A SAÚDE OCUPACIONAL DE UM GRUPO DE DOCENTES EM UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO¹

Sandra Maria de Mello Cardoso², Andressa Peripolli Rodrigues³, Lucimara Sonaglio Rocha⁴, Rita Fernanda Monteiro Fernandes⁵, Marieli Terezinha Krampe Machado⁶, Margot Agathe Seiffert⁷

¹ Projeto de pesquisa PARA O PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA DO INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA . Grupo de Pesquisa: Pesquisa Aplicada em Educação, Ambiente e Saúde

² sandra.cardoso@iffarroupilha.edu.br

³ Andressa.rodrigues@iffarroupilha.edu.br

⁴ lucimara.sonaglio@iffarroupilha.edu.br

⁵ Fernanda.fernades@iffarroupilha.edu.br

⁶ marieli.krampe@iffarroupilha.edu.br

⁷ margot.seiffert@iffarroupilha.edu.br

A SAÚDE OCUPACIONAL DE UM GRUPO DE DOCENTES EM UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO

Resumo: Esta pesquisa justifica-se pelo fato de que a docência no Brasil é considerada como uma das atividades profissionais mais estressantes, entre todas as categorias profissionais. Tem como objetivo geral verificar o estresse percebido dos docentes de uma instituição federal, através da PSS (Escala de Estresse Percebido) de Cohen. Como objetivo específico verificar as condições que geram o estresse. Foi uma pesquisa com abordagem qualitativa e descritiva, realizada com os professores, em uma instituição federal de ensino de ensino, do interior do Rio Grande do Sul. Como foi identificado estresse no ambiente ocupacional, será construído um projeto de extensão com várias propostas a serem oferecidas aos docentes, já que a instituição conta com Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética, Curso Técnico em Enfermagem e professor de educação física, como estratégia para enfrentamento para tentar amenizar o estresse laboral.

Descritores: Docentes, estresse, saúde ocupacional.

Introdução

A preocupação com o estresse ocupacional vem aumentando nas últimas décadas em muitos países. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos detectam alta incidência de estresse em um terço dos trabalhadores¹. Dados semelhantes foram encontrados na Europa. De acordo com a Fundação Europeia para Melhoria das Condições de Vida

e Trabalho, um terço dos trabalhadores europeus é afetado pelo estresse. O Brasil é o segundo país colocado em número de trabalhadores que sofrem de estresse, perde apenas para o Japão².

O trabalho, enquanto atividade fundamentalmente humana e de cunho social, é razão de realização, satisfação e prazer, pois é nele que o ser humano constrói sua identidade. Todavia, o trabalho pode transformar-se prejudicial à saúde quando resulta em desgaste do corpo e da mente, devido às singularidades de seu processo e organização, se configurando como um elemento patogênico, provocando danos à saúde dos trabalhadores³.

A qualidade de vida é evidência importante no campo do trabalho, ou da saúde do trabalhador, para entender a implicação de determinadas variáveis que recaem e interferem na saúde mental e física do trabalhador⁴. Por isso, o monitoramento das doenças e acidentes dos trabalhadores possibilita aos gestores e aos profissionais de saúde ocupacional, identificar os riscos e agravos relacionados à saúde do trabalhador. Esse é um problema crescente e que vem atingindo a classe trabalhadora e os estudos sobre o estresse ocupacional ainda não são suficientes para que as consequências provocadas por ele sejam minimizados⁵.

No entanto, os prejuízos não ocorrem somente para os trabalhadores, mas também para as empresas. Dessa forma, a preocupação com a saúde emocional dos funcionários pode privilegiar as empresas, pois ao contribuir para melhorar qualidade de vida dos mesmos, terá um crescimento da produtividade e diminuição de licenças médicas².

Em relação ao trabalho dos docentes, tem se observado grandes desafios nesse campo, pois vai muito além da missão de ensinar, especialmente relacionados às várias transformações ocorridas na área da educação, que cobram maior produtividade, mas que, muitas vezes, não possibilitam as condições de trabalho sem prejuízo à saúde causando assim sofrimento psíquico, além de sentimento de impotência e vazio³. Isso, por sua vez, provoca estresse, depressão, ansiedade e são as principais causas que interrompem as atividades trabalhistas e são responsáveis por 46% do absentismo⁶.

Há algumas profissões que são mais estressantes do que outras em função de suas características particulares e diversas pesquisas mostram que ser professor é uma das profissões mais estressantes da atualidade^{1,2}. Docentes de instituições públicas, quando

comparados aos profissionais que atuam em instituições privadas, apresentam mais sintomatologia da Síndrome de Burnout. As pessoas que desenvolvem alto nível de estresse em função do trabalho, apresentam dificuldade em cumprir suas atividades laborais, bem como atribuições não relacionadas a ele e são inclinados a apresentar sintomas depressivos⁶.

O estresse advém quando condições ambientais ultrapassam a capacidade de adaptação dos processos fisiológicos ou psicológicos, colocando as pessoas em situação de risco e predispondo para o aparecimento de doenças, e depende, não somente da frequência e extensão desse estresse, como também como a pessoa percebe a situação e seu estilo de vida⁷.

Existem formas de medir o estresse e de acordo com Cohen & Williamson (1988)⁸, existem três. Uma é direcionada à presença de agentes estressores específicos; outra, aos sintomas físicos e psicológicos do estresse e a terceira, pretende mensurar a percepção de estresse individual de forma global, independente dos agentes estressores. Além disso, existem escalas que medem o nível de estresse através de outras escalas que calculam o impacto de eventos estressores específicos (life-events impact). Mas existem limitações para esses dispositivos, pois os eventos relacionados ao estresse podem variar muito entre indivíduos.

Assim, Cohen et al(1983) propuseram uma escala que mensura o estresse percebido, ou seja, mede o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes. Esta escala, denominada Perceived Stress Scale (PSS: Escala de Estresse Percebido), foi inicialmente apresentada com 14 itens (PSS 14). A PSS é uma escala geral, podendo ser usada em vários grupos etários, desde adolescentes até idosos, pois não contém questões específicas do contexto. E isso é um fator importante na escala e, provavelmente, o motivo pela qual esta escala tenha sido validada em muitas culturas⁹.

Este projeto justifica-se pelo fato de que a docência no Brasil é considerada como uma das atividades profissionais mais estressantes, entre todas as categorias profissionais². Tem como objetivo geral verificar o estresse percebido dos docentes de uma instituição federal de ensino, através da PSS (Escala de Estresse Percebido) de Cohen. Como objetivos específicos, identificar as forma como o estresse se apresenta (dores musculares, dores de cabeça, entre outros) e verificar como o estresse pode ser amenizado.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa e descritiva¹⁰. Os participantes foram professores, vinculados à instituição investigada. Foram considerados como critérios de inclusão: ser professor da instituição e concordar em participar da pesquisa. Como exclusão: estar afastado no período de coleta de dados. Para a coleta de dados foi utilizada a Escala de Estresse Percebido⁸ (Perceived Stress Scale [PSS]) desenvolvida por Cohen et al. (1983) e segundo é o instrumento mais utilizado para avaliar a percepção do estresse, tendo sido validada em mais de 20 países^{11,7}. É composto por 14 perguntas, avaliadas por meio de uma escala que varia de 0 a 4, onde 0 significa nenhum grau de estresse e 4 grau máximo de estresse. A PSS avalia a percepção do docente sobre os eventos de vida experienciados no último mês e como lhes são imprevisíveis e incontroláveis, proporcionando uma avaliação subjetiva do estresse, devido a brevidade do instrumento⁸. Além da mensuração dos níveis de estresse, foram buscadas informações, através de um questionário, como sexo, estado civil, atuação na pós-graduação, número de filhos, carga horária em sala de aula, nível de produção científica, atividade de extensão e atuação em atividades de administração. Estas variáveis foram usadas para verificar se estas condições trazem impactos na vida dos indivíduos e atuam como provocadores de estresse dos entrevistados. Os dados só foram coletados após a aprovação pelo Comitê de Ética através do parecer 3.081.316. Para manter o anonimato dos entrevistados, foi utilizado Docente 1, Docente 2 e assim sucessivamente até Docente 15. Após analisadas as etapas, realizou-se a descrição dos resultados e a discussão com a literatura pertinente emergindo duas categorias: FATORES ESTRESSANTES E AMENIZANDO O ESTRESSE.

RESULTADOS

Após a avaliação dos resultados constatamos que, dos 15 participantes (N=15) da amostra estudada, estão com idade entre 29 a 50 anos. Em relação ao estado civil dos docentes, 02 são solteiros, 01 separada (feminina), 01 viúvo, 10 são casadas e 01 divorciada, 03 estão em pós graduação. A carga horária dos docentes é 40 h.

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (PPS):

Cohen et al¹ (1983) propuseram uma escala que mensura o estresse percebido, ou seja, mede o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes. A PSS é uma escala geral, que pode ser usada em diversos grupos etários, desde adolescentes até idosos, pois não contém questões específicas do contexto. A PSS possui 14 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às

vezes; 3=quase sempre 4=sempre). As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O total da escala é a soma das pontuações destas 14 questões e os escores podem variar de zero a 56.

Com base nos resultados obtidos nesse estudo, pode-se perceber que a amostra estudada apresenta índices de médio a alto de estresse percebido. A soma das pontuações destas 14 questões variou de 14 a 36. Acima da pontuação 20 significa estresse médio a elevado, e dos quinze docentes, onze, ou seja, 73,33% dos docentes apresentam estresse médio a elevado. Em relação aos níveis de estresse dos docentes, levantados por intermédio da PSS-14, a média de estresse foi de 26,20 pontos.

Após analisadas as etapas, realizou-se a descrição dos resultados e a discussão com a literatura pertinente emergindo duas categorias: FATORES ESTRESSANTES E AMENIZANDO O ESTRESSE.

DISCUSSÃO

Categoria 1: FATORES ESTRESSANTES

O trabalho, além de ter forte influência na formação da subjetividade do sujeito, é inerente à vida humana em sociedade. Está arraigado na identidade pessoal, na constituição psíquica do indivíduo e objetiva a escolha e realização profissional. No entanto, o trabalho nem sempre é considerado gratificante, e no caso da docência, há uma crescente e visível dificuldade no seu exercício, provocadas por muitas fontes geradoras de tensão, como grande número de alunos em sala de aula, carga horária elevada de trabalho em conjunto com atividades extra classe, desvalorização profissional, entre outros¹³. Nesse sentido, os docentes da instituição federal de ensino estudada atribuem como fatores estressantes:

- Ausência de histórico de solução de problemas antigos (Docente 1)
- Gestão e coordenação (Docente 2)
- Produção acadêmica, busca por atualização e dificuldade em separar lazer do trabalho (Docente 3)
- Desvalorização do trabalho atinente a função (Docente 4)
- Falta de comprometimento dos colegas (Docente 5)

- Reuniões em demasia e sem objetivos, burocracia em excesso (Docente 6)

A presença de fatores estressores no trabalho vai exigir esforços das pessoas para enfrentar as cargas impostas no ambiente, que pode levar os indivíduos a desenvolver um equilíbrio entre as exigências do meio de domínios de trabalho e de não labor. No entanto, quando os cidadãos vivenciam um nível alto de estresse em função do trabalho, eles acabam confrontando em poder realizar suas atividades laborais e ocupações não relacionados ao mesmo, e por isso apresentam propensão a desenvolver sintomas depressivos⁶ e perturbações mentais, como estratégia de enfrentamento às dificuldades que surgem diariamente no trabalho. Ao serem questionados sobre os problemas de saúde provocados pelo trabalho, surgiram os seguintes apontamentos:

- Tensão muscular por ficar muito tempo sentado (Docente 1);
- cardiopatia (Docente 2 (M de 60 anos) e 14 (F de 57)
- tendinite e burcite (Docentes 5, 8,10)
- depressão (Docentes 7, 9, 11 e13).

O desgaste dos professores é percebido nos sintomas físicos e psicológicos do estresse relatados, observando-se a presença de comprometimentos como tensão muscular, tendinite, burcite e depressão. Em relação às cardiopatias, devido à sobrecarga de trabalho os educadores são pessoas propensas a apresentar sintomas de estresse e doenças cardiovasculares¹³. O interessante nesse estudo é que metade dos docentes tem menos de 39 anos. No entanto, os hábitos de vida inadequados corroboram para a doença cardiovascular. Foi possível perceber que 03 docentes, com idades de 31, 59 e 60 anos não praticam nenhuma atividade física e 03, com idades de 24, 32 e 58 anos o fazem eventualmente, o que representa 40% da amostra estudada. Nenhum deles faz uso de tabaco e um, do sexo masculino, faz uso de álcool eventualmente para aliviar o estresse. Os docentes que relatam apresentar cardiopatias em função do trabalho, somente um realiza atividade física.

A inatividade física representa um dos fatores determinantes para as doenças crônicas não transmissíveis, sendo causador de uma a cada dez mortes no mundo e foi prevalente em 79,7% dos docentes em outro estudo com docentes¹⁴. No entanto, o exercício físico se configura como uma prática para uma vida saudável, e sua ausência, por sua vez, é considerada como um fator de risco para a saúde.

Também foram considerados, como agentes estressores pela amostra estudada, as atualizações de conhecimentos, como é citado pelo Docente 8 “conhecimento não pode ser medido ou comprado, o processo de aprendizagem e atualização precisa ser constante”, as relações interpessoais, citados pelos Docentes 1 e 10 “Falta de comprometimento dos colegas” e “ Desgaste com alunos e colegas”, ambientes inadequados como cita Docente 2 “Elevada carga horária e falta de estrutura da instituição”, falta de valorização do professor como cita Docente 6 “Desvalorização do trabalho atinente a função”.

Não é o aumento do trabalho o que parece gerar maior sofrimento, mas, sim, perda do sentido a ele vinculado e expectativas frustradas. No entanto, estas expectativas o docente percebe como fundamental ao seu trabalho, como agentes de transformação da realidade social. A falta de reconhecimento do trabalho também é apontada como um estressor ocupacional e como um desafio desta profissão, pois muitos docentes sentem-se inseguros quanto ao seu futuro na instituição devido as atuais circunstâncias políticas e, além disso, 20% dos professores da amostra não são efetivos, contribuindo dessa forma para aumentar o nível de estresse.

A reforma trabalhista e a liberação da terceirização indiscriminada levam a diminuição ou aniquilamento de direitos dos trabalhadores, o que incluiu o Brasil na lista suja da Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma das 24 nações que violam gravemente normas e convenções internacionais do trabalho¹⁵. Além disso, o país passa por uma reforma da previdência e administrativa, o que contribui ainda mais para elevar o nível de estresse.

Também a relação entre professores e alunos parece contribuir para elevar os níveis de estresse, pois muitos alunos denotam falta de interesse e comprometimento em relação às aulas, o que parece contribuir para desmotivação em relação à profissão docente. Diante disso, é importante que o professor tenha compreensão sobre os limites e possibilidades da sua atuação, pois os discentes são corresponsáveis neste processo, o que irá contribuir para a atuação de todos no processo de ensino-aprendizagem¹⁶.

As relações interpessoais, evidenciadas nesse estudo, são significativas na vida dos seres humanos e esta prática exige um grande esforço, pois somos diferentes uns dos outros e tal fato gera, algumas vezes, insegurança em conhecer o próximo. Mas é por meio disso que se organiza a sociedade. No momento em que as relações interpessoais, como foram percebidas no estudo, as relações sociais podem ficar prejudicadas. Além disso, a forma como acontecem essas relações definem o modo de convivência entre as pessoas e com o meio ambiente. Sendo assim, a qualidade dessas relações pode fazer diferença entre o

bem-estar e o sofrimento, por isso é tão relevante¹⁷.

As emoções alteradas, provocada por algum estímulo, que pode ser um sentimento, um acontecimento, acúmulo de trabalho, um mal entendido ou o um mau comportamento de algum colega, são fatores que podem impactar de maneira negativa nas relações interpessoais, pois podem causar conflitos entre as pessoas que dividem o mesmo ambiente de trabalho. No entanto, vivenciar emoções é muito pessoal, elas podem ser sentidas de formas diferentes por cada pessoa, o que leva uma pessoa a reagir de maneira diversa diante de um acontecimento, podendo se evidenciar através de reações físicas como alteração da respiração, da voz, choro, vermelhidão, tremores, irritação, dores de cabeça e no corpo, medo, raiva, elevação da pressão arterial, palpitações, cansaço entre outros. A forma como cada um responde emocionalmente as situações diversas, ou seja, como maneja as emoções é com o intuito de preservar o seu bem-estar. Entretanto, muitas vezes essas situações estressoras ou manifestações emocionais podem ser canalizadas e acabar se traduzindo em alterações físicas, como depressão e cardiopatias.

Cada pessoa tem seu modo de lidar com as mais diversas situações. Dessa forma, o que para uns podem ser estressante, para outros, são desafios a serem superados. Nesse sentido, quando o nível de estresse for baixo favorece para a satisfação pessoal e profissional¹⁸, e quando ao contrário, baixam as defesas do organismo, e podem provocar elevação da pressão arterial, as alterações no sistema respiratório e as dores nas articulações podem emergir¹⁹.

Os professores no Brasil ocupam o segundo lugar das categorias ocupacionais com doenças. Esse dado pode estar subestimado, uma vez que depressão, ansiedade e estresse pode ser resultado de burnout e não o principal diagnóstico. Essa síndrome é um modelo teórico tridimensional que engloba as dimensões: esgotamento emocional, falta de realização pessoal no trabalho e despersonalização ou a desumanização que se apresenta como resultado do desenvolvimento de sentimentos e das atitudes negativas e distanciamento em relação às pessoas que entram em contato direto com o profissional⁶.

Categoria 2: AMENIZANDO O ESTRESSE

As dificuldades dos professores são tão sérias que cada vez mais profissionais pensam em abandonar a carreira, por vivenciarem tensões estressoras, geradoras de desgastes físicos e psicológicos. Isso danifica as relações por provocar ansiedade, irritação e diminuição do nível de tolerância e não apenas no ambiente escolar, mas também na família e demais

círculos sociais. Nesse estudo 08 professores (53,33%) alegaram que levam trabalho para fazer em casa e os mesmos afirmaram que isso atrapalha a relação familiar.

Muitas vezes a atividade de docência exige uma carga semanal além daquela estipulada, para que consiga dar conta das suas atribuições como leituras de autores para se manter atualizado, correção de atividades avaliativas, preparo de aulas entre outros². Nesse estudo, todos os professores possuem carga horária semanal de 40 (quarenta) horas de trabalho, em regime de dedicação exclusiva às atividades de ensino, pesquisa, extensão e/ou gestão institucional.

A forma de encarar as situações ameaçadoras, vão definir as estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com o estresse. Nesse sentido, atividade física é ótima para aumentar a autoconfiança e na melhoria da saúde, o que faz com que o humor fique mais resistente à queda. No entanto sedentarismo é frequente entre os professores, pois 40% da amostra desse estudo não pratica ou eventualmente realiza uma atividade física. Em outro estudo também foi observado a inatividade física, devido as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho e está vinculado ao estilo contemporâneo de vida das pessoas, tendo como fatores determinantes as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho¹⁴.

No entanto, a adequada administração do tempo faz com que a pessoa possa chegar ao final do dia com muita mais energia, permitindo um melhor desenvolvimento no local de trabalho. Da amostra desse estudo, 100% dos docentes afirmaram que a carreira pode prejudicar a qualidade de vida “devido a atritos no local de trabalho, injustiças e falta de ética (Docente 2), “..precisa estar em constante atualização (Docente 3), “...acumulo de atividades e atribuições pode trazer problemas emocionais e transtorno mentais” (Docente 8). Todas as falas corroboram para aumentar o nível de estresse.

Situações como as citadas acima, de estresse crônico, elevam o cortisol, que afeta o sistema de recompensa cerebral (SRC). Dessa forma aumenta a sensibilidade do SRC, o que pode desencadear a ingestão excessiva de alimentos de alta palatabilidade. Outros hormônios também atuam no nível central, provocando o desejo por alimentos palatáveis, como a dopamina, a leptina e a insulina. Assim, alimentos ricos em gordura e em açúcar promovem prazer e emoções boas, elevando a vontade de consumir esse tipo de alimento, pois seu consumo está associando a lembrança de sensação de recompensa¹⁹. Por isso, é importante a escolha de alimentos frescos, como frutas e vegetais nos períodos estressantes, pois uma alimentação saudável também contribui para melhorar a qualidade de vida.

Além disso, o apoio social oferecido pelos familiares e amigos é uma estratégia emocional a fim de diminuir o impacto dos estressores. Pode-se considerar como fonte de relaxamento, permitindo deixarem-se os problemas em outro plano. No entanto, 60% dos docentes levam seus problemas para casa com o intuito de amortecer o estresse como foi observado nas seguintes falas: “Algumas atividades fazem com que coloquemos a família em segundo plano” (Docente 3); “...necessidade de desabafar e não aproveita os momentos com a família” (Docente 7); “...pouco tempo para família” (Docente 4); “... levar problemas do trabalho pra casa” (Docentes 5, 7, 8, 10, 12, 14) e ainda “...algumas atividades fazem com que coloquemos a família em segundo plano” (Docentes 9 e 15). O suporte familiar contribui para ajudar a enfrentar o estresse, funcionando como uma estratégia de enfrentamento individual do estresse ocupacional como possibilidade de preservação da saúde e bem-estar dos docentes².

3. Considerações Finais

Essa pesquisa teve o propósito de verificar o nível de estresse dos professores bem como os agentes estressores. Por isso, reconhecer o que causa é importante para tentar modificar ou reverter a realidade apresentada. Como foi identificado estresse no ambiente ocupacional, será construído um projeto de extensão com várias propostas a serem oferecidas aos docentes, como massagem, atividades de terapias complementares, atividades físicas, já que a instituição conta com Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética, Curso Técnico em Enfermagem e professor de educação física, como estratégia para enfrentamento para tentar amenizar o estresse laboral. Esse projeto e suas propostas atuarão como forma de encarar as situações ameaçadoras, tentando gerar um aumento da resistência ao stress e melhora a saúde e contribuir para aumentar a autoconfiança do professor e na melhoria da sua saúde, funcionando como um amortizador do impacto do estresse na sua vida.

Referências

1. SCHMIDT, J.; KLUSMANN, U.; LÜDTKE, O.; MÖLLER, J.; KUNTER, M. What makes good and bad days for beginning teachers? A diary study on daily uplifts and hassles. *Contemporary Educational Psychology*, n. 48, p. 85–97, 2017.
2. VANZIN, NATÁLIA GIÓIA CÍPOLA. Estresse ocupacional e trabalho docente: estudo de caso em uma instituição federal de ensino superior / Natália Gióia Cípola Vanzin – 2019.

3. SILVA, D. M. R.; ROSA, E. D.; MARTINS, A. A.; CARBALLO, F. P.; SOUSA, F. F. Educação em Revista, Marília, v.19, n.2, p. 129-142, Jul.-Dez., 2018.
4. TOLOMEU, R.; TAVARES, F.S.; MONTEIRO, I. P.; CAMARGOS, G. L.; CORREA, A. A. M. Qualidade de vida e estresse em professores de uma instituição de ensino superior do interior de minas gerais. Revista Científica Fagoc Saúde - Volume II - 2017.
 5. SANTOS, L. A. M.; VIDAL, V. M. O estresse do professor: estudo acerca da corporeidade em profissionais da educação básica. Rev. InterEspaço Grajaú/MA v. 3, n. 11 p. 280-303 dez. 2017.
6. BAPTISTA, M. N., SOARES, T. F. P., RAAD, A. J., & SANTOS, L. M. (2019). Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 19(1), 564-570. doi: 10.17652/rpot/2019.1.15417.
7. MACHADO, W. L. et al. Dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma Amostra de Professores. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 27, n. 1, p. 38-43, 2014.
8. COHEN S, WILLIAMSOM GM. Perceived Stress in a Probability Sample of United States. In: Spacapan S, Oskamp S, editores. The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on applied social psychology. Newbury Park, CA: Sage; 1988.
9. LUFT, C. D. B.; SANCHES, S. O.; MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. Rev. Saúde Pública [online]. 2007, vol.41, n.4, pp.606-615. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>.
10. MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento. 12. ed. São Paulo, 2010.
11. REMOR, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). Spanish Journal of Psychology, 9(1), 86-93.
12. MELO, B.R.; ARCANJO, N. A. B.; FEIJÃO, G. M. M. NÍVEIS DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO. Semana do direito, número 1, volume 2, 2018.
13. GOMES, C. M. Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. Rev Bras Enferm [Internet]. 2016 mar-abr;69(2):351-9.

14. DIAS J, DUSMANN JUNIOR M, COSTA MAR, FRANCISQUETI V, HIGARASHI IH. Qualidade de vida de docentes universitários. Escola Anna Nery 21(4) 2017
15. PINO, I. R.et al. A educação no atual cenário político econômico mundial: a disputa eleitoral e os retrocessos na educação. Educ. Soc., Campinas, v. 39, nº. 144, p.515-521, jul.-set., 2018.
16. SILVA, Eduardo Pinto e. Adoecimento e sofrimento de professores universitários: dimensões afetivas e ético-políticas. Psicol. teor. Prat., São Paulo, v. 17, n. 1, p. 61- 71, abr. 2015. Disponível em:
17. PEREIRA TJ, TRENTINO JP, ALVES FC, PUGGINA AC. Qualidade dos relacionamentos interpessoais.Esc Anna Nery 2019;23(1):e20180159)
18. SÁ SCA, SILVA RM, KIMURA CA, PINHEIRO GQ, GUIDO LA, MORAES-FILHO IM. Rev. Cient. Sena Aires. Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do distrito federal 2018 Out-Dez; 7(3): 200-718.
19. PENAFORTE1, F.R.O; MATTA, N. C.; JAPUR C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Demetra; 2016; 11(1); 225-237.