

Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde

Sleep and stress in high education teachers of health courses

SANTOS, Francelly Carvalho dos^{1*}; VIANA, Caroline Stefanie Oliveira¹; MELO, Larissa da Silva¹; COSTA, Paula Beatriz Moura¹; YKEDA, Daisy Satomi¹.

Resumo

Introdução: O profissional docente é submetido a avaliações, exigências de qualificação e produtividade, que demandam gastos financeiros e tempo, gerando a necessidade de diversos empregos e dificultando o equilíbrio entre a vida pessoal e responsabilidades sociais, que, por sua vez, pode desenvolver estresse, prejudicar o sono e rendimento profissional. **Objetivo:** Avaliar a qualidade do sono e identificar os principais fatores estressores da população de professores do ensino superior da área de saúde. **Metodologia:** Trata-se de um estudo observacional, quantitativo e transversal com 27 docentes do ensino superior da área da saúde. Utilizou-se o Questionário de Qualidade de Sono de Pittsburgh, contendo perguntas relativas aos hábitos de sono, durante o último mês, Questionário de Fatores de Estresse de Professores que apresenta 36 fatores estressores relacionados à docência e ficha de identificação da amostra contendo questões como idade, gênero, estado civil, etc. Os dados foram inseridos em planilha EXCEL e realizado o tratamento estatístico, por meio da análise dos dados pelo programa de estatística SPSS 20.0. Foram apresentados, em média, desvio padrão e frequência relativa (%). Os dados com distribuição normal, avaliados pelo teste de Shapiro-Wilk, foram comparados pelo Teste t de Student, considerando, estatisticamente, significativo o $p \leq 0,05$. **Resultados:** PSQI-BR: 44% - boa qualidade de sono; 56% - qualidade de sono ruim. QFEP: fatores de maior estresse: longas jornadas de trabalho, falta de tempo para si, multiplicidade de tarefas do educador, burocratização das atividades, falta de remuneração satisfatória, tempo de dedicação exigido excessivo e falta de reconhecimento administrativo do profissional. **Conclusão:** A maioria dos participantes apresentou qualidade de sono ruim e os fatores com maiores potenciais de estresse foram as longas jornadas de trabalho e a multiplicidade de tarefas do educador, no entanto, ainda, são necessários mais estudos sobre o tema em questão.

Palavras-chave: Sono; Docentes; Esgotamento Profissional.

¹ Universidade Estadual do Piauí; Teresina, Piauí, Brasil

* Email: francellycarvalhods@gmail.com

Abstract

Introduction: The teaching professional is subjected to evaluations, qualification and productivity requirements, which demands financial expenses and time, generating the need to have several jobs and making it difficult to balance personal life and social responsibilities. This in part lead to stress, impair sleep and reduced professional performance. **Objective:** To evaluate the quality of sleep and identify the main stressors of the population of higher education lecturers in the health area. **Methodology:** This is an observational, quantitative and cross-sectional study with 27 professors in higher education in the health area. The Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire was used, containing questions related to sleep habits during the last month, Teacher Stress Factors Questionnaire that presents 36 stress factors related to teaching and the sample identification form containing questions such as age, gender, marital status. The data was entered into an EXCEL spreadsheet, and statistical treatment was done using the SPSS 20.0. They were presented as mean, standard deviation and relative frequency (%). Data with normal distribution, assessed by the Shapiro-Wilk test, were compared using the Student's t-test. A $p \leq 0.05$ was deemed statistically significant. **Results:** PSQI-BR: 44% - good quality of sleep; 56% - poor sleep quality. QFEP: factors of greatest stress: long working hours, lack of time for oneself, the multiplicity of tasks for the educator, bureaucratization of activities, lack of satisfactory remuneration, excessive dedication time required and lack of administrative recognition by the professional. **Conclusion:** Most of the participants had poor sleep quality, and the factors with the greatest potential for stress were the long working hours and the multiplicity of tasks of the educator, however, further studies on the topic in question are still needed.

Keywords: Sleep; Faculty; Professional exhaustion.

Introdução

O professor é um profissional que é submetido a avaliações e exigências de produtividade. Diante dessas demandas, o docente necessita estar qualificado e atualizado, isto requer leitura, participação em cursos e congressos, o que, além de tempo, exige, também, recursos financeiros. Por vezes, surge a necessidade de desdobramento em diversos empregos, situação passível de acarretar sobrecarga de trabalho^{1,2}.

A sobrecarga e as exigências costumam desenvolver estresse ocupacional, definido como um desequilíbrio que provoca reações físicas, emocionais, comportamentais e cognitivas, caso as demandas excedam as capacidades de enfileiramento do trabalhador³⁻⁵.

O desequilíbrio diário causado pelo estresse pode interferir em um dos principais fenômenos fisiológicos essenciais à saúde: o sono. A privação crônica do sono, cada vez mais comum nas sociedades modernas, afeta, aproximadamente, 45% da população. As causas para esta privação são, geralmente, atribuídas à exposição excessiva à luz artificial, às novidades da sociedade moderna, às pressões socioeconômicas e profissionais, distúrbios do sono e estresse^{6,7}.

Entre as principais funções do sono está a função reparadora que possibilita alcançar um rendimento satisfatório nas tarefas diárias, uma vez que um sono ruim interfere em aspectos cognitivos, como humor, raciocínio, atenção e, além disso, preservação da memória, pois sua perda está relacionada, principalmente, à privação prolongada de sono, devido à redução de neurônios do giro dentado e diminuição da excitabilidade neuronal das células piramidais do hipocampo, bem como a redução do fator de crescimento neuronal no hipocampo e do fator neurotrófico derivado do cérebro no cerebelo e tronco⁸⁻¹¹.

Por conta de tais repercussões, acredita-se na necessidade de investigação da qualidade do sono do docente universitário da área da saúde e identificação de fatores de estresse relacionados à profissão, uma vez que existem poucos estudos científicos sobre essa temática. Tais dados podem contribuir para reflexão dentro da comunidade docente e influenciar na melhora da qualidade do sono e/ou até mesmo no desempenho profissional.

O objetivo deste estudo é avaliar a qualidade do sono e identificar os principais fatores estressores da população de professores do ensino superior da área de saúde.

Métodos

Trata-se de um estudo observacional, quantitativo e transversal, realizado em uma instituição pública de ensino com 27 docentes da educação superior da área de saúde.

Foi elaborado, o cálculo amostral, e incluídos na pesquisa, docentes do ensino superior da área da saúde (fisioterapia, psicologia e enfermagem) que concordaram em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídos, dois docentes, um que desistiu da pesquisa e outro que não preencheu, corretamente, os questionários de investigação do estudo.

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí, conforme o Parecer 1.125.334 e autorização da instituição coparticipante, os professores foram convidados a participar da pesquisa, durante os horários de intervalo entre as aulas, e receberam explicações acerca do objetivo e dos procedimentos do estudo, em seguida, foram entregues, aos docentes que concordaram em participar, os seguintes instrumentos: ficha de identificação da amostra, Questionário de Fatores de Estresse do Professor (QFEP) e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR).

A ficha de identificação da amostra foi elaborada pelos pesquisadores, contendo: idade, gênero, estado civil, número de filhos, suas respectivas idades e escolaridades, tempo diário com a família, grau de formação, cursos em andamento, número de empregos e tempo dedicado a cada um, às atividades domésticas e aos relacionamentos sociais (ex: visita aos amigos ou à igreja).

O QFEP foi elaborado por Valle e Malvezzi (2011)¹², baseado em pesquisas que coletaram as queixas que mais contribuíam para o desenvolvimento do estresse entre os professores. Os potenciais estressores foram configurados em três domínios: atividades do trabalho, ambiente de trabalho e aspectos administrativo/burocrático. Foram apresentados, 36 fatores potenciais de estresse, cada domínio apresenta 12 fatores. A cada fator, foram atribuídas pontuações 0, 1 ou 2, sendo 0 o menor potencial de estresse e 2 o maior potencial de estresse.

O PSQI-BR é um instrumento utilizado em pesquisas nacionais e internacionais e validado para a língua portuguesa¹³. Trata-se de um questionário autoaplicável destinado à observação de distúrbios do sono. Suas perguntas são relativas aos hábitos de sono, durante o último mês. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites. São avaliados, sete componentes nesse questionário: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, alterações do sono, uso de medicações para o sono e disfunção diurna. Cada componente é avaliado com uma pontuação de 0 a 3, onde zero é uma pontuação muito boa e 3 uma pontuação muito ruim. Somando-se as pontuações dos sete componentes, a menor pontuação é zero e a maior 21 pontos. Os entrevistados que apresentaram pontuação menor que cinco foram classificados com boa qualidade de sono, os que obtiveram pontuação entre cinco e

dez foram classificados com qualidade de sono ruim e os que obtiveram pontuação maior que dez foram classificados com distúrbio do sono. Por falta de tempo disponível, no local de trabalho, os instrumentos da pesquisa foram preenchidos em local e horário de escolha do docente. Na data e hora marcadas, foram recolhidos os instrumentos da pesquisa.

Os dados foram inseridos em planilha EXCEL e realizado o tratamento estatístico, por meio da análise dos dados, pelo programa de estatística SPSS 20.0. Foram apresentados, em média, desvio padrão e frequência relativa (%). Os dados com distribuição normal, avaliados pelo teste de Shapiro-Wilk, foram comparados pelo Teste t de Student, considerando, estatisticamente, significativo o $p \leq 0,05$.

Resultados

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra estudada, quanto ao gênero, estado civil e tempo diário com a família. Foi apresentada, idade média de 39 ± 7 anos. Observou-se que os solteiros declararam passar um tempo diário, significativamente, menor com a família.

Tabela 1 | Caracterização da amostra - professores do ensino superior da área da saúde e o tempo dedicado à família por grupos.

Variável		n	%	Tempo com a família (h/dia)	p
Gênero	Feminino	16	59%	6 ± 3	0,46
	Masculino	11	41%	5 ± 1	
Estado Civil	Solteiro	22	81%	2 ± 3	0,02
	Casado	5	19%	6 ± 3	

Os professores do grupo pesquisado informaram os seguintes graus de formação: especialização, mestrado, doutorado e pós-doutorado. Constatou-se que os maiores graus de formação pertencem, em sua maioria, aos professores do sexo masculino (Tabela 2).

Tabela 2 | Grau de formação - professores do ensino superior da área da saúde.

Variáveis	Total	Sexo masculino	Sexo feminino
n	27	19	8
Especialista	3 (11%)	1 (5%)	2 (25%)
Mestre	13 (48%)	10 (53%)	3 (37,5%)
Doutores	10 (37%)	7 (37%)	3 (37,5%)
Pós-doutores	1(4%)	1 (5%)	-

Mais da metade dos docentes pesquisados declararam exercer dois empregos, dentre eles, um chegou a apresentar até cinco empregos, enquanto apenas nove (25%) frequentam algum curso em andamento (Tabela 3).

Tabela 3 | Número de empregos e cursos em andamento - professores do ensino superior da área da saúde.

Variáveis		N (%)
Nº de empregos	1	5 (18%)
	2	14 (52%)
	3	5 (18%)
	4	2 (7%)
	5	1 (4%)
Cursos em andamento		
Nenhum		17 (63%)
Curso de aperfeiçoamento		2 (7%)
Especialização		1 (4%)
Mestrado		2 (7%)
Doutorado		2 (7%)
Pós-doutorado		2 (7%)

O Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh mostrou que 14 (52%) dos professores obtiveram pontuação entre 5-10, apresentando qualidade de sono ruim, destes, um obteve pontuação maior que 10, indicando distúrbio do sono. Apenas 12 (44%) dos docentes apresentaram boa qualidade do sono.

Os fatores com maior potencial de estresse observado, entre os professores no domínio das atividades de trabalho, foram as longas jornadas de trabalho e a multiplicidade de tarefas do educador. Os fatores que se apresentaram com menor potencial de estresse foram a falta de formação compatível com as exigências e a dificuldade de lidar com os problemas sociofamiliares dos alunos (Tabela 4).

Tabela 4 | Fatores de estresse para os professores nas atividades de trabalho, conforme o Questionário de Fatores de Estresse de Professores - QFEP.

Fatores de estresse nas atividades de trabalho	Soma da pontuação*
1. Longas jornadas de trabalho	42
2. Dupla jornada de trabalho (emprego e lar)	38
3. Falta de tempo para si	38
4. Falta de oportunidade de atualizações profissionais	24
5. Multiplicidade de tarefas do educador	42
6. Falta de formação compatível com as exigências	8
7. Dificuldade de lidar com os problemas sociofamiliares dos alunos	9
8. Indisciplina dos alunos	19
9. Falta de condições de lidar com os problemas socioculturais	12
10. Falta de valorização pessoal	19
11. Falta de atendimento às necessidades pessoais no trabalho	23
12. Dificuldade de relacionamento no trabalho	12

Legenda: *Quanto maior a pontuação, maior é o nível de estresse.

O fator com maior potencial de estresse observado, entre os professores, no domínio ambiente de trabalho, foi a escassez de recursos. O fator que se apresentou com menor potencial de estresse foi a imagem da instituição mal conceituada junto à comunidade (Tabela 5).

Tabela 5 | Fatores de estresse para os professores relativos ao ambiente de trabalho, de acordo com o Questionário de Fatores de Estresse de Professores - QFEP.

Fatores de estresse no ambiente de trabalho	Soma da pontuação*
1. Salas superlotadas de alunos	14
2. Exposição a temperaturas inadequadas	24
3. Exposição a ruídos inadequados	23
4. Falta de recursos no ambiente de trabalho	29
5. Falta de tecnologia	25
6. Falta de condições para obter resultados satisfatórios dos alunos	27
7. Inseguranças física e psicológica	16
8. Falta de contato cooperativo com os familiares dos alunos	15
9. Imagem da instituição mal conceituada junto à comunidade	5
10. Falta de orientação psicológica no trabalho	13
11. Falta de equipe interdisciplinar de apoio	20
12. Falta de lazer e atividade entre a equipe profissional	22

Legenda: *Quanto maior a pontuação, maior é o nível de estresse.

O fator com maior potencial de estresse observado entre os professores, no domínio dos aspectos administrativos/ burocráticos, foi a falta de remuneração satisfatória. Os fatores com menores potenciais de estresse foram insegurança nos contratos de trabalho, exigências curriculares e metas incompatíveis com a realidade da turma (Tabela 6).

Tabela 6 | Fatores com maior potencial de estresse para os professores, nos aspectos administrativos/ burocráticos, de acordo com o Questionário de Fatores de Estresse de Professores - QFEP.

Fatores relativos ao estresse nos aspectos administrativos / burocráticos	Soma da pontuação*
1. Burocratização das atividades	34
2. Falta de diálogo com a administração	20
3. Controle excessivo, tolhimento ou dificuldades com gestores e supervisores	20
4. Falta de remuneração satisfatória	
5. Insegurança nos contratos de trabalho	37
6. Dificuldades para chegar ao local de trabalho	15
7. Exigências curriculares e metas incompatíveis com a realidade da turma	17
8. Tempo de dedicação exigido excessivo	12
9. Falta de critérios de avaliação adequados	29
10. Falta de campanhas educacionais de apoio junto à comunidade	15
11. Falta de reconhecimento administrativo do profissional	20
12. Falta de programas de aprimoramento profissional	27
	28

Legenda: *Quanto maior a pontuação, maior é o nível de estresse.

Discussão

Este estudo revelou que mais da metade dos professores avaliados apresentaram prejuízo na qualidade do sono, cujos resultados se aproximam aos de outras pesquisas, que, também, obtiveram dados semelhantes, como os encontrados por Valle et al.², que mostraram que 46,7% dos professores encontravam-se com qualidade de sono ruim, e Sousa et al.¹⁴, que constataram que 57,9% dos professores universitários da área da saúde tiveram baixa qualidade do sono, sendo mais afetados pela sonolência diurna, distúrbios do sono e duração do sono. Ambos os estudos, também, utilizaram o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh.

O comprometimento da duração do sono e a disfunção, durante o dia, foram dois fatores que se mostraram diretamente prejudicados pelo estresse causado no ambiente de trabalho. Um estudo realizado por Amaro e Dumith¹⁵, envolvendo 275 professores universitários, indicou 35,2% dos professores com sonolência diurna excessiva e qualidade de vida prejudicada, com o menor score no *Medical Outcomes Short-Form Health Survey* (SF-36), em todos os domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspecto emocional e saúde mental.

Grande parte dos docentes relata a sensação de estresse, sob a justificativa de altas demandas e longas jornadas de trabalho¹⁶. Uma outra pesquisa revelou que quanto maior o número de horas semanais trabalhadas menores são os níveis de saúde geral ($p=0,027$), aumento do estresse psíquico

($p=0,06$) e apresentação de maiores distúrbios de sono ($p=0,04$) percebidos por professores de uma universidade particular (161 profissionais de diferentes áreas de formação), quando comparados entre si¹⁷.

A presença das mulheres no corpo docente das instituições de educação superior no Brasil tem aumentado nos últimos anos¹⁸. Neste estudo, observou-se um predomínio do sexo feminino, entre os docentes do ensino superior da área da saúde. Apesar das mulheres se apresentarem em maior número, nesta pesquisa, os homens registraram maior grau de formação. Esse achado está de acordo com os resultados da última pesquisa divulgada pelo INEP¹⁹, em que os docentes do sexo masculino do ensino superior apresentam maior grau de formação que os docentes do sexo feminino.

Uma pesquisa realizada por Valle et al.² mostrou as mulheres como maioria, dentro do corpo docente da amostra avaliada, e, também, verificou que elas apresentaram mais estresse físico que os homens ($p = 0,01$). Já, em outro estudo realizado com 357 professores de instituições públicas de ensino, não foram verificadas diferenças significativas, entre homens e mulheres, quanto à percepção para estresse ($p = 0,35$) e exaustão emocional ($p = 0,45$)²⁰.

A percepção de estresse se manifesta, principalmente, por meio de indicadores como dores no corpo, sonolência, palpitação, decorrentes de pressões externas, necessidades financeiras ou excesso de responsabilidades²¹. O estresse e as alterações de sono são condições passíveis de estar interligadas e causam interferências no desempenho profissional, familiar e social. Os professores, por vezes, são conduzidos a esses estágios, por fatores considerados os alvos principais de suas queixas, como longas jornadas de trabalho, falta de tempo para si, multiplicidade de tarefas, burocratização das atividades, remuneração insatisfatória, tempo de dedicação exigido excessivo e ausência de reconhecimento administrativo¹³.

Houve uma limitação importante, no presente estudo, quanto ao tamanho da amostra, devido à restrita disponibilidade dos professores em participar da pesquisa, em decorrência de suas ocupações institucionais. Por isso, recomenda-se a elaboração de outros estudos relacionados ao tema, com amostras superiores, visto tratar-se de um assunto devidamente preocupante para os profissionais inseridos nesta população.

Conclusão

A maioria dos participantes apresentou qualidade de sono ruim e os fatores com maiores potenciais de estresse foram as longas jornadas de trabalho e a multiplicidade de tarefas do educador, no entanto, ainda, são necessários mais estudos sobre o tema em questão.

Agradecimentos

Ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) pelo fomento à pesquisa.

Referências

1. Masetto MT, Gaeta, C. Os desafios para a formação de professores do ensino superior. *Rev Triang.* 2015;8(2):04-13. DOI: <https://doi.org/10.18554/rt.v8i2.1550>
2. Valle LER, Reimão R.; Malvezzi S. Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor. *Rev Psicopedag.* 2011;28(87):237-245.
3. Prado CEP. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev Bras Med Trab.* 2016 Set-Dez;14(3):285-9.
4. Ribeiro RP, Marziale MHP, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro PHV. Occupational stress among health workers of a university hospital. *Rev Gaúcha Enferm.* 2018;39:e65127. Epub July 23, 2018. doi: 10.1590/1983-1447.2018.65127.
5. Oliveira ASD, Pereira MS, Lima LM. Trabalho, produtivismo e adoecimento dos docentes nas universidades públicas brasileiras. *Psic Escol Educ.* 2017 Set-Dez;21(3):609-19.
6. De Mello MT, Bittencourt LRA, Pires MLN, Silva RS, Tufik S. Sono: aspectos profissionais e suas interfaces na saúde. *J Bras Psiquiatr.* 2008;57(4):288-90. doi: 10.1590/S0047-20852008000400012.
7. Tufik S. *Medicina e Biologia do Sono.* Barueri: Ed. Manole; 2008.
8. Karimi M, Hedner J, Zou D, Eskandari D, Lundquist A-C, Grote L. Attention deficits detected in cognitive tests differentiate between sleep apnea patients with or without a motor vehicle accident. *Sleep medicine.* 2015 Apr;16(4):528-33. doi: 10.1016/j.sleep.2014.11.015.
9. Klumpers UMH, Veltman DJ, van Tol MJ, Kloet RW, Boellaard R, Lammertsma AA, et al. Neurophysiological effects of sleep deprivation in healthy adults, a pilot study. *PLoS One.* 2015 Jan 21;10(1):e0116906. doi: 10.1371/journal.pone.0116906. eCollection 2015.
10. Venancio DP, Suchecki D. Prolonged REM sleep restriction induces metabolic syndrome-related changes: mediation by pro-inflammatory cytokines. *Brain Behav Immun.* 2015 Jul;47:109-17. doi: 10.1016/j.bbi.2014.12.002. Epub 2014 Dec 20.
11. Portes LA. Privação de sono e alguns efeitos sobre a saúde. *Life Style.* 2018;5(1):109-113. doi: 10.19141/2237-3756.lifestyle.v5.n1.p109-113. doi: 10.19141/2237-3756.lifestyle.v5.n1.p109-113.
12. Valle LELR. *Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho [tese].* São Paulo: Universidade de São Paulo; 2011.
13. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989 May;28(2):193-213. doi: 10.1016/0165-1781(89)90047-4.
14. Sousa AR, Santos RB, Silva RM, Santos CCT, Lopes VC, Mussi FC. Estresse ocupacional e qualidade do sono em docentes da área da saúde. *Rev Rene.* 2018;19:e33088. doi: 10.15253/2175-6783.20181933088.
15. Amaro JMRS, Dumith SC. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. *J Bras Psiquiatr.* 2018;67(2):94-100. doi: 10.1590/0047-2085000000191.
16. Contaifer TRC, Bachion MM, Yoshida T, Souza JT. Estresse em professores universitários da área da saúde. *Rev Gaúcha Enferm.* 2003 Ago;24(2):215-25.
17. Rocha KB, Sarriera JC. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. *Psicol Esc Educ.* 2006;10(2):187-196. doi: 10.1590/S1413-85572006000200003.

18. Ristoff D, Grosz DM, Giolo J, Leporace MMS, organizadores. A mulher na educação superior brasileira: 1991-2005 [Internet]. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira; 2007 [citado 2019 Maio 31]. 292p Brasília: Inep; 2007. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/documents/186968/484184/A+mulher+na+educação+superior+brasileira+1991-2005/6c72df7c-62dd-49ac-a119-6c53e6cfda36?version=1.1>.
19. Censo da Educação Superior 2018 [Internet]. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira; [2019, citado 2020 Mar 03]. Disponível em: Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/superior-censosuperior-sinopse>.
20. Mesquita AA, Gomes DS, Lobato JL, Gondim L, Souza SB. Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalência e causas. *Psicol. Argum.* 2013 Out-Dez;31(75):627-35.
21. Costa EC, Bachion MM, Godoy LF, Abreu LO. Percepção sobre o estresse entre professores universitários. *Rev Rene.* 2005 Set-Dez;6(3):39-47.

Submissão em: 10/09/2019

Aceite em: 10/07/2020