; Bezerra (2016) mostram que a Síndrome de Burnout acomete o profissional e o deixa sem ânimo e apático para o trabalho, pois o mesmo perde a vontade de destinar seu tempo a uma atividade que já não lhe faz mais sentido de ser desenvolvida.

Os supracitados autores ainda afirmam que a Síndrome de Burnout é mais comum em profissionais que lidam diretamente com outras pessoas e por isso ocorrem situações como a despersonalização, que se refere à perda da capacidade de reconhecer o outro como pessoa e que é desencadeada por situações em que o trabalhador apresente uma reação negativa prolongada relacionada às fontes de estresses interpessoais (MENDONÇA; BEZERRA, 2016).

Para Carlotto (2012), as instituições de ensino superior, públicas ou privadas, estão permeadas por fatores que desencadeiam ou potencializam a Síndrome de Burnout, como por exemplo, os baixos salários, os poucos recursos materiais e didáticos, classes superlotadas, entre outros. Para discorrer sobre essa relação, apresenta-se a seguir o tópico principal que discorre sobre esse tema.

2.5 A ANSIEDADE ENCONTRADA EM PROFESSORES DE ENSINO SUPERIOR

O trabalho desenvolvido por um professor é essencial para a sociedade, pois ele é o auxiliador do desenvolvimento intelectual, social e humano de cada indivíduo. A sua importância recai sobre todas as fases de crescimento de uma pessoa, se tornando um agente presente ao longo da vida.

No ensino superior essa relevância também é encontrada, uma vez que nessa fase educacional a busca por uma qualificação é o objetivo de todo acadêmico, e é por meio do professor que se encontra a aprendizagem teórica de qualquer profissão.

De acordo com Quadros et al. (2010, p. 110) “um bom professor deve saber se relacionar, considerar os questionamentos e responder de maneira dedicada, bem como ser observador, perspicaz e sensível às necessidades dos alunos”.

Ocorre que apesar de sua importância, pouco se estuda os efeitos que a rotina educativa traz aos professores. A literatura ao longo das últimas décadas tem se debruçado em entender que tipos de doenças acometem um docente durante o período de aulas nas universidades e faculdades. Nos estudos encontrados, a ansiedade e a Síndrome de Burnout se destacam, mostrando que essas doenças são mais comuns do que se imagina.

De maneira específica, no Ensino Superior, a autoexposição a pessoas desconhecidas e situações inesperadas, o trabalho com número elevado de alunos e

os diversos conteúdos a serem ensinados, exigem muitas habilidades do professor (SILVA; BOLSONI-SILVA; RODRIGUES; CAPELLINI, 2015).

Um estudo com docentes universitários feito por Wagner (2019) constatou que vivências de sofrimento no trabalho estão associadas à elevada carga de trabalho, esgotamento físico e mental, e insegurança voltada ao contrato de trabalho. A organização e a condição de trabalho exercem impactos na vida dos docentes, como avaliação do desempenho, exigências por resultados, rigidez e pressão no cumprimento das atividades no prazo.

Nesse sentido:

Pesquisas têm mostrado que o trabalho dos professores traz riscos para sua saúde física e emocional, devido às condições de trabalho, às transformações no setor educacional e ao seu repertório de habilidades sociais. Do mesmo modo, a qualidade das relações interpessoais e as habilidades sociais e educativas do professor podem contribuir negativamente na aprendizagem e desenvolvimento do aluno (SILVA; BOLSONI-SILVA; RODRIGUES; CAPELLINI, 2015, p. 365).

Nesse contexto, transtornos mentais podem influenciar o dia-a-dia do professor e serem responsáveis por um grande número de afastamentos do trabalho. Entre eles, encontra-se a depressão e a doença mental que muitas vezes atinge níveis extremos, ocasionando incapacitação e risco de suicídio (FORMIGA, 2012).

Além dos sintomas depressivos, a ansiedade e o estresse também podem influenciar os professores.

Ainda na pesquisa de Wagner (2019) constatou-se que a falta de condições de trabalho e a sobrecarga produziram exaustão emocional e física. A maioria das queixas foi em relação à saúde mental, sendo os sintomas de maior prevalência o cansaço mental, estresse e ansiedade.

Da mesma forma, Almeida et al. (2014, p. 183) entrevistaram 93 sujeitos, professores e não professores, evidenciando que “sintomas emocionais, como ansiedade, depressão e estresse podem influenciar na qualidade de vida e nas características da voz dos sujeitos investigados”.

Corroborando estes achados, Mendonça; Bezerra (2016) acrescentam que os transtornos mentais em professores estão diretamente associados às experiências com violências, condições ambientais ruins, ambiente físico, conforto no trabalho, bem como questões organizacionais, como margem de autonomia, criatividade e tempo no preparo das aulas.

No que diz respeito à ansiedade, Nápoli (2018, p. 04) enfatiza que na rotina dos professores “a ansiedade se faz presente o tempo inteiro por conta do medo de não perder prazos e de não conseguir dar conta das atividades”. O mesmo autor ainda completa afirmando que é justamente esse medo que está por trás do transtorno. Em suas palavras, “a ansiedade é um sinal de alerta para algo que pode nos trazer medo. Então é importante trazer para os professores a compreensão e estratégias para conseguir lidar melhor com essa experiência e com o excesso” (NÁPOLI, 2018, p. 04).

Na busca por melhoria nesse quadro, há algumas ações que podem servir como parâmetro no sentido de prevenir os sintomas da ansiedade. Sobre essa questão, menciona-se:

A primeira medida é fazer meditação, tentar se restabelecer, se reintegrar consigo mesmo através de um autocontrole, de uma redução de ativação e até mesmo do estado fisiológico que é ativado pela ansiedade. E outra coisa é se visualizar numa situação de tensão, com dores musculares e até mesmo com alguns prejuízos articulares por conta de ansiedade e estresse. Nessa determinada situação pode-se fazer uma ginástica denominada *Liang Gong* (prática corporal chinesa), que vai ajudar a relaxar os músculos, a restabelecer o equilíbrio emocional e a se integrar de novo, não só consigo mesmo, mas também com o ambiente que está ao redor (MIARKA, 2017 apud NÁPOLI, 2018, p. 05).

Outra ação que pode ajudar a resolver esse quadro é a criação de palestras com os professores nas universidades. Nesse entendimento, essas palestras ou rodas de conversas se tornam necessárias, pois ajudam a compreender mais sobre o tema ou mesmo para discutir a realidade desses docentes nas universidades.

Assim:

[...] destaca-se a necessidade das instituições de ensino superior desenvolverem trabalhos preventivos junto aos seus professores, proporcionando um espaço de informação e prevenção por meio do treinamento de habilidades sociais educativas ou de grupos. Tais atividades podem ser desenvolvidas como um espaço de reflexão e escuta para o trabalho docente, com o foco nas habilidades de expressão de sentimentos (ALMEIDA et al. 2014, p. 184).

Sobre isso, Nápoli (2018, p. 06) afirma que “é muito importante esse espaço de receber instruções e também poder falar sobre a estrutura e como ela, muitas vezes, também se torna um ambiente propício pra gerar ansiedades”.

Essa ação traz inúmeros benefícios, como por exemplo, ajuda os docentes a reconectar, a ter autocontrole e autoconhecimento, além de “fazer uma reflexão sobre como se pode mudar e tornar o ambiente mais saudável e a não se impor e nem impor

aos colegas esse tipo de condição que leva à ansiedade na docência” (NÁPOLI, 2018, p. 06).

3 METODOLOGIA

Pretende-se com esta pesquisa discorrer a respeito das consequências da ansiedade em docentes de ensino superior. Para isso, apresenta-se a metodologia a ser empregada na realização do trabalho. O método a ser empregado será o dedutivo, onde parte da compreensão da regra geral para então compreender os casos específicos (MARCONI; LAKATOS, 2003).

3.1 Tipo de pesquisa

Pesquisa bibliográfica, onde “revela explicitamente o universo de contribuições científicas de autores sobre um tema específico” (SANTOS; CANDELORO, 2006, p. 43).

3.2 Meios de busca

Os meios de buscas empregados serão as doutrinas encontradas em artigos, site do Ministério da Saúde, jornal da UFIF e revistas, etc

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os materiais a serem utilizados nesta pesquisa serão escolhidos baseados em Leis e em materiais didáticos (livros, revistas, artigos científicos) por abordarem de forma ampla e objetiva o presente tema. São excluídos os materiais que não abordam o respectivo assunto em estudo. Todos os materiais serão adquiridos de forma gratuita, principalmente as normas jurídicas.

3.4 Metodologia de análise de dados

Para a análise dos dados e informações coletados terá uma abordagem estatística (apresentação dos resultados por meio de percentuais e testes estatísticos

de comparações). As técnicas de análise qualitativa do texto será a de análise de conteúdo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos resultados encontrados, parte-se para a discussão em relação ao tema central desse estudo: o desenvolvimento do quadro de ansiedade em docentes de instituições de ensino superior. Diversos documentos têm sido publicados a fim de expor quais os efeitos que a ansiedade causa a esses profissionais. Nas linhas a seguir serão expostos os principais pontos dessa temática.

A priori, de acordo com Quadros et al. (2010, p. 110) “um bom professor deve saber se relacionar, considerar os questionamentos e responder de maneira dedicada, bem como ser observador, perspicaz e sensível às necessidades dos alunos”.

Um estudo de Schwartz; Bittencourt (2012, p. 12) com acadêmicos e docentes de Pedagogia de universidades federais, sobre os atributos do "bom professor", concluiu que “é necessário integrar o conhecimento técnico com características pessoais. Dentre elas, o respeito, a empatia, a participação no grupo de trabalho, ser aberto a críticas e ter coerência entre valores e ações”.

Ocorre que apesar de sua importância, pouco se estuda os efeitos que a rotina educativa traz aos professores. A literatura ao longo das últimas décadas tem se debruçado em entender que tipos de doenças acometem um docente durante o período de aulas nas universidades e faculdades. Nos estudos encontrados, a ansiedade e a Síndrome de Burnout se destacam, mostrando que essas doenças são mais comuns do que se imagina.

Em uma pesquisa realizada com 52 mil educadores de diferentes regiões do Brasil, publicada pela Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) em 2002, mostrou que cerca de 25,0% deles sofriam, na época, da Síndrome de Burnout. A mesma pesquisa evidenciou o desconhecimento dos médicos com relação a essa patologia, impedindo o estabelecimento de estratégias de diagnóstico para o seu enfrentamento (BATISTA; CARLOTTO; COUTINHO; AUGUSTO, 2011). Apenas com essa pesquisa fica evidente que a ansiedade no contexto educacional ainda é recente.

No estudo feito por Baldaçara; Silva; Castro e Santos (2015), que analisaram a prevalência de sintomas psiquiátricos em professores da rede de ensino público de Palmas (TO), por meio do SQR-20, coube a 109 professores da referida capital assinalar quais eram os sintomas com os quais se identificavam. Desses, 54 sujeitos

(49,5%) apresentaram incidência de sintomas psiquiátricos, em especial a ansiedade, necessitando de tratamento.

De maneira específica, no Ensino Superior, a autoexposição a pessoas desconhecidas e situações inesperadas, o trabalho com número elevado de alunos e os diversos conteúdos a serem ensinados, exigem muitas habilidades do professor (SILVA; BOLSONI-SILVA; RODRIGUES; CAPELLINI, 2015).

Nos últimos anos, alterações no mundo do trabalho vêm interferindo nos processos de ensino e na saúde do professor, como contratos mais flexíveis, aumento na carga horária e cobrança de polivalência, bem como relacionadas à tecnologia, gestão das organizações, organização do trabalho e relações dos indivíduos. Tais mudanças geram cobranças por eficácia e produtividade, aumentam a competição e geram insegurança, baixa autoestima, desmotivação, dentre outros (FORMIGA, 2012).

Um estudo com docentes universitários feito por Wagner (2019) constatou que vivências de sofrimento no trabalho estão associadas à elevada carga de trabalho, esgotamento físico e mental, e insegurança voltada ao contrato de trabalho. A organização e a condição de trabalho exercem impactos na vida dos docentes, como avaliação do desempenho, exigências por resultados, rigidez e pressão no cumprimento das atividades no prazo.

Na pesquisa elaborada por Pereira et al., (2014) restou evidente que a carga horária foi considerada o fator principal que contribuiu para o esgotamento mental de professores.

Elias (2014) investigou as dificuldades enfrentadas na prática docente por cinco professores universitários que ministravam aulas em instituições privadas de Uberlândia (MG). Além da obtenção de dados demográficos e profissionais, foram realizadas cinco entrevistas, nas quais relataram angústias e frustrações diante das exigências do mercado de trabalho que afetam a prática profissional e a saúde mental desses sujeitos. Em suas conclusões, o autor alertou para a transformação da Educação Superior privada em mercadoria, a qual faz excessivas cobranças aos alunos e aos gestores, além de criar um ambiente de medo e submissão, tornando o trabalho produtor de adoecimento e de corrosão do caráter.

Nesse sentido:

Pesquisas têm mostrado que o trabalho dos professores traz riscos para sua saúde física e emocional, devido às condições de trabalho, às transformações

no setor educacional e ao seu repertório de habilidades sociais. Do mesmo modo, a qualidade das relações interpessoais e as habilidades sociais e educativas do professor podem contribuir negativamente na aprendizagem e desenvolvimento do aluno (SILVA; BOLSONI-SILVA; RODRIGUES; CAPELLINI, 2015, p. 365).

Silva (2015) verificou a incidência de diagnósticos psiquiátricos em professores de uma universidade federal. Valendo-se da análise dos prontuários de licença médica dos anos de 2000 e 2012 e da aplicação de entrevistas acerca das expectativas e das frustrações dos professores relacionadas ao trabalho, o autor verificou que, nesses anos, 30,0% dos laudos foram emitidos com diagnóstico de transtorno de ansiedade e de humor.

Nesse contexto, transtornos mentais podem influenciar o dia-a-dia do professor e serem responsáveis por um grande número de afastamentos do trabalho. Entre eles, encontra-se a depressão e a doença mental que muitas vezes atinge níveis extremos, ocasionando incapacitação e risco de suicídio (FORMIGA, 2012).

Além dos sintomas depressivos, a ansiedade e o estresse também podem influenciar os professores.

Ainda na pesquisa de Wagner (2019) constatou-se que a falta de condições de trabalho e a sobrecarga produziram exaustão emocional e física. A maioria das queixas foi em relação à saúde mental, sendo os sintomas de maior prevalência o cansaço mental, estresse e ansiedade.

Da mesma forma, Almeida et al. (2014, p. 183) entrevistaram 93 sujeitos, professores e não professores, evidenciando que “sintomas emocionais, como ansiedade, depressão e estresse podem influenciar na qualidade de vida e nas características da voz dos sujeitos investigados”.

Corroborando estes achados, Mendonça; Bezerra (2016) acrescentam que os transtornos mentais em professores estão diretamente associados às experiências com violências, condições ambientais ruins, ambiente físico, conforto no trabalho, bem como questões organizacionais, como margem de autonomia, criatividade e tempo no preparo das aulas.

No que diz respeito à ansiedade, Nápoli (2018, p. 04) enfatiza que na rotina dos professores “a ansiedade se faz presente o tempo inteiro por conta do medo de não perder prazos e de não conseguir dar conta das atividades”. O mesmo autor ainda completa afirmando que é justamente esse medo que está por trás do transtorno. Em suas palavras, “a ansiedade é um sinal de alerta para algo que pode nos trazer medo.

Então é importante trazer para os professores a compreensão e estratégias para conseguir lidar melhor com essa experiência e com o excesso” (NÁPOLI, 2018, p. 04).

Quanto aos efeitos físicos, Ceballos; Santos (2015), por exemplo, constataram a prevalência de dor músculo esquelética em professores estressados (73,5% dos sujeitos). Eles chegaram a esse resultado, por meio do levantamento de dados sociodemográficos, da saúde geral e do bem-estar no trabalho em 525 docentes do ensino básico público de Jaboatão dos Guararapes (PE). Os dados evidenciaram, ainda, que essa dor era de ocorrência maior entre aqueles com mais idade e tempo de magistério, além de esses sujeitos terem apresentado baixa percepção de bem-estar no trabalho.

Em estudos relacionados diretamente a Síndrome de Burnout; Costa; Gil-Monte; Possobon; Ambrosano (2013) averiguaram a prevalência dessa síndrome em 169 docentes do Ensino Superior de Piracicaba (SP). Os dados foram coletados por meio do “Questionário de Avaliação para a Síndrome de Burnout”, o qual revelou que 15,0% dos sujeitos apresentaram níveis elevados de indicadores relacionados à citada síndrome. Embora esse resultado tenha sido aquém do esperado pelos pesquisadores, os dados apontaram para a necessidade de se criarem políticas públicas visando ao seu enfrentamento, pois é uma doença que afeta tanto a saúde mental quanto a física de quem a possui.

Corroborando com o estudo apontado acima, na busca por melhoria nesse quadro, há algumas ações que podem servir como parâmetro no sentido de prevenir os sintomas da ansiedade. Sobre essa questão, menciona-se:

A primeira medida é fazer meditação, tentar se restabelecer, se reintegrar consigo mesmo através de um autocontrole, de uma redução de ativação e até mesmo do estado fisiológico que é ativado pela ansiedade. E outra coisa é se visualizar numa situação de tensão, com dores musculares e até mesmo com alguns prejuízos articulares por conta de ansiedade e estresse. Nessa determinada situação pode-se fazer uma ginástica denominada *Liang Gong* (prática corporal chinesa), que vai ajudar a relaxar os músculos, a restabelecer o equilíbrio emocional e a se integrar de novo, não só consigo mesmo, mas também com o ambiente que está ao redor (MIARKA, 2017 apud NÁPOLI, 2018, p. 05).

Outra ação que pode ajudar a resolver esse quadro é a criação de palestras com os professores nas universidades. Nesse entendimento, essas palestras ou rodas de conversas se tornam necessárias, pois ajudam a compreender mais sobre o tema ou mesmo para discutir a realidade desses docentes nas universidades.

Assim:

[...] destaca-se a necessidade das instituições de ensino superior desenvolverem trabalhos preventivos junto aos seus professores, proporcionando um espaço de informação e prevenção por meio do treinamento de habilidades sociais educativas ou de grupos. Tais atividades podem ser desenvolvidas como um espaço de reflexão e escuta para o trabalho docente, com o foco nas habilidades de expressão de sentimentos (ALMEIDA et al. 2014, p. 184).

Essa ação traz inúmeros benefícios, como por exemplo, ajuda os docentes a reconectar, a ter autocontrole e autoconhecimento, além de “fazer uma reflexão sobre como se pode mudar e tornar o ambiente mais saudável e a não se impor e nem impor aos colegas esse tipo de condição que leva à ansiedade na docência” (NÁPOLI, 2018, p. 06).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas últimas décadas, um determinado grupo tem sido identificado como um dos que mais possuem indivíduos que desenvolvem a ansiedade: os docentes. Nos centros de ensino, é comum verificar a existência cada vez mais frequente de professores que desenvolvem ao longo do tempo um quadro de ansiedade

Numa profissão onde se lida diretamente com seres humanos e toda a sua variedade, a profissão de docente tem sido alvo de inúmeros estudos acadêmicos que se debruçam em identificar o desenvolvimento de ansiedade nesses profissionais.

Diante disso, se discutiram nesse estudo os efeitos negativos à saúde do professor de ensino superior no exercício de sua profissão. Para limitar essa temática, objetivou-se exclusivamente discorrer a respeito da ansiedade, que é a doença que mais tem atingido esses profissionais.

Como ficou evidenciado, a multiplicidade de tarefas realizadas pelos professores de ensino superior é o ambiente perfeito para o desenvolvimento da ansiedade. Os autores coletados para esse estudo mostraram em seus estudos, por exemplo, que a ansiedade nos docentes do Ensino Superior traz diversos efeitos negativos, inclusive físicos.

Também é relevante que se analise não apenas as causas que levam os professores a ansiedade, mas também as ações de tratamento e prevenção. Tão importante quanto discutir os problemas advindos com a doença é buscar melhorias e meios de sanar o seu desenvolvimento.

Na busca por melhorias, essa pesquisa caminha na linha defendida pelos autores Burnout; Costa; Gil-Monte; Posso-o; Ambrosano (2013) ao qual defendem a

necessidade de se criarem políticas públicas de combate à ansiedade nessa parcela do público. Nesse sentido, os próprios institutos de ensino superior podem ajudar nesse aspecto, concedendo psicólogos, e programas de apoio aos seus docentes. Por afetar significadamente os docentes, o apoio disponível a eles se torna assim essencial para a sua recuperação.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. N. A., LOPES, L. W., COSTA, D. B. D., SILVA, E. G., CUNHA, G. M. S. D., & ALMEIDA, A. A. F. D. **Características vocais e emocionais de professores e não professores com baixa e alta ansiedade**. *Audiology Communication Research*, 19(2), 179-185. 2014.
- BALDAÇARA, L., SILVA, A. F., CASTRO, J. G. D.; SANTOS, G. C. A. **Common psychiatric symptoms among public school teachers in Palmas, Tocantins, Brazil**. An observational cross-sectional study. *São Paulo Medical Journal*, 133(5), 435-438. 2015.
- BARNHILL, John W. **Visão geral dos transtornos de ansiedade**. Professional. Manuals. Topic Page. 2018. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-pt/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/ansiedadeetranstornosrelacionados-a-estressores/vis%C3%A3o-geral-dos-transtornos-de-ansiedade>. Acesso em: 05 nov. 2020.
- BATISTA, J. B. V., CARLOTO, M. S., COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. S. **Síndrome de Burnout: confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas**. *Psicologia em Estudo*, 16(3), 429-435. 2011.
- BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). **Ansiedade**. 2015. Disponível em: <http://bvsm.sau.gov.br/dicas-em-saude/470-ansiedade>. Acesso em: 05 nov. 2020.
- BROTTO, Thaiana Filla. **Ansiedade: sintomas e tratamento**. 2018. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/ansiedade-sintomas-e-tratamento/>. Acesso em: 07 nov. 2020.
- CARLOTTO, M. S. **A Síndrome de Burnout e o trabalho docente**. *Revista Psicologia em Estudo*, 7, 21-29, 2012.
- CASTILLO, Ana Regina GL et al . **Transtornos de ansiedade**. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo , v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4446200000600006&lng=en&nrm=iso>. access on 29 Sept. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-4446200000600006>
- CEBALLOS, A. G. C., SANTOS, G. B. **Factors associated with musculoskeletal pain among teachers: sociodemographics aspects, general health and well-being at work**. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(3), 702-715. 2015.
- COSTA, L. S. T., GIL-MONTE, P. R., POSSOBON, R. F.; AMBROSANO, G. M. B. **Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 636-642. 2013.

COSTA, Rodney Querino Ferreira; SILVA, Nelson Pedro. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental**. Pro-Posições. v. 30e20160143. Campinas, SP. 2019.

ELIAS, M. A. **Equilibristas na corda bamba: o trabalho e a saúde de docentes do ensino superior privado em Uberlândia/MG**. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil. 2014.

FORMIGA, N. S. **Os estudos sobre empatia: Reflexões sobre um construto psicológico em diversas áreas científicas**. Psicologia.pt, s/v, 1-14. 2012.

FRANÇA, H. H. **A Síndrome de Burnout**. Revista Brasileira de Medicina, v. 44, n. 8, p. 197-199, 1987.

MANDAL, Ananya. **Diagnóstico de Ansiedade**. 2019. Disponível em: [https://www.news-medical.net/health/Diagnosis-of-Anxiety-\(Portuguese\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Diagnosis-of-Anxiety-(Portuguese).aspx). Acesso em: 10 nov. 2020.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da Metodologia Científica**. 5 ed. Editora Atlas: 2003.

MASLACH, C. **Promovendo o envolvimento e reduzindo o Burnout**. In Anais do VI Congresso de Stress da ISMA-BR e VIII Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho. Porto Alegre, 2006.

MENDONÇA, Ana Carolina Ferreira de; BEZERRA, José Airton de Castro. **Síndrome de Burnout em professores do ensino superior: Possíveis relações entre a exaustão física e emocional com a atividade da docência**. Revista PLUS FRJ: Revista Multidisciplinar em Educação e Saúde da Faculdade Regional Jaguaribana, p. 36-8, nº 1, ago/2016.

NÁPOLI, Lucas. **Ansiedade na docência é tema de atividade promovida pela UFJF-GV**. 2018. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/noticias/2018/05/29/ansiedade-na-docencia-e-tema-de-atividade-promovida-pela-ufjf-gv/>. Acesso em: 02 nov. 2020.

PEREIRA, E. F., TEIXEIRA, C. S., PELEGRINI, A., MEYER, C., ANDRADE, R. D.; LOPES, A. S. **Estresse relacionado ao trabalho em professores de Educação Básica**. Ciencia y Trabajo, 16(51), 206-210. 2014.

PINHEIRO, A. **Ansiedade**. 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/Luane/Desktop/1092-2861-1-PB.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2020.

QUADROS, A. L. et al. **A percepção de professores e estudantes sobre a sala de aula de ensino superior: Expectativas e construção de relações no curso de química da UFMG**. Ciência e Educação, 16(1), 103-114. 2010.

SANTOS, V. D.; CANDELORO, R. J. **Trabalhos Acadêmicos: Uma orientação para a pesquisa e normas técnicas**. Porto Alegre/RS: AGE Ltda, 2006.

SCHWARTZ, S.; BITTENCOURT, Z. A. B. **Quem é o "bom professor" universitário? Estudantes e professores de cursos de licenciatura em**

Pedagogia dizem quais são as (ideais) qualidades deste profissional. IX ANPED: Seminário de pesquisa em educação da região Sul, 1-14. 2012.

SILVA, E. P. **Adoecimento e sofrimento de professores universitários: dimensões afetivas e ético-políticas.** Psicologia: Teoria e Prática, 17(1), 61-71. 2015.

SILVA, N. R., BOLSONI-SILVA, A. T., RODRIGUES, O. M. P. R., CAPELLINI, V. L. M. F. **O trabalho do professor, indicadores de burnout, práticas educativas e comportamento dos alunos: Correlação e predição.** Revista Brasileira de Educação Especial, 21(3), 363-376. 2015.

ULRICH, E. **Percepções de professores universitários sobre as relações interprofissionais que levam ao estresse.** Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2015.

WAGNER, Marcia Fortes et al . **Empatia, sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores do Ensino Superior.** Rev. SPAGESP, Ribeirão Preto, v. 20, n. 2, p. 55-67, 2019.