




<https://doi.org/10.1590/198053146952>

SINTOMAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO BÁSICA

-  Maiko Deffaveri^I
 Cristina Pilla Della Méa^{II}
 Vinícius Renato Thomé Ferreira^{III}

^I Faculdade Meridional (Imed), Passo Fundo (RS), Brasil; maikodef@hotmail.com

^{II} Faculdade Meridional (Imed), Passo Fundo (RS), Brasil; cristina.mea@imed.edu.br

^{III} Faculdade Meridional (Imed), Passo Fundo (RS), Brasil; vinicius.ferreira@imed.edu.br

Resumo

A educação no Brasil vem passando por constantes mudanças e os professores estão sendo acometidos por sintomas psicológicos que causam sofrimento e prejuízo. Neste artigo objetivou-se identificar sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. Trata-se de um estudo quantitativo de cunho transversal em amostra de 200 professores de uma cidade do Rio Grande do Sul, divididos em três grupos conforme atuação: rede pública, privada e em ambas (pública/privada). Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico e de saúde, LIS-A, LIS-E e DASS-21. Ocorreram maiores escores de ansiedade nos professores que atuam em ambas as redes, e os sintomas de estresse foram maiores nos docentes da rede pública.

ANSIEDADE • ESTRESSE • PROFESSORES • EDUCAÇÃO BÁSICA

SYMPTOMS OF ANXIETY AND STRESS IN ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

Abstract

Education in Brazil has been facing constant changes and teachers are being affected by psychological symptoms that cause suffering and harm. This study aimed to identify symptoms of anxiety and stress in elementary school teachers. This is a cross-sectional quantitative research, with a sample of 200 teachers from a city of Rio Grande do Sul State, divided into three groups according to their practice: public, private, and both (public/private). The instruments used were: sociodemographic and health questionnaire, LIS-A, LIS-E, and DASS-21. Higher anxiety scores were found in teachers who work in both schools, and stress symptoms were higher in the public school teachers.

ANXIETY • STRESS • TEACHERS • BASIC EDUCATION

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA

Resumen

La educación en Brasil viene pasando por varios cambios y los maestros son afectados por síntomas psicológicos que causan sufrimiento y daño. Se tuvo el propósito de identificar síntomas de ansiedad y estrés en maestros de la educación básica. Se trata de un estudio cuantitativo de cuño transversal en una muestra compuesta de 200 maestros de una ciudad de Rio Grande do Sul, divididos en tres grupos de acuerdo con su actuación: red pública, privada y ambas (pública/privada). Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario sociodemográfico y de salud, LIS-A, LIS-E y DASS-21. Los mayores rankings de ansiedad ocurrieron en los maestros que actúan en ambas redes, y los síntomas de estrés fueron más elevados en los docentes de la red pública.

ANSIEDAD • ESTRÉS • MAESTROS • EDUCACIÓN BÁSICA

SYMPTÔMES D'ANXIÉTÉ ET DE STRESS CHEZ DES PROFESSEURS DE L'ENSEIGNEMENT

Résumé

L'éducation au Brésil est constamment confrontée à des changements et les enseignants sont affectés par différents symptômes psychologiques causant souffrances et dommages. Cette étude a cherché à identifier les symptômes d'anxiété et de stress chez des enseignants de l'éducation basique. Il s'est agi d'une étude transversale quantitative menée auprès d'un échantillon de 200 enseignants d'une ville du Rio Grande do Sul divisés en trois groupes selon leur appartenance à des établissements publics, privés et dans les deux. Les instruments suivants ont été utilisés : questionnaire sociodémographique et de santé, LIS-A, LIS-E et DASS-21. Les scores d'anxiété les plus élevés ont concerné les enseignants travaillant dans les deux réseaux, les symptômes de stress étant plus élevés chez les enseignants des écoles publiques.

ANXIÉTÉ • STRESS • ENSEIGNANTS • ÉDUCATION DE BASE

POR SER O FUNDAMENTAL TRANSMISSOR DE CONHECIMENTOS ÀS NOVAS GERAÇÕES, A FIGURA DO

professor teve historicamente uma posição de destaque e prestígio social (CANDAU, 2014). Todavia os professores enfrentam atualmente novos desafios na prática pedagógica. A mudança geracional é muito mais acelerada, as crianças estão mais dinâmicas, e os professores são desafiados diariamente nesse processo (CONCEIÇÃO; SOUZA, 2012). Os educadores vivem um contexto novo e, por mais que tenham autonomia e autoridade na sala de aula, lutam contra dificuldades estruturais, financeiras e de disciplina. Exercer uma gestão de liderança, lidar com a indisciplina e a violência, interagir com famílias nem sempre parceiras e presentes são reclamações recorrentes dos docentes brasileiros (JESUINO, 2014). Dessa forma, ser professor na atualidade constitui a complexa e grande responsabilidade de formar crianças e jovens para uma sociedade em constante mudança e transformação. Professores são a peça fundamental no processo educacional, por isso as investigações sobre seu bem-estar, especialmente em relação à saúde mental, são fundamentais (JACOMINI; PENNA, 2016). Dessa maneira, se faz cada vez mais necessário propiciar meios para melhoria da saúde dos educadores e capacitá-los para enfrentar variáveis ambientais geradoras de estresse e ansiedade (FREITAS; CALAIS; CARDOSO, 2018).

Esse contexto educacional, somado aos fatores que desgastam os profissionais de ensino – jornada exaustiva de trabalho, baixa remuneração, indisciplina discente, violência, acúmulo de funções e massificação do ensino –, está contribuindo para o adoecimento dos professores (CORTEZ *et al.*, 2017; FREITAS, 2015; VALE; AGUILLERA, 2016). Por isso, o magistério atualmente tem sido considerado uma das ocupações mais estressantes, já que ensinar se tornou uma atividade pouco prazerosa para alguns docentes (DIEHL; MARIN, 2016; GOULART JUNIOR; LIPP, 2011). É comum a ocorrência de sintomas como estresse e doenças psicossomáticas, entre outras doenças ocupacionais, nos professores (SILVA; GUILLO, 2015). Acredita-se que essas patologias estejam associadas às mudanças sociais e institucionais na educação (CORTEZ *et al.*, 2017), considerando que a precarização do trabalho docente tem se ampliado especialmente por baixos salários, aumento de tarefas, carência de políticas consistentes de formação e estrutura organizacional, situação que afeta tanto os docentes da rede pública quanto os da rede privada (ÍÓRIO; LELIS, 2015; BACCIN; SHIROMA, 2017). Ainda que os professores de ambas as redes de ensino sejam afetados, há evidências de mais sintomas de estresse e ansiedade em professores da rede pública (CARLOTTO, 2010; RAUSCH; DUBIELLA, 2013), embora sejam realizadas menos pesquisas na rede privada (DALAGASPERINA; MONTEIRO, 2014).

O estresse é definido como reações comportamentais e fisiológicas decorrentes de pressões ambientais sobre o organismo, que precisa de esforço para retomar o funcionamento normal (SELYE, 1956). Esse estado, embora possa gerar sofrimento quando em níveis patológicos, também pode ser motivador para aumento do desempenho quando em níveis baixos (RODRIGUES; SANTOS; TOURINHO, 2016). As primeiras investigações sobre o estresse propunham um modelo constituído por três fases – alerta, resistência e exaustão (RIBEIRO, 2015) –, sendo posteriormente proposta uma quarta fase entre a resistência e a exaustão, chamada de quase exaustão (LIPP, 2000). A fase de alerta é um estado positivo do estresse, que tem o objetivo de quebrar a homeostase do organismo. A pessoa é desconfortada e tende a reagir na intenção de se recuperar. É uma fase curta, mas que pode ser revertida positivamente se a pessoa conseguir lidar com esse estado. Os sintomas mais frequentes são alterações respiratórias, cardíacas e de pressão arterial, assim como aumento de sintomas de ansiedade (LIPP, 2000; SELYE, 1956). A resistência é a segunda fase e ocorre quando o estressor da primeira fase é mantido e a pessoa não consegue reestabelecer a homeostase do organismo. Nesse caso, a produtividade passa a ser prejudicada e o sujeito fica mais vulnerável; os principais sintomas são mudanças de humor,

insônia, gastrite, irritabilidade e hipertensão (LIPP, 2000; MARTINS, 2007). A fase de quase exaustão ocorre quando a resistência psicológica não consegue suportar o estresse da fase anterior. Nesse período, os sintomas do estágio anterior podem se intensificar, fazendo a pessoa viver momentos frequentes de desconforto e ansiedade (LIPP; MALAGRIS, 2011). Na fase de exaustão, o agente estressor não foi vencido e a resistência do organismo atinge seu limite, podendo desencadear sintomas depressivos (LIPP, 2000; SELYE, 1956). O estresse patológico compromete significativamente a saúde dos professores, prejudicando o exercício docente e a qualidade da educação (JACOMINI; PENNA, 2016).

Além das consequências físicas e psicológicas que ocorrem em decorrência do estresse, os sintomas de ansiedade também prejudicam o trabalho dos docentes. A ansiedade pode ser definida como a antecipação de uma possível ameaça futura, que, por sua vez, nem sempre é real. Logo, esse estado leva o sujeito a um comportamento de excessiva vigilância, permanente medo e tensão muscular (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Em razão do aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, a ansiedade resulta em sintomas como desconforto abdominal, tremores, sensação de desmaio, agitação psicomotora, preocupação excessiva, dificuldade de concentração, tontura, palpitação e taquicardia (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017). Em nível moderado, a ansiedade, assim como o estresse, é benéfica para o ser humano, pois auxilia no desempenho em diferentes situações, como fazer com que uma pessoa fique mais atenta quando está em uma situação potencialmente perigosa (BARLOW; DURAND, 2017). Contudo, em excesso, pode provocar prejuízos significativos, resultando possivelmente em um transtorno psicológico (GUIMARÃES *et al.*, 2015).

Sintomas de estresse, ansiedade e depressivos foram identificados como os mais prevalentes entre docentes (TOSTES *et al.*, 2018), havendo alta associação entre eles (APÓSTOLO *et al.*, 2011). Em virtude desse quadro, o adoecimento dos educadores entrou na pauta de discussão das escolas e sindicatos e nas pesquisas dos profissionais da área de saúde (GOUVÊA, 2016). O retrato educacional atual revela que os professores de educação básica estão passando por um mal-estar docente (DIEHL; MARIM, 2016). Fatos como violência, baixa remuneração, carga excessiva de trabalho e burocracia, associados à velocidade de mudança das novas gerações, criam grande apreensão e meio favorável ao surgimento de sintomas de estresse e ansiedade (VALE; AGUILLERA, 2016).

Este estudo objetivou identificar sintomas de ansiedade e estresse em professores do ensino básico. Além disso, buscou-se mapear o perfil sociodemográfico dos professores que atuam nas redes pública, privada e pública/privada e comparar os sintomas de estresse e ansiedade entre os três grupos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013). Participaram do estudo 200 professores de educação básica de uma cidade do norte do estado do Rio Grande do Sul. Foram incluídos mulheres e homens, maiores de 18 anos de idade, que trabalham na rede básica de ensino e que não estejam afastados de suas atividades docentes. Foram excluídos da amostra professores da educação superior e professores que não tinham condições físicas e psíquicas de responder os instrumentos no momento da coleta.

Os instrumentos utilizados estão descritos a seguir.

- Questionário sociodemográfico e de saúde: elaborado para levantar dados de caracterização sociodemográfica como gênero, idade, estado civil, renda, carga horária de trabalho semanal, tempo de profissão, prática de atividade física, problemas de saúde, uso de medicação psiquiátrica e tratamento psiquiátrico e psicológico.
- Levantamento de Intensidade de Sintomas de Ansiedade (LIS-A): instrumento de autoavaliação que visa a identificar a intensidade de sintomas de ansiedade composto por 20 questões em escala Likert de 0 (nunca/raramente) a 4 (frequentemente/sempre). Quanto maior a pontuação, maior a presença de sintomas de ansiedade (FERREIRA, 2015a).

- Levantamento da Intensidade de Sintomas de Estresse (LIS-E): instrumento de autoavaliação que visa a identificar a intensidade de sintomas de estresse composto por 20 questões em escala Likert de 0 (nunca/raramente) a 4 (frequentemente/sempr). Quanto maior a pontuação, maior a presença de sintomas de estresse (FERREIRA, 2015b). Tanto o LIS-A quanto o LIS-E estão em fase de validação e ainda não têm dados normativos.
- Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21): instrumento de autoavaliação, validado e traduzido para língua portuguesa, que visa a identificar a intensidade de sintomas de depressão, ansiedade e estresse. É composto por 21 questões em escala Likert de 0 (não se aplica de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito, ou na maioria do tempo), que classificam os resultados em sintomas normais/leves, mínimos, moderados, graves e muito graves. Em sua validação foram obtidos os valores de alfa de Cronbach de 0,90 para depressão, 0,86 para ansiedade e 0,88 para estresse (VIGNOLA; TUCCI, 2014).

Para este estudo, foram utilizadas as subescalas de ansiedade (DASS-A) e de estresse (DASS-E).

PROCEDIMENTOS ÉTICOS E DE PESQUISA

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Meridional – Imed (CEP-Imed) pelo CAAE 45557815.5.000.5319. Com o aceite das escolas para realização do estudo, a coleta dos dados foi realizada no local de trabalho dos sujeitos pesquisados. A aplicação dos instrumentos foi feita de forma coletiva durante as reuniões pedagógicas de cada escola e obedeceu a um roteiro com os seguintes passos: apresentação dos objetivos da pesquisa e das questões éticas envolvidas, e entrega e leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que estava de acordo com as resoluções n. 466 (BRASIL, 2013) e n. 510 (BRASIL, 2016) do Conselho Nacional de Saúde. Por fim, realizou-se a entrega dos instrumentos usados neste estudo (questionário sociodemográfico e de saúde, LIS-A, LIS-E e DASS-21). Enquanto os sujeitos respondiam, o pesquisador dirigiu sua atenção a fim de atender às possíveis dúvidas. A coleta durou em média 30 minutos. Após a obtenção dos dados, foi oferecida uma devolutiva às escolas, com apresentação dos resultados e uma psicoeducação sobre os sintomas de ansiedade e estresse, e disponibilizou-se encaminhamento psicológico e psiquiátrico para os professores que apresentaram sintomas de ansiedade e estresse.

Os dados foram analisados quantitativamente, com descrição e interpretação pelo banco de dados *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 22.0. A análise descritiva e inferencial dos escores foi efetuada por meio dos testes qui-quadrado, *Kruskal-Wallis*, *Mann-Whitney* e correlação de *Spearman*, a 5% de probabilidade para as variáveis avaliadas (DANCEY; REIDY, 2013).

RESULTADOS

Os participantes foram distribuídos em três grupos: atuação exclusiva na rede pública (n = 92; 46%), exclusiva na rede privada (n = 84; 42%) e em ambas, denominado aqui de pública/privada (n = 24; 12%). Quanto ao gênero, 82,5% dos participantes são do feminino e 17,5% do masculino, estando a maior parte das mulheres na rede pública (49,1%) e a maioria dos homens na rede privada (54,35%). Quanto ao estado civil, a maior parte é casada ou tem união estável, sendo 47% desses da rede privada e 41,7% da rede pública. A média de idade geral dos professores foi de 40,75 anos (DP = 10,22), sendo mulheres com média de 41,24 anos (DP = 10,10) e homens, 38,46 anos (DP = 10,59). Quanto à média de idade por grupo, na escola pública foi de 45,56 anos (DP = 9,45), na escola privada foi de 37 anos (DP = 8,46) e na pública/privada foi de 39,67 anos (DP = 12,86). Os resultados referentes a escolaridade, renda familiar, área de atuação, carga horária semanal, tempo que usa fora da escola com atividades escolares e tempo de docência são demonstrados na Tabela 1.

TABELA 1
CARACTERIZAÇÃO GERAL DA AMOSTRA

Categoria	Variável	Pública		Privada		Pública/Privada	
		n	%	n	%	n	%
Escolaridade	Ensino superior incompleto	6	85,7%	1	14,3%	0	0%
	Ensino superior completo	17	31,5%	34	63%	3	5,6%
	Especialização	59	53,6%	35	31,8%	16	14,5%
	Mestrado	10	35,7%	14	50%	4	14,3%
	Doutorado e/ou pós-doutorado	0	0%	0	0%	1	100%
Renda familiar	Entre R\$ 0 e R\$ 1.908,00	5	55,6%	4	44,4%	0	0%
	Entre R\$ 1.908,01 e R\$ 2.862,00	5	25%	13	65%	2	10%
	Entre R\$ 2.862,01 e R\$ 5.724,00	45	51,1%	31	35,2%	12	13,6%
	Entre R\$ 5.724,01 e R\$ 9.540,00	28	51,9%	20	37%	6	11,1%
	Entre R\$ 9.540,01 e R\$ 14.310,00	8	32%	15	60%	2	8%
	Acima de R\$ 14.310,00	1	25%	1	25%	2	50%
Área de atuação	Educação infantil (EI)	12	40%	17	56,7%	1	3,3%
	Ensino fund. (EF) anos iniciais	33	55,9%	21	35,6%	5	8,5%
	EF anos finais	19	70,4%	6	22,2%	2	7,4%
	Ensino médio (EM)	3	25%	6	50%	3	25%
	EI e EF anos iniciais	9	45%	8	40%	3	15%
	EF anos finais e EM	16	36,4%	19	43,2%	9	20,5%
Carga horária semanal	Todas as áreas	0	0%	7	87,5%	1	12,2%
	Até 10 horas	1	20%	4	80%	0	0%
	De 11 a 20 horas	20	64,5%	11	35,5%	0	0%
	De 21 a 30 horas	8	17%	33	70,2%	6	12,8%
	De 31 a 40 horas	52	63,4%	26	31,7%	4	4,9%
Tempo que usa fora da escola com atividades escolares	Mais de 41 horas	11	31,4%	10	28,6%	14	40%
	Até 2 horas	25	44,6%	27	48,2%	4	7,1%
	De 3 a 5 horas	47	50%	32	34%	15	16%
	De 6 a 8 horas	17	53,1%	13	40,6%	2	6,2%
Tempo de docência	Mais de 9 horas	3	16,7%	12	66,7%	3	16,7%
	De 1 a 5 anos	13	31%	26	61,9%	3	7,1%
	De 6 a 10 anos	26	43,3%	27	45%	7	11,7%
	De 11 a 15 anos	34	50%	24	35,3%	10	14,7%
De 16 a 25 anos	19	63,3%	7	23,3%	4	13,3%	

Fonte: Elaborada pelos autores com dados da pesquisa.

A maioria dos professores de escolas públicas (50,6%) e pública/privada (14,5%) não pratica atividade física regularmente, já os que atuam na escola privada (47%) realizam a prática semanalmente. Quanto a problemas de saúde, a maioria do grupo da escola pública tem algum diagnóstico clínico, sendo a hipertensão a mais prevalente (32,4%). A maior parte da amostra da escola privada (48,2%) e da pública/privada não apresenta problema de saúde (12,2%). Ainda, a maior parte dos professores da rede pública (66,7%) já foi afastada do trabalho por transtorno psiquiátrico, sendo que todos os afastamentos foram por diagnóstico de transtorno depressivo maior, enquanto a maioria dos que atuam na rede privada (43,2%) e na pública/privada (12,4%) nunca se afastou do trabalho por motivo de doença. Referente a tratamento psiquiátrico, a maioria dos professores da escola pública (48,3%) e pública/privada (17,2%) faz uso de psicofármacos, sendo que o antidepressivo é o mais utilizado (71,4% e 60%, respectivamente). Por fim, quanto a tratamento psicológico, a maior parte dos que trabalham na rede pública (52,9%) e

pública/privada (14,7%) já fez psicoterapia, mas não está em acompanhamento atualmente, enquanto os da escola privada (44,2%) nunca realizaram psicoterapia. Sobre já ter declarado experimentar sintomas de ansiedade, avaliada por autorrelato, a maior parte dos professores que atuam na rede pública (50%) e na pública/privada (12%) já teve crise, por outro lado, na escola privada, a maioria não teve (45,5%).

Na comparação entre gêneros, não houve diferença estatisticamente significativa pelo qui-quadrado na carga horária semanal de trabalho ($\chi^2 = 1,78$, $p = 0,78$); também não houve diferença estatisticamente relevante na comparação de maior uso de tempo fora de sala de aula para planejamento ($\chi^2 = 7,36$, $p = 0,06$). Não foi possível calcular a diferença de proporção de gênero para quem trabalha nas séries iniciais ou finais em virtude da sobreposição das respostas dos itens.

Na avaliação dos sintomas de ansiedade, o grupo de professores da escola pública/privada apresentou maior pontuação no LIS-A ($M = 24,63$; $DP = 13,41$) e no DASS-A ($M = 7,25$; $DP = 9,15$, sintomas normais) em comparação com os demais grupos, pelo teste de *Kruskal-Wallis*, embora a diferença não seja estatisticamente significativa. Nos sintomas de estresse, houve maior pontuação no grupo dos professores da rede pública no LIS-E ($M = 24,51$; $DP = 15,15$) e no DASS-E ($M = 15,02$; $DP = 8,56$, sintomas leves), sendo ambos estatisticamente significativos ($p \leq 0,03$). Os resultados totais do DASS total apontam média maior, sendo 30,50 ($DP = 22,36$) nos professores da rede pública, com significância estatística ($p = 0,02$). As faixas de sintomas de ansiedade e estresse do DASS são de Lovibond e Lovibond (2004¹ *apud* VIGNOLA; TUCCI, 2014), conforme Tabela 2.

TABELA 2
MÉDIA, DESVIO PADRÃO (DP) DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE E ESTATÍSTICA INFERENCIAL PELO TESTE KRUSKAL-WALLIS

	Total		Pública		Privada		Pública/Privada		Kruskal-Wallis	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	H	p
LIS-A	21,18	12,34	22,16	12,80	19,12	13,41	24,63	13,41	4,87	0,09
DASS-A	6,11	7,14	6,52	7,14	5,33	9,15	7,25	9,15	2,26	0,32
LIS-E	21,60	14,23	24,51	15,15	18,46	11,76	21,42	16,60	7,34	0,03
DASS-E	13,44	8,12	15,02	8,56	11,31	3,51	14,83	8,65	8,71	0,01
DASS total	26,76	21,19	30,50	22,36	21,88	25,28	29,50	25,28	7,72	0,02

Fonte: Elaborada pelos autores com dados da pesquisa.

Avaliou-se também a existência de diferença entre pontuações de ansiedade e estresse e outras variáveis, como a realização de atividades físicas, ocorrência de problemas de saúde, afastamento por problemas psiquiátricos, existência de crise de ansiedade e utilização de medicação psiquiátrica. O teste *Mann-Whitney* indicou diferença significativa entre os professores que não praticam atividade física e a ocorrência de mais sintomas de estresse e ansiedade (DASS-A, $p = 0,004$; LIS-E, $p = 0,005$; DASS-E, $p = 0,004$; DASS total $p = 0,008$), e os professores que apresentam algum problema de saúde têm mais sintomas de ansiedade e de estresse quando comparados aos que não declararam essas condições (LIS-A, $p = 0,002$; DASS-A, $p = 0,033$; LIS-E, $p = 0,006$; DASS total, $p = 0,028$).

No que diz respeito ao afastamento de trabalho em decorrência de alguma condição psiquiátrica, houve diferença significativa apenas na média do LIS-A ($p = 0,028$), o que denota que os professores afastados do trabalho por transtorno psiquiátrico apresentam mais sintomas de ansiedade quando comparados aos que não se afastaram. Quanto ao fato de ter vivenciado uma crise de ansiedade (avaliado por autorrelato), foi observada diferença estatisticamente significativa em todos os instrumentos ($p < 0,01$), situação que também ocorreu entre os participantes que declararam utilizar medicação psiquiátrica ($p \leq 0,038$).

1 LOVIBOND, S. H.; LOVIBOND, P. F. *Manual for the depression anxiety stress scales*. 4. ed. Sydney: Psychology Foundation, 2004.

Quanto à realização de psicoterapia e à presença de sintomas de ansiedade e estresse, foi verificado que ocorreu diferença significativa entre psicoterapia e sintomas de ansiedade do LIS-E ($X^2 = 14,67$; $p = 0,001$), sintomas de ansiedade do DASS-A ($X^2 = 10,489$; $p = 0,005$) e no DASS total ($X^2 = 12,57$; $p = 0,002$). Os resultados mostraram que os docentes que realizam psicoterapia têm mais sintomas de ansiedade e estresse quando comparados aos que não fazem e aos que já fizeram anteriormente e no momento do teste não estavam em tratamento psicológico (Tabela 3).

TABELA 3
MÉDIA, DESVIO PADRÃO (DP), SINTOMAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE E ESTATÍSTICA INFERENCIAL PELO TESTE MANN-WHITNEY

			LIS-A	DASS-A	LIS-E	DASS-E	DASS total
Atividade física	Sim	Média	19,85	5,04	19,24	12,17	23,59
		DP	12,00	6,64	12,99	7,62	19,27
	Não	Média	23,06	7,61	24,93	15,23	31,23
		DP	12,64	7,58	15,29	8,52	23,02
	Mann-Whitney	U	4129	3705,5	3722,5	3698,5	3780,5
		<i>p</i>	0,071	0,004	0,005	0,004	0,008
Problema de saúde	Sim	Média	24,77	7,18	25,43	14,26	30,69
		DP	11,90	7,02	14,61	7,35	22
	Não	Média	19,6	5,64	19,92	13,08	25,04
		DP	12,241	7,16	13,791	8,44	20,68
	Mann-Whitney	U	3050,5	3448	3205,5	3783,5	3411,5
		<i>p</i>	0,002	0,033	0,006	0,224	0,028
Afastamento do trabalho por transtorno psiquiátrico	Sim	Média	29,6	11,2	29,73	15,47	37,73
		DP	17,054	11,706	21,694	11,07	33,1
	Não	Média	20,5	5,7	20,94	13,28	25,87
		DP	11,68	6,51	13,33	7,86	19,79
	Mann-Whitney	U	914,5	1028,5	1082,5	1258	1131
		<i>p</i>	0,028	0,09	0,157	0,546	0,234
Crise de ansiedade	Sim	Média	27,57	8,89	27,32	16,16	35,05
		DP	13,002	8,34	15,239	8,52	23,94
	Não	Média	16,16	3,93	17,11	11,30	20,25
		DP	9,10	5,09	11,62	7,14	16,08
	Mann-Whitney	U	2286,5	2997	2859,5	3217,5	2954
		<i>p</i>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Medicação psiquiátrica	Sim	Média	27,14	9,93	27,62	15,93	37,79
		DP	12,04	8,64	15,69	8,29	25,76
	Não	Média	20,17	5,46	20,58	13,02	24,89
		DP	12,14	6,66	13,76	8,05	19,8
	Mann-Whitney	U	1607,5	1678,5	1777	1882,5	1715,5
		<i>p</i>	0,002	0,005	0,015	0,038	0,008
Realiza psicoterapia	Sim	Média	26,11	9,68	28,53	17,89	40,0
		DP	15,61	9,98	17,27	9,72	26,84
	Não	Média	19,41	5,14	19,22	12,34	23,37
		DP	11,18	6,37	13,03	7,62	18,99
	Já realizou e atualmente não	Média	26,06	8,29	28,00	15,71	34,00
		DP	13,42	7,55	14,60	8,21	22,68
	Mann-Whitney	U	10,33	10,50	14,67	10,40	12,57
		<i>p</i>	0,006	0,005	0,001	0,006	0,002

Fonte: Elaborada pelos autores com dados da pesquisa.

Foi realizada uma análise para identificar a ocorrência de diferença de pontuação de sintomas de ansiedade e estresse entre homens e mulheres. Não foi identificada a ocorrência de diferença estatisticamente significativa de sintomas de ansiedade ou de estresse na amostra estudada:

- LIS-A: mulheres, média = 21,36, DP = 11,54; homens, média = 20,31, DP = 15,74; U = 2506,5, $p = 0,22$;
- DASS-A: mulheres, média = 5,87, DP = 6,66; homens, média = 7,26, DP = 9,08; U = 2851,5, $p = 0,91$;
- LIS-E: mulheres, média = 21,45, DP = 13,23; homens, média = 22,31, DP = 18,47; U = 2714,5, $p = 0,58$;
- DASS-E: mulheres, média = 13,52, DP = 7,92; homens, média = 13,09, DP = 9,14; U = 2706, $p = 0,56$.

O estudo das correlações (*Spearman*) apontou correlação negativa de fraca a moderada entre o tempo de tratamento psiquiátrico e os sintomas de estresse, o que sugere que maior tempo de tratamento psiquiátrico pode ser efetivo para a redução desses sintomas. As correlações entre os instrumentos e subescalas de ansiedade e estresse apresentaram-se positivas de moderadas a fortes ($p \geq 0,616$), indicando boa associação entre os instrumentos e também entre os sintomas de ansiedade e estresse (Tabela 4).

TABELA 4
CORRELAÇÃO DE SPEARMAN ENTRE IDADE, TEMPO DE DOCÊNCIA, JORNADA DE TRABALHO NA ESCOLA, TEMPO FORA DA ESCOLA, TEMPO DE TRATAMENTO PSIQUIÁTRICO, LIS-A, LIS-E, DASS-A, DASS-E E DASS TOTAL

	Idade	Tempo de docência	Jornada de trabalho na escola	Tempo fora da escola para atividades escolares	Tempo de tratamento psiquiátrico	LIS-A total	LIS-E total	DASS ansiedade	DASS estresse
Tempo de docência	0,713**	1							
Jornada de trabalho na escola	0,529**	0,536**	1						
Tempo fora da escola para atividades escolares	0,073	0,215**	0,150*	1					
Tempo de tratamento psiquiátrico	0,475	0,365	0,546*	0,159	1				
LIS-A total	-0,081	-0,089	0,01	0,023	-0,121	1			
LIS-E total	-0,004	-0,067	0,078	0,032	-0,149	0,788**	1		
DASS ansiedade	-0,017	-0,038	0,002	0,059	-0,344	0,656**	0,653**	1	
DASS estresse	-0,022	-0,039	0,062	0,019	-0,398	0,616**	0,685**	0,660**	1
DASS total	-0,009	-0,039	0,057	0,02	-0,325	0,686**	0,730**	0,850**	0,899**

Fonte: Elaborada pelos autores com dados da pesquisa.

Nota:

**Correlação significativa com $p < 0,01$.

*Correlação significativa com $p \leq 0,05$.

DISCUSSÃO

Na caracterização dos dados sociodemográficos, os resultados estão em consonância com outros estudos, que encontraram:

- maioria do gênero feminino (82,5%), de 62 a 78,85% de mulheres (FREITAS, 2015; FRENZEL *et al.*, 2016; TOSTES *et al.*, 2018);
- média de idade de 40,75 anos, que variou na literatura consultada de 40 a 50 anos (VIEIRA, 2017; FREITAS; CALAIS; CARDOSO, 2018);
- predominância de união estável/casamento em relação ao estado civil (FREITAS, 2015; MONTEIRO; DALAGASPERINA; QUADROS, 2012).

Na amostra estudada, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre gênero e carga horária semanal de trabalho, e também não houve essa diferença para o tempo de planejamento das aulas considerando-se o gênero. A maioria dos pesquisados trabalha de 31 a 40 horas semanais, com destaque para a rede pública (63,4%), compatível com a literatura (DALAGASPERINA; MONTEIRO, 2014; TOSTES *et al.*, 2018). Referente aos que trabalham mais de 41 horas semanais, foram identificados nesta pesquisa 35 sujeitos, ou seja, 17,5% do total, com destaque ao grupo da pública/privada. Esses dados são menores que os verificados em outras pesquisas, de 31% (ZILLE; CREMONEZI, 2013) e 50% (SILVA; GUILLO, 2015). Esses números podem ser um indicativo para compreender os baixos índices de sintomas de estresse e ansiedade nos professores pesquisados, uma vez que cargas horárias exaustivas de trabalho são fatores que pioram a qualidade de vida dos docentes (SILVEIRA *et al.*, 2014). Em relação ao tempo usado fora da escola com atividades escolares, 94 professores (47%) afirmaram usar de 3 a 5 horas semanais, sendo que 50% desses pertencem ao grupo da escola pública. Pesquisa semelhante da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), em amostra de 762 sujeitos, concluiu que aproximadamente 25% dos pesquisados afirmaram trabalhar até 5 horas, outros 25% de 6 a 10 horas e o restante mais 11 horas semanais (VIEIRA, 2017). Outros estudos similares não indicam o número de horas trabalhadas, mas descrevem que a maioria dos professores leva trabalho para casa (SILVA; GUILLO, 2015; TOSTES *et al.*, 2018).

Em relação aos sintomas de estresse, a maior pontuação com diferença estatisticamente significativa ocorreu nos participantes de escola pública, e caracterizados pelo DASS como sintomas mínimos (VIGNOLA; TUCCI, 2014). O estresse está entre os sintomas que mais aparecem nos estudos com professores (DIEHL; MARIN, 2016), sendo apontado como principal problema de saúde por esses trabalhadores (SILVA; GUILLO, 2015), e considera-se que os profissionais de sala de aula são uma classe com grande propensão ao estresse (SILVEIRA *et al.*, 2014). É bastante frequente a ocorrência de sintomas de estresse entre docentes, com números variando de 42,86 até 76,9%, dependendo da metodologia, instrumento e faixa de classificação de sintomas (FREITAS, 2015; MARTINS, 2007; RIBEIRO, 2015; ZILLE; CREMONEZI, 2013).

Na comparação entre os três grupos deste estudo (professores da rede pública, rede privada e ambas), houve diferença relevante na pontuação do LIS-E e do DASS-E, o que significa que os professores que trabalham na rede pública apresentam mais sintomas de estresse quando comparados aos demais. Embora os docentes das instituições públicas estejam mais propensos a sintomas de estresse quando comparados aos da rede privada (CARLOTTO, 2010; ESTEVES-FERREIRA; SANTOS; RIGOLON, 2014), outros estudos informam prevalência maior de estresse em docentes de escolas privadas (DESOUKY; ALBAM, 2017).

Quanto aos sintomas de ansiedade, os professores do grupo pública/privada têm os escores mais altos, embora classificados como normais/leves (VIGNOLA; TUCCI, 2014) comparando com os demais grupos. Sintomas leves de ansiedade são encontrados em outros estudos (GOUVEIA, 2010; PAGOTTI; PAGOTTI, 2007), embora não seja consenso na literatura, visto que há também achados de sintomas mais graves (FREITAS, 2015; TOSTES *et al.*, 2018). Pesquisa da CNTE demonstrou que mais da metade dos professores pesquisados relatam ansiedade como principal sintoma quando perguntados sobre os sintomas de mal-estar e/ou adoecimento dos profissionais de educação (VIEIRA, 2017).

A comparação de sintomas de estresse entre mulheres e homens, para a amostra estudada, não apresentou diferença estatisticamente significativa, o que está de acordo com outros estudos (PEREIRA *et al.*, 2003; WEBER *et al.*, 2015). No entanto, sintomas de ansiedade (TOSTES *et al.*, 2018), esquecimento, cansaço mental, insônia e nervosismo foram significativamente mais elevados em profissionais mulheres (ARAÚJO *et al.*, 2006). Condições inadequadas de trabalho, sobrecarga de tarefas domésticas e ausência de serviços públicos de auxílio às mães que trabalham são justificativas para o prejuízo laboral e para a vida particular de mães professoras (ZIBETTI; PEREIRA, 2010). O fato de não haver diferença significativa nesta investigação poderia ser explicado pelo número reduzido de homens que participaram da pesquisa.

Quanto à prática de atividade física, os professores que não a realizam têm mais sintomas de ansiedade e estresse quando comparados aos que praticam. Já foi identificado que docentes podem praticar pouco exercício (OLIVEIRA; VIEIRA, 2010), o que compromete sua saúde (SILVA; GUILLO, 2015). A prática esportiva é agente para a qualidade de vida mental e física (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

No que se refere a problemas de saúde, a maior parte dos professores da escola pública relatou alguma doença, sendo a hipertensão a mais prevalente (32,4%). Outros estudos também apontam que a hipertensão tem elevada prevalência entre docentes (VIEIRA, 2017; ZILLE; CREMONEZI, 2013). Além disso, os professores com alguma patologia tiveram mais pontuações de sintomas de ansiedade e estresse quando comparados aos que não têm nenhuma enfermidade. Manifestações físicas que não são explicadas por nenhum problema orgânico são comuns em pessoas que apresentam sintomas de estresse e ansiedade (GOULART JUNIOR; LIPP, 2011).

Professores da escola pública apresentaram mais afastamento do trabalho por motivo psiquiátrico, sendo que 66,7% já tiveram episódios de licença médica, majoritariamente por transtorno depressivo maior. Sintomas depressivos são causa de elevado número de pedido de afastamento de trabalho (BATISTA; CARLOTTO; MOREIRA, 2013; SCANDOLARA *et al.*, 2015; VALE; AGUILLERA, 2016), ocorrendo com maior frequência entre docentes de escolas públicas (ESTEVEZ-FERREIRA; SANTOS; RIGOLON, 2014). O adoecimento e o afastamento dos professores podem ser entendidos por diversos fatores, como: desvalorização salarial e pessoal, acúmulo de cargos, jornada dupla e sobrecarga de trabalho, indisciplina dos alunos, ruídos, hostilidade e falta de estrutura nas escolas (CORTEZ *et al.*, 2017; JACOMINI; PENNA, 2016; RAUSCH; DUBIELLA, 2013).

Neste estudo, observou-se que os professores em tratamento psiquiátrico têm mais sintomas de ansiedade e estresse do que aqueles que não realizam esse tipo de tratamento. Esse resultado pode ser justificado pelo fato de os professores que usam psicofármacos serem considerados um grupo clínico. Tais problemas de saúde geram graves consequências à qualidade de vida dos docentes e à rede educacional básica, uma vez que o número de afastamento por licença médica em professores cresceu nos últimos anos (GOUVÊA, 2016; RIBEIRO, 2015). Entretanto o estudo das correlações de *Spearman* apontou relação negativa de fraca a moderada entre tempo de tratamento psiquiátrico e os sintomas de estresse, sugerindo que os sintomas diminuem com o tratamento psiquiátrico (SOARES; OLIVEIRA; BATISTA, 2017).

Em relação ao tratamento medicamentoso, a maioria dos educadores da rede pública (48,3%) e pública/privada (17,2%) faz uso de psicofármacos, sendo que o antidepressivo é o mais utilizado. O uso de antidepressivos foi relatado em estudo com professores (SEGAT; DIEFENTHAELER, 2013), e os medicamentos psiquiátricos têm consumo cada vez mais frequente entre esses profissionais (SOARES; OLIVEIRA; BATISTA, 2017), de forma que os psicotrópicos são um grande aliado no tratamento de doenças mentais, especialmente quando combinados com a psicoterapia (BRAGA *et al.*, 2016).

Quanto ao tratamento psicológico, observou-se que a maioria dos professores pesquisados da escola pública (52,9%) e pública/privada já fez psicoterapia, mas atualmente não está em tratamento. Por outro lado, no grupo que atua somente na rede privada, 44,2% dos professores nunca realizaram psicoterapia. Os serviços menos acessados pelos professores são o atendimento psicológico, nutricional e psiquiátrico, possivelmente pelo fato de não serem amplamente ofe-

recidos por planos de saúde, sendo que para as mulheres o atendimento psicológico aparece na décima posição e, para os homens, na nona (VIEIRA, 2017). As estratégias de enfrentamento dos professores para tratar as fontes de tensão não costumam ser preferencialmente tratamentos psicológicos, mas práticas religiosas ou conversa com colegas e familiares (RIBEIRO, 2015). Todavia a psicoterapia continua sendo um aliado fundamental no tratamento dos transtornos mentais, proporcionando resultados significativos na vida dos pacientes (GOMES *et al.*, 2016; SOARES; OLIVEIRA; BATISTA, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados referentes aos sintomas de ansiedade apontaram médias mais altas no LIS-A e no DASS-A para os professores do grupo pública/privada, ou seja, os que trabalham nas duas redes. Já os sintomas de estresse tiveram maiores escores no LIS-E, no DASS-E e na pontuação total do DASS no grupo que atua na rede pública. Os docentes do grupo pública/privada apresentaram mais sintomas de ansiedade e os da rede pública mais sintomas de estresse quando comparados aos demais. As faixas de sintomas de ansiedade e estresse pelo DASS estão nas faixas de sintomas normais a leves.

Os professores são mediadores fundamentais no processo de construção de uma comunidade organizada, responsável e desenvolvida, uma vez que pesquisa e ensino são atividades preponderantes em países avançados. Por mais que os achados indiquem níveis leves e mínimos de sintomas de ansiedade e estresse, é fundamental o desenvolvimento de estratégias que diminuam as causas de ansiedade e estresse nas instituições de ensino. Dessa forma, deverão ser organizadas políticas governamentais e ações organizacionais que colaborem com a qualidade de vida dos professores, como reconhecimento salarial justo, investimento em segurança e infraestrutura adequada nas escolas, redução da carga horária de trabalho e respeito à classe docente.

Como limitação deste estudo, coloca-se o fato de as escalas serem de autorrelato, o que pode dificultar a expressão dos sintomas. Algumas questões ainda necessitam de aprofundamentos futuros, haja vista que esta pesquisa não esgota a temática do adoecimento dos profissionais de educação. Caberia ainda uma análise mais aprofundada com relação aos sintomas de estresse em professores da educação básica, uma vez que esses sinais tiveram significativa presença nos resultados.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- APÓSTOLO, J. L. A.; FIGUEIREDO, M. H.; MENDES, A. C.; RODRIGUES, M. A. Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, SP, v. 19, n. 2, p. 348-353, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/pt_17.pdf. Acesso em: 10 mar. 2018.
- ARAÚJO, T. M. de; GODINHO, T. M.; REIS, E. J. F. dos; ALMEIDA, M. M. G. de. Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 1117-1129, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232006000400032>. Acesso em: 6 jun. 2020.
- BACCIN, E. V. C.; SHIROMA, E. O. A intensificação e precarização do trabalho docente nos Institutos Federais. *Revista Pedagógica*, Chapecó, SC, v. 18, n. 39, p. 129-150, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22196/rp.v18i39.3619>. Acesso em: 6 jun. 2020.
- BARLOW, D. H.; DURAND, V. M. *Psicopatologia: uma abordagem integrada*. 2. ed. São Paulo: Cengage, 2017.
- BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; MOREIRA, A. M. Depressão como causa de afastamento do trabalho: um estudo com professores do ensino fundamental. *Psico*, Porto Alegre, v. 44, n. 2, p. 257-262, 2013. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11551>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- BRAGA, D. C.; BORTOLINI, S. M.; PEREIRA, T. G.; HILDEBRANDO, R. B. CONTE, T. A. Uso de psicotrópicos em um município do meio oeste de Santa Catarina. *Journal of the Health Sciences Institute*, v. 34, n. 2, p. 108-113, 2016. Disponível em: https://www.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2016/02_abr-jun/V34_n2_2016_p108a113.pdf. Acesso em: 10 mar. 2018.

- BRASIL. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 13 jun. 2013.
- BRASIL. Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- CANDAU, V. M. F. Ser professor/a hoje: novos confrontos entre saberes, culturas e práticas. *Educação*, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 33-41, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1981-2582.2014.1.15003>. Acesso em: 11 mar. 2018.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de burnout: diferenças segundo níveis de ensino. *Psico*, Porto Alegre, v. 41, n. 4, p. 495-502, 2010. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/4881>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- CONCEIÇÃO, C.; SOUZA, O. de. Ser professor hoje. O que pensam os professores das suas competências. *Revista Lusófona de Educação*, Portugal, n. 20, p. 81-98, 2012. Disponível em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/2939>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- CORTEZ, P. A.; SOUZA, M. V. R. de; AMARAL, L. O.; SILVA, L. C. A. da. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cadernos Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201700010001>. Acesso em: 12 mar. 2018.
- DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. *Psico-USF*, Itatiba, SP, v. 19, n. 2, p. 265-275, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002011>. Acesso em: 12 mar. 2020.
- DANCEY, C. P.; REIDY, J. *Estatística sem matemática para psicologia*. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- DESOUKY, D.; ALBAM, H. Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of Epidemiology and Global Health*, Amsterdam, v. 7, n. 3, p. 191-198, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.06.002>. Acesso em: 18 mar. 2020.
- DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros; revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, PR, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 mar. 2018.
- ESTEVES-FERREIRA, A. A.; SANTOS, D. E.; RIGOLON, R. G. Avaliação comparativa dos sintomas da síndrome de burnout em professores de escolas públicas e privadas. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 59, p. 987-1001, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782014000900009>. Acesso em: 13 mar. 2018.
- FERREIRA, V. R. T. *Levantamento da intensidade de sintomas de ansiedade – LIS-A*. Passo Fundo, RS: 2015a.
- FERREIRA, V. R. T. *Levantamento da intensidade de sintomas de estresse – LIS-E*. Passo Fundo, RS: 2015b.
- FREITAS, G. R. *Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo*. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/135941>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- FREITAS, G. R.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional*, Maringá, PR, v. 22, n. 2, p. 319-326, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018018180>. Acesso em: 11 mar. 2018.
- FRENZEL, A. C.; PEKRUN, R.; GOETZ, T.; DANIELS, L. M.; DURKSEN, T. L.; BECKER-KURZ, B.; KLASSEN, R. M. Measuring teachers' enjoyment, anger, and anxiety: the teacher emotions scales (TES). *Contemporary Educational Psychology*, v. 46, n. 2016, p. 148-163, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.05.003>. Acesso em: 14 mar. 2020.
- GOMES, C. M.; CAPELLARI, C.; PEREIRA, D. dos S. G.; MORAES, A. P.; JARDIM, V.; BERTUOL, M. Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 69, n. 2, p. 351-359, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690219i>. Acesso em: 10 mar. 2018.
- GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estilo de liderança e stress: uma pesquisa em escolas estaduais de ensino fundamental. *Revista Brasileira de Política e Administração da Educação*, Porto Alegre, v. 27, n. 2, p. 265-283, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.21573/vol27n22011.24773>. Acesso em: 14 mar. 2018.
- GOUVÊA, L. A. V. N. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. *Saúde Debate*, Rio de Janeiro, v. 40, n. 111, p. 206-219, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201611116>. Acesso em: 15 mar. 2018.

GOUVEIA, C. J. B. *Burnout, ansiedade e depressão nos professores*. 2010. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/2742>. Acesso em: 11 mar. 2018.

GUIMARÃES, A. M. V.; SILVA NETO, A. C. da; VILAR, A. T. S.; ALMEIDA, B. G. da C.; ALBUQUERQUE, C. M. F. de; FERMOSELI, A. F. de O. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. *Ciências Biológicas e da Saúde*, Maceió, v. 3, n. 1, p. 115-128, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitsbiosauade/article/view/2611/0>. Acesso em: 9 mar. 2020.

IÓRIO, A. C. F.; LELIS, I. A. O. M. Precarização do trabalho docente numa escola de rede privada do subúrbio carioca. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 45, n. 155, p. 138-154, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053142815>. Acesso em: 11 mar. 2020.

JACOMINI, M. A.; PENNA, M. G. D. O. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. *Pro-Posições*, Campinas, SP, v. 27, n. 2, p. 177-202, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2015-0022>. Acesso em: 15 mar. 2018.

JESUINO, J. C. Ser professor não é fácil. *Educação em Questão*, Natal, v. 49, n. 35, p. 29-48, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.21680/1981-1802.2014v49n35ID5903>. Acesso em: 12 mar. 2018.

LIPP, M. E. N. *Inventário de sintomas do stress para adultos*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. Estresse: aspectos históricos, teóricos e clínicos. In: RANGÉ, B. (org.). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com o psiquiatra*. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 616-662.

MARTINS, M. D. G. T. Sintomas de stress em professores brasileiros. *Revista Lusófona de Educação*, Portugal, v. 10, n. 10, p. 109-128, 2007. Disponível em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/reducacao/article/view/637>. Acesso em: 11 mar. 2018.

MONTEIRO, J. K.; DALAGASPERINA, P.; QUADROS, M. O. de. *Professores no limite: o estresse no trabalho do ensino privado do Rio Grande do Sul*. Porto Alegre: Carta, 2012.

OLIVEIRA, D. A.; VIEIRA, L. M. F. *Trabalho docente na educação básica no Brasil*. Belo Horizonte: UFMG, 2010.

PAGOTTI, A. W.; PAGOTTI, G. A. de G. A ansiedade social em professores universitários. *Quaestio*, Sorocaba, SP, v. 9, n. 2, p. 117-130, 2007. Disponível em: <http://periodicos.uniso.br/ojs/index.php/quaestio/article/view/142>. Acesso em: 11 mar. 2018.

PEREIRA, A. M. T. B.; JUSTO, T.; GOMES, F. B.; SILVA, S. G. M.; VOLPATO, D. C. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. *Aletheia*, Canoas, RS, n. 17-18, p. 63-72, 2003. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115013455007>. Acesso em: 10 jun. 2020.

RAUSCH, R. B.; DUBIELLA, E. Fatores que promovem mal ou bem-estar ao longo da profissão docente na opinião de professores em fase final de carreira. *Revista Diálogo Educacional*, Curitiba, v. 13, n. 40, p. 1041-1061, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189129169012>. Acesso em: 16 mar. 2018.

RIBEIRO, T. A. *Estresse em professores do ensino fundamental: estudo em uma escola social no sul do estado de Minas Gerais*. 2015. (Mestrado em Administração) – Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte, 2015. Disponível em: <http://www.unihorizontes.br/mestrado2/estresse-em-professores-do-ensino-fundamental-estudo-em-escola-social-no-sul-do-estado-de-minas-gerais/>. Acesso em: 17 mar. 2018.

RODRIGUES, C. C. F. M.; SANTOS, V. E. P.; TOURINHO, F. Estresse: normal ou patológico? *Saúde & Transformação Social*, Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 1-8, 2016. Disponível em: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/4110>. Acesso em: 8 mar. 2018.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia*, Ribeirão Preto, SP, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>. Acesso em: 15 mar. 2018.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. *Compêndio de psiquiatria*. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. *Metodologia de pesquisa*. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SCANDOLARA, T. B.; WIETZIKOSKI, E. C.; GERBASI, A. R. V.; SATO, S. W. Avaliação dos níveis de estresse e depressão em professores da rede pública do município de Francisco Beltrão – PR. *Arquivo de ciências da saúde UNIPAR*, Umuarama, PR, v. 19, n. 1, p. 31-38, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v19i1.2015.5262>. Acesso em: 18 mar. 2018.

SEGAT, E.; DIEFENTHALER, H. S. Uso de medicamentos antidepressivos por professores de escolas de diferentes redes de ensino de um município do norte do Rio Grande do Sul. *Perspectiva*, Petrolina, PE, v. 37, n. 137, p. 45-54, 2013. Disponível em: http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/137_324.pdf. Acesso em: 10 mar. 2018.

SELYE, H. *Stress: a tensão da vida*. Tradução de F. Branco. São Paulo: Ibrasa, 1956.

SILVA, R. A. O.; GUILLO, L. A. Trabalho docente e saúde: um estudo com professores da educação básica do sudoeste goiano. *Itinerarius Reflectionis*, Jataí, GO, v. 11, n. 2, p. 1-17, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rir.v11i2.36845>. Acesso em: 20 mar. 2018.

SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; PAULA, K. M. P. de; BATISTA, E. P. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 30, n. 4, p. 15-36, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>. Acesso em: 15 mar. 2018.

SOARES, M. M.; OLIVEIRA, T. G. D. de; BATISTA, E. C. O uso de antidepressivos por professores: uma revisão bibliográfica. *REVASF*, Petrolina, PE, v. 7, n. 12, p. 100-117, 2017. Disponível em: <http://periodicos2.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/viewArticle/1004>. Acesso em: 11 mar. 2018.

TOSTES, M. V.; ALBUQUERQUE, G. S. C. de; SILVA, M. J. de S.; PETTERLE, R. R. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>. Acesso em: 18 mar. 2018.

VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. *Psicologia, Diversidade e Saúde*, Salvador, v. 5, n. 1, p. 86-94, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rps.v5i1.712>. Acesso em: 16 mar. 2018.

VIEIRA, J. D. *Pesquisa sobre saúde e condições de trabalho dos(as) profissionais da educação básica pública*. Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, 2017. Disponível em: http://www.cnte.org.br/images/stories/2018/relatorio_pesquisa_saude_completo.pdf. Acesso em: 15 mar. 2018.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, v. 155, p. 104-109, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>. Acesso em: 17 mar. 2018.

WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; SANTOS, C. A. da S.; FORTESKI, R. O estresse no trabalho do professor. *Imagens da Educação*, Maringá, PR, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4025/imagenseduc.v5i3.25789>. Acesso em: 19 mar. 2018.

ZIBETTI, M. L. T.; PEREIRA, S. R. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. *Educar em Revista*, Curitiba, n. especial 2, p. 259-276, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-40602010000500016>. Acesso em: 20 mar. 2018.

ZILLE, L. P.; CREMONEZI, A. M. Estresse no trabalho: estudo com professores da rede pública estadual de Minas Gerais. *Reuna*, Belo Horizonte, v. 18, n. 4, p. 111-128, 2013. Disponível em: <http://revistas.una.br/index.php/reuna/article/view/586/550>. Acesso em: 10 mar. 2018.

NOTA SOBRE AUTORIA

Os autores participaram igualmente na elaboração e revisão do artigo.

COMO CITAR ESTE ARTIGO

DEFFAVERI, Maiko; MÉA, Cristina Pilla Della; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 50, n. 177, p. 813-827, jul./set. 2020. <https://doi.org/10.1590/198053146952>

Recebido em: 19 NOVEMBRO 2019 | **Aprovado para publicação em:** 23 JUNHO 2020



Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos da licença Creative Commons do tipo BY-NC.