



REVISÃO

Estresse e qualidade de sono em professores universitários

Stress and sleep quality in university professors

Estrés y calidad del sueño en profesores universitarios

Aline dos Santos Tiago¹, Bianca Leticia Passos de Carvalho², Maria Karoline Gonçalves Veras³, Rodrigo Marques da Silva⁴, Nadia Cristina de Lima⁵,
Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira⁶

Como citar: Tiago AS, Carvalho BLP, Veras MKG, Silva RM, Lima NC, Ferreira MVR. Estresse e qualidade de sono em professores universitários. LatinMED. 2025; 1(2): 59-67.

RESUMO

Objetivo: Analisar a produção científica brasileira acerca do estresse e qualidade de sono em professores universitários. Método: Trata-se de uma revisão de literatura cujos dados foram coletados no período de fevereiro de 2022 á março de 2022 na biblioteca eletrônica Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), e Bases de Dados em Enfermagem (BDENF). Resultados: a maioria dos docentes universitários sofrem com estresse em sua rotina, estudos envolvendo professores, citados no desenvolvimento do trabalho “ revelaram níveis de estresse crescentes nas últimas 3 décadas, sendo esta uma das causas principais de afastamento do trabalho da categoria”. Conclusão: o estresse afeta a parte mental e física dos profissionais, sendo a baixa qualidade do sono uma das principais consequências do estresse em docentes universitários.

Descritores: Estresse Psicológico; Qualidade do sono; Docentes.

ABSTRACT

Objective: To analyze the Brazilian scientific production on stress and sleep quality in university professors. Method: This is a literature review whose data were collected from February 2022 to March 2022 in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and in the Latin American and Caribbean Literature in Social and Health Sciences (LILACS), and Nursing Databases (BDENF) databases. Results: most university professors suffer from stress in their routine, studies involving professors, cited in the development of the work "revealed increasing levels of stress in the last 3 decades, this being one of the main causes of absence from work in the category". Conclusion: stress affects the mental and physical part of professionals, and poor sleep quality is one of the main consequences of stress in university professors.

Descriptors: Stress, Psychological; Sleep quality; Teachers

RESUMEN

Objetivo: Analizar la producción científica brasileña sobre estrés y calidad del sueño en profesores universitarios. Método: Se trata de una revisión bibliográfica cuyos datos fueron recolectados entre febrero de 2022 y marzo de 2022 en la Scientific Electronic Library Online (SciELO) y en las bases de datos de Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias Sociales y de la Salud (LILACS) y BDENF. Resultados: la mayoría de los profesores universitarios sufren de estrés en su rutina, estudios que involucran a profesores, citados en el desarrollo del trabajo "revelaron niveles crecientes de estrés en las últimas 3 décadas, siendo esta una de las principales causas de ausencia laboral en la categoría". Conclusión: el estrés afecta a la parte mental y física de los profesionales, y la mala calidad del sueño es una de las principales consecuencias del estrés en los profesores universitarios.

Descriptores: Estrés Psicológico; Calidad del sueño; Profesorado.

Informações dos Autores

1. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
<https://orcid.org/0009-0008-3897-5811>
2. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-1878-3245>
3. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
<https://orcid.org/0009-0000-6257-0488>
4. Faculdade Evangélica de Valparaíso. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-2881-9045>
5. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Brasília, Distrito Federal, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-6488-0241>
6. Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-1417-0871>

Introdução

O sono é um processo necessário para a sobrevivência humana, um sono de boa qualidade contribui para uma boa saúde. Quando a qualidade do sono está comprometida, faz com que o corpo responda de maneiras que alteram a cognição, o comportamento, a função psicomotora, além de prejudicar o humor, aumentar os níveis de estresse, cansaço, depressão e queixas de dor, entre outras coisas prejudicar a saúde e assim a qualidade de vida.¹

Entre os fatores que levam às alterações na qualidade do sono e no ambiente de trabalho variáveis psicossociais, características sociodemográficas e experiências negativas no trabalho podem exacerbar as respostas ao estresse, aumentando a liberação de glicocorticóides-GCs (hormônios que regulam as respostas de defesa ativada pelo estresse) e dificultam a recuperação e o descanso dos trabalhadores antes e depois da jornada de trabalho. No ensino superior, as múltiplas demandas acadêmicas da alta carga horária, desencadeiam alterações no estado de saúde que alteram a qualidade e a quantidade do sono, principalmente professores que frequentam o ensino superior de educação.²

No cenário atual, a qualidade do sono dos docentes do ensino superior varia de acordo com as demandas e arranjos de uso do tempo nas atividades laborais. Neste contexto, torna-se uma realidade a necessidade crescente de aumentar a carga horária dentro e fora do ambiente acadêmico, sentindo cada vez mais contribuições dos professores universitários.² O uso do tempo é cada vez mais definido como demanda do trabalho e orientado para o atendimento das demandas acadêmicas, o que reduz o tempo disponível para atividades pessoais como lazer, descanso e interação social e familiar.²

Em síntese, pode-se dizer que a má qualidade do sono é extremamente prejudicial aos indivíduos, seja no trabalho, na saúde ou nas relações interpessoais.² O sono insuficiente e prejudicial ao restabelecimento, tem como consequências muitas vezes sutis, mas altamente ameaçadoras à integridade física, emocional, interpessoal e laboral e, em geral, tornou-se um problema de saúde pública.²

Investigar a qualidade do sono de professores universitários e sua relação com a qualidade de vida e o estado emocional se faz necessário, pois a má qualidade do sono afeta diretamente a saúde física e mental, podendo afetar o desempenho profissional, a saúde mental, a qualidade de vida, entre outros.¹

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi analisar a produção científica brasileira acerca do estresse e qualidade de sono em professores universitários.

Método

A metodologia utilizada para elaboração deste trabalho foi a revisão bibliográfica. Essa compreende levantamento de toda bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, jornais, monografias, teses, publicações avulsas e material cartográfico. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto.

Os dados foram coletados no período de fevereiro de 2022 a março de 2022 na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), e Bases de Dados em Enfermagem (BDENF).

Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores de acordo com as Ciências da Saúde (DeCS): estresse ocupacional, docente e qualidade do sono.

Foram incluídos artigos publicados, em língua portuguesa (Brasil) e inglesa, disponíveis online e na íntegra de forma gratuita. Foram excluídos os publicados pagos na internet, sem autoria declarada e sem relevância com o tema e os objetivos propostos.

Inicialmente, realizou-se uma leitura exploratória dos títulos e resumos para reconhecimento dos artigos que atendiam os critérios de elegibilidade. Em seguida, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos previamente selecionados, sendo esses submetidos novamente aos critérios de inclusão e exclusão.

Resultados e Discussão

Aspectos pessoais e laborais relacionados ao estresse ocupacional em docentes universitários

No contexto de trabalho, o estresse é denominado como “estresse ocupacional”. A Organização Internacional do Trabalho (OIT), o define como um conjunto de fenômenos que se apresentam no organismo do trabalhador, podendo desencadear reações físicas, reações emocionais, 20 reações cognitivas e efeitos comportamentais. Estudos evidenciam que profissionais docentes, de forma geral, estão mais predispostos a esgotamento, em face das dificuldades materiais e psicológicas associadas ao exercício da atividade docente.³

Contudo, se observa que o mundo do trabalho tem causado cada vez mais desgaste físico e emocional aos trabalhadores. As modificações do mundo contemporâneo impõem que as pessoas passem a maior parte do dia trabalhando, diminuindo o tempo de lazer e descanso. Um estudo realizado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) demonstrou que, em países latino-americanos, 22,00% dos trabalhadores passam mais de 48 horas por semana trabalhando.⁴

No exercício da docência o trabalho é realizado sob pressão e com acúmulo de atividades. O estresse ocupacional tornou-se uma fonte de preocupação da carreira docente, uma vez que é reconhecido como um dos principais riscos à qualidade de vida do professor. Dentro desse novo cenário, a saúde e a Qualidade de Vida (QV) dos trabalhadores são dois temas que estão em evidência e se tornaram vitais no âmbito familiar e no trabalho. São metas que os indivíduos desejam conquistar na perspectiva de experimentar bem-estar na vida cotidiana.

Vale ressaltar que relacionamentos desagradáveis entre pessoas no ambiente de trabalho podem contribuir para o aumento do estresse ocupacional. A má liderança, relacionamentos abusivos, ou competitividade entre os pares podem provocar efeitos negativos para os trabalhadores e à organização. Isolamento, rivalidade, falta de suporte social, conflitos e ressentimentos são exemplos de eventos estressores ligados aos relacionamentos interpessoais. Os empregados que percebem seus superiores como abusivos possuem baixos níveis de satisfação no trabalho e que se estendem para a insatisfação com a vida. Além disso, apresentam menor comprometimento com o trabalho, aumento dos conflitos entre trabalho e família, e sintomas psicossomáticos. De acordo com a pesquisa realizada por Johnson et al. (2009), as ocupações com maiores índices de estresse envolvem o trabalho emocional e a interação com pessoas. O trabalho de professores implica no contato direto com educandos e, muitas vezes, essa relação gera conflitos. Na pesquisa conduzida pelos autores, os professores apresentaram níveis maiores de estresse em comparação com diretores e assistentes de ensino, que fazem parte do mesmo grupo ocupacional. A hipótese levantada para essa diferença foi o tempo de trabalho em sala de aula, bem

como a responsabilidade pelo funcionamento desse ambiente e pelo desempenho de seus alunos.⁴

A profissão docente está relacionada a vários tipos de estressores ocupacionais, tais como, exigências excessivas quanto à alta produtividade; necessidade de participar de inúmeros congressos, bancas, concursos e produção de relatórios exigidos pelas agências de fomento, o que traz a necessidade de trabalhar à noite, domingos e feriados.⁵

Diante da importância do trabalho que o professor exerce na sociedade, uma vez que ele, professor, exerce um papel de agente formador de ideias na nossa sociedade, seria necessário que aprendesse a lidar com o estresse ocupacional de maneira eficaz para enfrentar e superar as situações de seu cotidiano desgastante.⁶

Fatores biossociais e ocupacionais que influenciam na qualidade do sono de docentes universitários

O sono é um processo fisiológico necessário para a sobrevivência humana e, quando em boa qualidade, auxilia na manutenção de uma boa vigília. A qualidade do sono, quando prejudicada, provoca, no organismo, respostas capazes de alterar o funcionamento cognitivo, comportamental, psicomotor, além de prejudicar o humor, aumentar os níveis de estresse, de cansaço, de desânimo e as queixas de dor e de outros problemas que comprometem a saúde e a qualidade de vida.²

Na educação superior, as múltiplas demandas acadêmicas compostas por carga horária elevada, atividades excessivas e pressões por aumento de produtividade, de desempenho e de competitividade, entre outras condições, desencadeiam alterações na situação de saúde e, conseqüentemente, na qualidade e quantidade do sono. Os docentes atuantes na educação superior.²

Dentre os fatores e as situações de trabalho que contribuem para as alterações da qualidade do sono, citam-se as variáveis psicossociais, as características sociodemográficas e as experiências negativas presentes no trabalho, que agravam as respostas estressoras, elevam a liberação de glicocorticoides-GCs - hormônio regulador das reações de defesa ativadas pelo estresse - e dificultam o período de recuperação e descanso dos trabalhadores antes e após as jornadas de trabalho. O aumento das demandas, exigências e responsabilidades impulsionam, entre os docentes de educação superior, a necessidade de criar novas habilidades sociais, emocionais e competências pedagógicas que impactam em diferentes dimensões da vida; é possível afirmar que o sono é uma dessas dimensões afetadas. Desse modo, conhecer a dinâmica que envolve o trabalho dos/as docentes universitários e sua relação com as necessidades biológicas, como o sono, é importante, uma vez que esses/as trabalhadores/as estão inseridos/as em atividades que demandam cognição, raciocínio lógico e rápido, memória e reflexão crítica.²

Diante do exposto, pode-se afirmar que a baixa qualidade do sono é altamente prejudicial ao indivíduo, quer seja no contexto do trabalho, quer seja no da saúde ou, até mesmo, nos relacionamentos interpessoais. Um sono prejudicado, sem favorecimento do repouso, causa conseqüências que muitas vezes são imperceptíveis, porém altamente ameaçadoras para a integridade física, emocional, relacional e produtiva, tornando-se, de modo geral, um problema de saúde pública.²

Efeitos do estresse ocupacional e da baixa qualidade de sono na saúde de docentes universitários

Por volta da década de 1980, o estresse ocupacional foi considerado como um dos dez principais problemas de saúde, como também a manifestação ocupacional mais frequente na sociedade ocidental.⁷ Os custos do estresse relacionado ao trabalho são superiores a centenas de milhares de milhões de euros por ano na Europa, América e Reino Unido. No entanto, as sociedades ocidentalizadas não são as únicas a lidar com a questão dos altos níveis de estresse.⁸ Recente pesquisa, realizada em termos mundiais, aponta que os trabalhadores classificam o estresse como o principal risco à saúde no contexto das organizações.⁹

A situação não é diferente quando se trata da profissão docente, pois os estudos envolvendo professores revelaram níveis crescentes de estresse nas últimas três décadas, sendo este uma das causas principais de afastamento do trabalho da categoria.¹⁰⁻¹³ O estresse prolongado do docente compromete a sua eficácia, impactando no clima e na qualidade do relacionamento com os alunos e na sua capacidade de transmitir conhecimentos.¹⁴⁻¹⁷

Desgastes osteomusculares e mentais associados são formas de adoecimento que têm sido identificados nesta categoria profissional. A manifestação de sintomas de estresse pode, muitas vezes, gerar consequências negativas não só para os profissionais do ensino, como também para as instituições, como deterioração das relações de trabalho, do clima organizacional, aumento do absenteísmo, turnover e a consequente redução da produtividade.¹⁷⁻¹⁹

Independentemente do nível de ensino e instituição, as repercussões negativas na saúde do professor podem ser causadas pelo intenso envolvimento emocional com os problemas dos alunos, a desvalorização social do trabalho, o não reconhecimento, a falta de prazer na realização das atividades e a exigência cada vez. A redução do estresse no cotidiano docente reflete não apenas benefícios próprios para esse indivíduo, como também atinge melhorias no desenvolvimento educacional de seus estudantes, uma vez que a saúde do professor irá interferir no processo de ensino-aprendizagem. Estudantes que permanecem em turmas nas quais o professor titular está desestabilizado, seja fisicamente ou emocionalmente, são prejudicados no ensino. Alunos que estudam com docentes saudáveis, porém, são mais prováveis de evolução no contexto educacional.²⁰

O docente já foi retratado de forma muito mais memorável e digna. Em tempos remotos, o professor era valorizado, comparado com médicos, advogados e engenheiros. A contemporaneidade, porém, retirou essa perspectiva tão notória desse profissional, fazendo com que ele sofresse de escassez de valorização social e financeira. O retrocesso de distinção atingiu de forma contrária as tarefas, uma vez que o docente ascendeu em quantidade de atividades. Tanto a desvalorização quanto a ascendência de tarefas geram no professor um desvio de perspectiva da profissão.²⁰

A atualidade, revelada a partir de inúmeras atualizações curriculares, faz com que professores e estudantes se encontrem alheios ao processo, sendo realocados fora do contexto participativo.²¹ Tais modificações geram uma ascensão ainda mais brusca de tarefas que os docentes precisam apenas executar, sem pensar muito sobre. O desenvolvimento acadêmico do professor é voltado para saberes teóricos, orientados para a educação de seus alunos baseada na educação literária, carecendo, assim, de preparo prático e emocional acerca das vivências de carreira. Essa insuficiência gera transtornos para esse profissional, podendo ocasionar fatores estressores geradores de patologias.²²

Estratégias de Manejo de estresse ocupacional em docentes universitários

De acordo com Lazarus(1999)²³, a forma como avaliamos um evento determina como reagimos emocionalmente. Assim, o estresse laboral é influenciado pela percepção que o sujeito tem das demandas no ambiente de trabalho e sua capacidade para enfrentá-las. Em outras palavras, para que o processo de estresse laboral aconteça é necessário que o trabalhador avalie como estressoras a situação e as demandas do ambiente, e se perceba com poucos recursos para enfrentá-las, gerando reações com efeitos negativos em seu bem-estar. Considerando a complexidade do fenômeno do estresse, permeado por uma série de processos psicológicos, sociais e biológicos que envolvem a interação pessoa-ambiente, estudos recentes inspirados pelo movimento da Psicologia Positiva têm procurado compreender como esses processos podem interferir na saúde e bem-estar das pessoas.²⁴

O movimento conhecido como Psicologia Positiva enfatiza os aspectos positivos da experiência humana, e busca compreender as qualidades que ajudam o indivíduo a desenvolver suas potencialidades, manter sua saúde física e psicológica e o bem-estar pessoal. Esse movimento se difundiu também entre os estudiosos das organizações, dando origem a diversas investigações desenvolvidas no contexto de trabalho, enfatizando o papel dos traços, estados afetivos positivos, comportamentos e virtudes que predisõem os indivíduos a vivenciar o bem-estar no trabalho. Pode-se dizer que o bem-estar relacionado ao trabalho abrange uma diversidade de experiências que incluem estados afetivos positivos (p. ex., entusiasmo), baixos níveis de estados afetivos negativos (p. ex., ansiedade), boa saúde psicossomática e estados cognitivos como aspirações e julgamentos sobre a satisfação dos professores com o trabalho. Além dos fatores estressores originados no trabalho, os recursos pessoais como autoestima e estabilidade emocional, e a interface trabalho-casa parecem influenciar as flutuações nos indicadores de bem-estar.²⁴

Para minimizar os efeitos adversos do estresse, é necessário utilizar basicamente técnicas paliativas de coping como: Ter um tempo de pausa para descansar (sem qualquer tecnologia, descansar a mente); evitar muitas informações de um vez; falar com amigos; ouvir música; ler livros, incluindo livros sagrados; se envolver espiritualmente com algo maior como o universo ou a Deus.²⁵

As situações de estresse vivenciadas pelos formadores de professores investigados podem se tornar crônicas, evoluindo para a síndrome de burnout. É assim que, tal como outros autores, como Defende-se a necessidade de inclusão nos cursos de formação inicial e na capacitação de professores, de teorias e práticas de gerenciamento de estresse e burnout, conscientizando-os sobre os riscos profissionais da profissão docente e auxiliando no enfrentamento do estresse e conseqüentemente melhorando a qualidade de vida.⁶

Intervenções para promoção da qualidade de sono em docentes universitários

De acordo com a Academia Americana de Medicina do Sono, o sono normal é fundamental para que tenhamos um período de vigília produtivo e uma sensação de bem-estar permanente. Porém, existe uma dificuldade em encontrar uma definição para o sono normal uma vez que cada indivíduo possui suas particularidades, sejam de origem biológica ou mental.²⁶

Os distúrbios do sono são entendidos como alterações na capacidade de dormir adequadamente e que resultam em perturbações nos âmbitos social, profissional ou acadêmico de quem convive com esse transtorno. Os sintomas se apresentam como dificuldades na qualidade, duração e quantidade de sono, resultando em prejuízo e/ou sofrimento em certo grau ao indivíduo e nas suas atividades durante o dia.²⁷ Assim, ter uma boa qualidade de sono é de suma importância para a manutenção da saúde física e mental, bem como para um bom desempenho nas atividades universitárias. Se a qualidade do sono não for satisfatória, poderá afetar o desempenho e o tempo empregado para a realização das atividades acadêmicas.²⁸

Deve-se levar em consideração além do tempo de sono a qualidade do mesmo, para tanto algumas práticas conhecidas como higiene do sono são válidas para melhorá-lo.

1 - Procurar manter uma regularidade das horas dormidas, o tempo de sono necessário para descansar o indivíduo varia de pessoa para pessoa. Algumas pessoas se sentem bem no dia seguinte ao dormirem 6 horas em compensação outras necessitam de 9 a 10 horas de sono para uma completa recuperação. Cada pessoa tem que descobrir o seu tempo ideal e procurar mantê-lo diariamente inclusive nos finais de semana.

2 - Criar uma rotina de sempre dormir e acordar no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não. No caso de não ter dormido o suficiente à noite, evitar os cochilos durante o dia. Isto fará com que o indivíduo possa regular o seu ciclo de sono (ciclo circadiano) novamente.

3 - Evitar consumir antes de dormir bebidas alcoólicas ou que contenham substâncias estimulantes principalmente às derivadas da cafeína.

4 - Realizar exercícios físicos regularmente, porém evitar a prática de exercícios intensos no mínimo 4 horas antes de dormir, pois em atividade intensa há liberação de altas taxas de adrenalina que acabam inibindo o sono.

5 - Ao deitar-se para dormir procure relaxar o corpo em um ambiente silencioso e sem luz de preferência. Dormir em ambiente com luz e barulho diminui a qualidade do sono.

6- Jantar moderadamente em horário regular adequado.

7 - Evitar assistir televisão ou realizar trabalhos na cama.

8 - Tomar um banho quente antes de dormir.

9 - Praticar uma atividade relaxante antes da hora de deitar, como ler um bom livro, ouvir uma música calma, técnicas de meditação ou realizar exercícios de respiração.

10 - No caso de não conseguir dormir em 30 minutos, o melhor é levantar e fazer uma atividade como ouvir música, ler um livro ou mesmo assistir um pouco de TV até sentir sono. Procure ficar com a mente limpa. Adaptado de Nunes (2011), Nahas (2003).

O primordial é, após uma noite de sono, se sentir descansado e disposto para realizar as atividades do dia vindouro.

Conclusão

Em virtude dos fatos mencionados, as condições de trabalho dos professores universitários são potencialmente desgastante, pois inclui jornadas extensas, trabalhos excessivos, altas exigências, etc... Fatores que influenciam na baixa qualidade do sono, acarretando em sonolência diurna e estresse excessivo. Diante do exposto, torna-se indispensável mais estudo explorando o tema em questão e promovendo condições em prol da saúde desses trabalhadores que são de suma importância para a sociedade.

Agradecimento

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

Referências

1. Borges MA, Alves DAG, Guimarães LH de CT. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. *Revista Neurociências*. 2021 Sep 14;29:1–16.
2. Freitas AMC, Araújo TM de, Pinho P de S, Sousa CC, Oliveira PCS, Souza F de O. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. 2021;46.
3. BENIN, Franciele de Mattos Carlott. Estressores ocupacionais e impactos na saúde e Qualidade de Vida no Trabalho de docentes-gestores. 2020. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção e Sistemas) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, 2020.
4. VANZIN, Natália Gióia Cípola. Estresse ocupacional e trabalho docente: estudo de caso em uma instituição federal de ensino superior. 2019. 123 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração Pública) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.
5. Lipp MEN, Tanganeli MS. Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicol Reflex Crit* 2002.
6. Carlotto MS. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicol Estud* 2002.
7. Quick, J., & Henderson, D. (2016). Estresse ocupacional: prevenir o sofrimento, aumentar o bem-estar. *Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, 13 (5), 1-11.
8. Wingerden, Jessica & van der Stoep, Joost & Poell, Rob. (2018). Trabalho Significativo e Engajamento no Trabalho: O Papel Mediador das Oportunidades Percebidas para o Comportamento Crafting e Job Crafting. *Jornal Internacional de Estudos de Recursos Humanos*.
9. Braun, C.; Foreyt, J.P.; Johnston, C. A. Estresse: uma questão central do estilo de vida. *Am J Lifestyle Med*. 2016 julho-agosto;
10. Goulart Junior E, Lipp MEN. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicol. Estudo* 2008.
11. Kung, C., & Chan, C. (2014). Papéis diferenciais do perfeccionismo positivo e negativo na previsão de estresse e angústia ocupacional. *Personalidade e diferenças individuais*, 58, 76-81.
12. CARDOSO MIST, BATISTA PMF, GRAÇA ABS. A identidade do professor: desafios colocados pela globalização*. *Rev Bras Educ*, 2016.
13. NUNES, M. S.; ZILLE, L. P. A Docência e os Dilemas do Estresse Ocupacional: Estudo com Professores do Ensino Superior de uma Instituição Privada. In: Encontro da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Administração – 42. 2018, Curitiba. Rio de Janeiro: ANPAD, 2018.
14. Einar M. Skaalvik, Sidsel Skaalvik (2016) Estresse e autoeficácia do professor como preditores de engajamento, exaustão emocional e motivação para deixar a profissão docente. *Educação Criativa*.
15. DIEHL, Liciane e MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Est. Inter. Psicol*. 2016, vol.7, n.2, pp. 64-85.

16. HERMAN, K.C.; HICKMON-ROSA, J.; REINKE, W. M. Perfis derivados empiricamente de estresse do professor, esgotamento, autoeficácia e enfrentamento e resultados associados do aluno. *Journal of Positive Behavior Interventions*, v. 20, n. 2, pág. 90-100, outubro de 2017.
17. OUELLETTE, R. R. et al. Teacher job stress and satisfaction in urban schools: disentangling individual, classroom, and organizational level influences. *Behavior Therapy*, v. 49, n. 4, p. 494-508, 2018.
18. KOURMOUSI et al., 2015
- KOURMOUSI, N. et al. Teacher stress inventory: validation of the greek version and perceived stress levels among 3,447 educators. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 8, p. 81-88, 2015.
19. Capelo R, Pocinho M. Autoeficácia docente: predição da satisfação dos professores. *Educ rev* 2014.
20. Dalagasperina P, Monteiro JK. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. *Psico-USF* 2014.
21. Carminatti, B., & Del Pino, J. C. (2016). Concepção dos professores da área das ciências da natureza acerca da construção da interdisciplinaridade no ensino médio politécnico: A construção de saberes docentes na realidade de duas escolas do norte Gaúcho. *Investigações Em Ensino De Ciências*.
22. Malagris, L.E.N., & Lipp, M.E.N. (2014). Treinamento de controle de estresse para mulheres com síndrome metabólica. *Pinnacle Psychology*, 1(2). Meichenbaun, D. (1985). Treinamento de inoculação de estresse. Nova York: Plenum Press.
23. Dias Ewerton Naves, Pais-Ribeiro José Luís. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Rev. Psicol. Saúde [Internet]*. 2019 Ago.
24. Hirschle ALT, Gondim SMG. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência coletiva*. 2020.
25. *Rev Espaço para a Saúde*. 2019 Dez.;20(2):67-77. Estratégia de coping e estresse ocupacional em profissionais de enfermagem: Revisão Integrativa. 2018 .
26. Sateia, MJ (2014) Classificação Internacional de Distúrbios do Sono - Terceira Edição: Destaques e Modificações. *Baú*, 146, 1387-1394.
27. Rodriguez, Sandra Yvonne Spiendler, Marques, Vanessa da Silva, Taube, Michelle Engers, & Carlotto, Mary Sandra. (2020). Síndrome de burnout em psicólogos: revisão sistemática da literatura. *Contextos Clínicos*, 13(3), 967-991.
28. Santos AF dos, Mussi FC, Pires CG da S, Santos CA de ST, Paim MAS. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem.

Aline dos Santos Tiago

Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18 s/n. CEP: 72876-241- Setor de Chácra, R. Anhanguera, Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
marques-sm@hotmail.com

Recebido: 15/01/25

Aceito: 18/03/25