

A prevalência de estresse, ansiedade e depressão em professores da rede pública de ensino

The prevalence of stress, anxiety and depression in teachers in public education networks

Helena Oles de Alexandrina¹, Camila Marinelli Martins²

1. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1524-3044> Acadêmica de medicina. Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Paraná, Brasil. E-mail: 20242240@uepg.br

2. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6430-2687> Professora da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Pós-Doutorado em Epidemiologia Animal. Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Paraná, Brasil. E-mail: cmmartins@uepg.br

RESUMO

O estresse ocorre por reações a pressões ambientais. A ansiedade é definida como medo constante. A depressão é caracterizada por baixa energia e/ou humor. A ocorrência destes transtornos foi a mais frequente entre os professores. Buscou-se explorar a prevalência e intensidade destes em professores escolares, correlacioná-los e relacionar os dados com os perfis socioeconômicos e de trabalho. Este é um estudo transversal com abordagem quantitativa realizado em uma escola pública, constituído por 17 participantes. Distribuiu-se o questionário DASS-21, objetivando-se avaliar a presença desses afetos. Encontrou-se que 70,6% dos participantes manifestaram sintomas de estresse, 64,7% de ansiedade e 47,1% de depressão. A média demonstrou estresse moderado, ansiedade severa e depressão normal. Houve uma forte correlação entre estes três transtornos. Conclui-se que, houve alta prevalência desses sintomas entre os professores dessa escola. Porém, essas taxas devem ser replicadas com cautela, apesar de sua representatividade nessa escola.

DESCRIPTORIOS: Afeto. Ensino Primário. Professores Escolares. Questionário.

ABSTRACT

Stress occurs due to reactions to environmental pressures. Anxiety is characterized by persistent fear, and depression by low energy and/or mood. These conditions are prevalent among teachers. This study sought to explore the prevalence and intensity of these disorders among school teachers, to correlate them and to relate the findings to socioeconomic and occupational factors. This cross-sectional, quantitative study was conducted with 17 teachers from a public school, using the DASS-21 questionnaire to assess symptoms. Results showed that 70.6% of the participants manifested symptoms of stress, 64.7% of anxiety and 47.1% of depression. Mean scores indicated moderate stress, severe anxiety and normal depression. There was a strong correlation between these three disorders. It is concluded that there was a high prevalence of these symptoms among the teachers in this setting. However, caution is advised when generalizing these results, despite their representativeness in the studied population.

DESCRIPTORS: Affect. Primary Education. Questionnaire. School Teachers



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho original seja corretamente citado.

INTRODUÇÃO

O estresse é determinado por reações na conduta e no organismo resultantes de pressões ambientais que exigem esforços para o retorno à performance original¹. Em um nível baixo, pode ser um motivador para aperfeiçoar o desempenho, no entanto, em níveis elevados, pode levar ao sofrimento². A ansiedade, por outro lado, é definida por medo descomedido e constante, além de mecanismos de esquiva diante de uma situação de intimidação³. Ocorre uma desregulação psíquica na forma como essa situação é vivenciada⁴. Mundialmente, a ansiedade é o segundo transtorno mental que mais causa incapacidade³. Já a depressão é definida como um transtorno de humor caracterizado por baixa energia e/ou humor, cujas principais manifestações são tristeza e anedonia generalizada, diariamente e em quase todos os momentos do dia⁴.

A ocorrência de estresse, ansiedade e depressão, e suas associações, foram caracterizados como os mais frequentes entre os professores^{5,6}, os quais, a cada nova mudança geracional, precisam se reinventar, haja vista a maior dinamicidade dos alunos e sua constante responsabilidade de auxiliar na formação de crianças e jovens para uma sociedade em incessante transformação^{7,8}. Além disso, precisam estar preparados para um contexto em que apesar de disporem de autoridade são afrontados por adversidades estruturais e financeiras, indisciplina, violência e famílias as quais nem sempre são aliadas no aprendizado dos seus tutelados⁹.

É fundamental uma averiguação a respeito da qualidade de vida dos professores, a fim de propiciar formas de capacitá-los a enfrentar situações de estresse e ansiedade e que possam levar a um quadro de depressão¹⁰. Acredita-se que essa situação afeta tanto as instituições públicas quanto privadas, havendo, no entanto, maior evidência de prejuízo associado ao estresse e ansiedade na rede pública, apesar de que essa seja provida de mais pesquisas sobre o tema¹¹.

Ademais, essas manifestações também foram prevalentes durante a pandemia da COVID-19, tendo em vista as mudanças abruptas pelas quais essa classe educacional passou. Os professores precisaram se adaptar a um ensino virtual de emergência, sem que houvesse planejamento ou escolha para isso¹².

Além disso, o tema é pouco explorado, existindo estudos sobre esses sintomas em muitas classes - como trabalhadores em contexto sindical, gestores, estudantes e

profissionais da área da saúde -, porém poucos na população de professores escolares¹³⁻¹⁹.

Diante do exposto, objetivou-se, por meio deste estudo, avaliar a prevalência, intensidade e a correlação de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em professores escolares de uma escola estadual da rede pública de ensino em Ponta Grossa (Paraná). Além disso, buscou-se avaliar a relação entre o perfil socioeconômico e de trabalho dos participantes e a prevalência e intensidade dos transtornos.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal com abordagem quantitativa em uma instituição pública de ensino do município de Ponta Grossa (Paraná), o Centro de Atenção Integral à Criança. O público-alvo foram professores escolares, incluindo aqueles acima de 18 anos, homens e mulheres, que trabalham no cargo há mais de um ano e excluindo aqueles que estejam afastados de suas atividades. Foram disponibilizados pela direção 17 indivíduos os quais estiveram presentes em uma reunião escolar que se encaixam nesses critérios, os quais compuseram o tamanho total da amostra.

Foi aplicado o questionário DASS-21 em outubro de 2023, o qual foi validado no Brasil e é de uso gratuito^{20,21}. Esse questionário tem por objetivo avaliar a presença de afetos negativos (estresse, ansiedade e depressão) nos últimos 7 dias, os mensurar e distinguir diante de situações estressoras²¹. Originalmente, ele é composto por 42 questões, porém sua versão reduzida com 21 questões foi utilizada²⁰. Os sintomas foram classificados de acordo com a pontuação em estresse (0 - 10 = normal; 11 - 18 = leve; 19 - 26 moderado; 27 - 34 = severo; 35 - 42 = extremamente severo), ansiedade (0 - 6 normal; 7 - 9 = leve; 10 - 14 = moderado; 15 - 19 = severo; 20 - 42 = extremamente severo) e depressão (0 - 9 = normal; 10 - 12 = leve; 13 - 20 = moderada; 21 - 27 = severo; 28 - 42 = extremamente severo)^{20,21}. Além disso, algumas perguntas a respeito do nível socioeconômico e de trabalho foram realizadas, como sexo, idade, estado civil, carga horária de trabalho semanal e tempo de profissão. O questionário foi distribuído presencialmente em reunião escolar e autoaplicado mediante consentimento dos participantes pela assinatura do Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido. Após terem sido preenchidos pelos participantes, os questionários foram recolhidos para avaliação.

Os dados foram analisados a partir do cálculo dos escores de DASS-21 separados de acordo com as questões a respeito de estresse, ansiedade e depressão. A partir disso, foram feitos cálculos de média, mediana, desvio padrão, mínimo e máximo, a associação entre esses afetos, além da comparação desses dados com o perfil socioeconômico e de trabalho. Ademais, também foi realizada a classificação dos indivíduos de acordo com o resultado do questionário em relação ao estresse, ansiedade e depressão em "normal", "leve", "moderado", "severo" e "extremamente severo". A associação entre as variáveis do teste de DASS-21 e os dados de perfil socioeconômico e de trabalho foi realizada inicialmente com o Teste de Shapiro-Wilk para avaliar a normalidade das variáveis, após, quando houve normalidade ($p > 0,05$), foi realizado o teste de qui-quadrado e, quando não houve ($p < 0,05$), foi realizado o teste de Mann-Whitney. Também, foi realizada uma correlação em pares entre as variáveis estresse, ansiedade e depressão, sendo calculada a normalidade das variáveis por meio do Teste de Shapiro. Quando houve normalidade ($p > 0,05$), foi feito o Coeficiente de Correlação de Pearson e, quando houve anormalidade ($p < 0,05$), o Teste de Spearman.

O presente projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo CAAE 73964323.2.0000.0105 e Número do Parecer 6.288.689 em 08 de setembro de 2023.

RESULTADOS

A amostra consistiu em 17 professores escolares, em que 1 (5,9%) era do sexo masculino e 16 (94,1%) do sexo feminino. Em relação à faixa etária, mais da metade (52,9%) tinha entre 41 e 50 anos, enquanto que 29,4% tinham idade inferior a 41 anos e 17,7% estavam acima de 50 anos. Em relação ao estado civil, onze (68,7%) participantes eram casados, três (18,7%) solteiros, dois (12,5%) divorciados e, um participante decidiu se abster. A carga de trabalho semanal foi majoritariamente (94,1%) de 40 horas semanais, enquanto que apenas 1 (5,9%) participante trabalhava 45 horas por semana. O tempo de profissão da maioria dos entrevistados (64,7%) era de mais de 20 anos, enquanto que 17,6% trabalhava até 10 anos e a mesma

quantidade (17,6%) de 11 a 20 anos. Na Tabela 1, é possível observar o perfil da amostra.

Tabela 1. Relação entre estresse, ansiedade e depressão e o nível socioeconômico e de trabalho

PERFIL DA AMOSTRA		N (%)	Estresse		Ansiedade		Depressão	
			M ± DP (Mín - Máx)	p-valor	M ± DP (Mín - Máx)	p-valor	M ± DP (Mín - Máx)	p-valor
			22 ± 11,28 (2 - 42)		20 ± 13,59 (0 - 40)		6 ± 12,95 (0 - 34)	
Sexo				0,6357		0,5833		0,8147
	Feminino	16 (94,1)	24 ± 11,2 (2 - 42)		20 ± 13,27 (0 - 40)		8 ± 12,99 (0 - 34)	
	Masculino	1 (5,9)	10 ± 0 (10 - 10)		0 ± 0 (0 - 0)		2 ± 0 (2 - 2)	
Faixa etária				0,0857		0,2462		0,6681
	Até 40 anos	5 (29,4)	28 ± 8,33 (10 - 32)		28 ± 14,28 (0 - 40)		6 ± 12,73 (6 - 32)	
	41 a 50 anos	9 (52,9)	22 ± 13,83 (2 - 42)		20 ± 14,14 (0 - 40)		10 ± 13,75 (0 - 34)	
	Acima de 50 anos	3 (17,7)	22 ± 4,98 (14 - 26)		16 ± 7,71 (2 - 20)		2 ± 4,71 (2 - 12)	
Estado civil				0,732		0,7494		0,9321
	Solteiro	3 (18,7)	14 ± 14,23 (10 - 42)		4 ± 14,63 (2 - 34)		4 ± 12,75 (2 - 30)	
	Casado	11 (68,7)	26 ± 11,05 (2 - 36)		20 ± 13,46 (0 - 40)		10 ± 12,85 (0 - 34)	
	Divorciado	2 (12,5)	20 ± 10 (10 - 30)		14 ± 14 (0 - 28)		19 ± 13 (6 - 32)	
Carga de trabalho semanal (horas)				0,0927		0,0007		0,8147
	40	16 (94,1)	24 ± 11,58 (2 - 42)		20 ± 13,88 (0 - 40)		8 ± 13,19 (0 - 34)	
	45	1 (5,9)	18 ± 0		10 ± 0 (10 - 10)		6 ± 0 (6 - 6)	
Tempo de profissão				0,1488		0,2248		0,0908
	Até 10 anos	3 (17,6)	18 ± 9,09 (10 - 32)		10 ± 16,99 (0 - 40)		6 ± 0 (6 - 6)	
	11 a 20 anos	3 (17,6)	30 ± 2,49 (28 - 34)		28 ± 2,82 (22 - 28)		32 ± 0,94 (32 - 34)	
	Acima de 20 anos	11 (64,7)	22 ± 12,17 (2 - 42)		16 ± 13,41 (0 - 40)		4 ± 11,7 (0 - 34)	

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

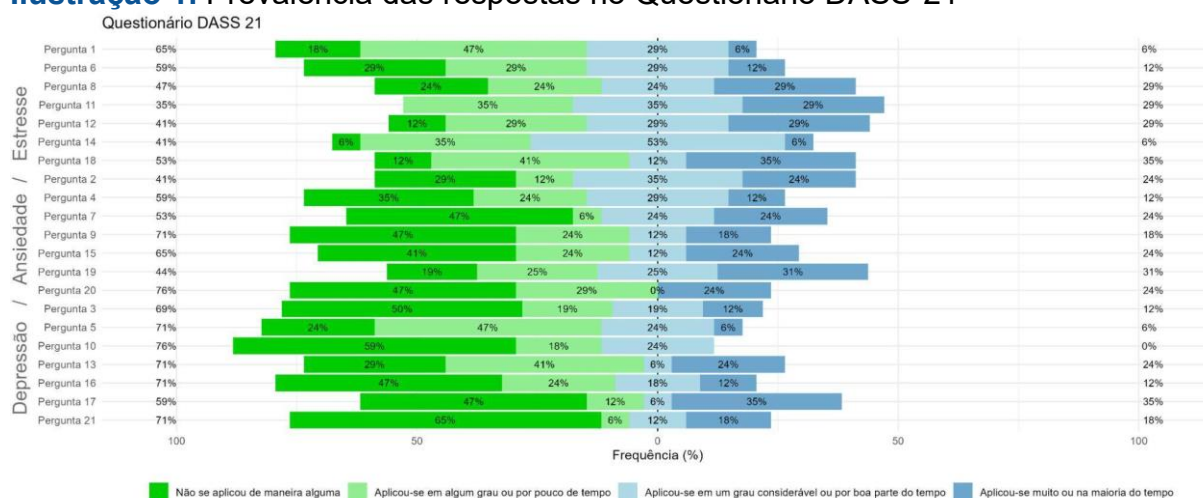
Para a avaliação dos resultados, as perguntas do questionário foram divididas em questões relacionadas a estresse, ansiedade e depressão e, os resultados foram avaliados de acordo com cada uma desses transtornos. No que diz respeito ao estresse, encontrou-se que 5 (29,4%) participantes tiveram sintomas normais na última semana, 2 (11,8%) leves, 3 (17,6%) moderados, 5 (29,4%) severos e 2 (11,8%) extremamente severos. No total, 12 (70,6%) haviam manifestado sintomas de estresse que não fossem considerados normais. Em relação às perguntas do questionário DASS-21, oito participantes (47,1%), responderam achar difícil se acalmarem em algum grau. Todos os participantes responderam se sentirem agitados por algum período de tempo, cinco deles (29,4%) na maioria do tempo. Nove (52,9%) responderam que foram intolerantes com as coisas que os impediam de continuar o que estavam fazendo por boa parte do tempo. Sete participantes (41,2%) sentiram que estavam um pouco emotivos demais em algum grau e seis (35,3%) na maioria do tempo.

Em relação à ansiedade, cerca de metade da amostra (52,9%) tinha sintomas extremamente severos e, seis (35,3%) manifestações consideradas normais. Um (5,9%) participante demonstrou sintomas moderados e, a mesma quantidade (5,9%), sintomas severos. No total, 11 (64,7%) presenciou sintomas de ansiedade que não fossem considerados normais. Cinco dos entrevistados (31,2%) responderam que na maioria do tempo “Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)”. Para avaliar a associação entre a ansiedade e a carga horária de trabalho semanal foi utilizado o teste de qui-quadrado, encontrando-se um p-valor de 0,0007. No entanto, apesar de indicar um valor significativo ($p < 0,05$), a associação não pode ser considerada válida, haja vista a amostra pequena - um dos entrevistados trabalhava 45 horas semanais, enquanto o restante deles, 40 horas semanais.

Em contrapartida, em relação à depressão, cerca de metade da amostra (52,9%) tinha sintomas normais, dois (11,8%) sintomas leves, um (5,9%) sintomas severos e cinco (29,4%) manifestações depressivas extremamente severas. No total, 8 (47,1%) tiveram sintomas de depressão que não fossem considerados normais. Quase metade dos entrevistados (47,1%) responderam que acharam difícil ter iniciativa para fazer as coisas em algum grau e, seis participantes (35,3%) sentiram que não tinham valor como pessoa na maioria do tempo.

A ilustração a seguir demonstra o quanto cada pergunta do DASS-21 se aplicou à amostra. A Ilustração 1 traz um apanhado geral de todas as perguntas do questionário.

Ilustração 1. Prevalência das respostas no Questionário DASS-21



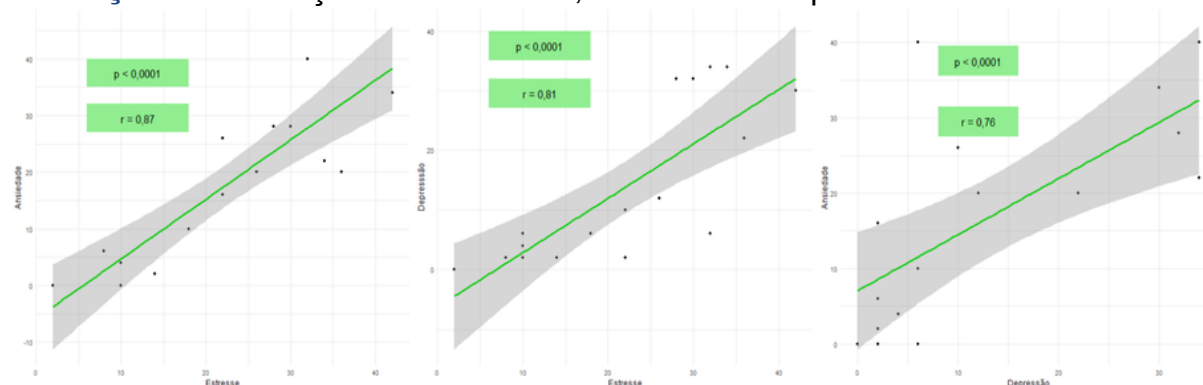
Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Legenda: 1- Achei difícil me acalmar; 6- Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações; 8- Senti que estava sempre nervoso; 11- Senti-me agitado; 12- Achei difícil relaxar; 14- Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo; 18- Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais; 2- Senti minha boca seca; 4- Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico); 7- Senti tremores (ex. nas mãos); 9- Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a); 15- Senti que ia entrar em pânico; 19- Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca); 20- Senti medo sem motivo; 3- Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo; 5- Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas; 10- Senti que não tinha nada a desejar; 13- Senti-me depressivo (a) e sem ânimo; 16- Não consegui me entusiasmar com nada; 17- Senti que não tinha valor como pessoa; 21- Senti que a vida não tinha sentido.

Além disso, encontrou-se que a média entre as respostas dos participantes demonstrou estresse moderado ($22 \pm 11,28$), ansiedade severa ($20 \pm 13,59$) e depressão normal ($6 \pm 12,95$). Esses valores estão descritos na Tabela 1.

Ademais, demonstrou-se, a partir do Coeficiente de Correlação de Pearson e Teste de Spearman que há correlação entre as variáveis estresse, ansiedade e depressão ($p < 0,05$). Avalia-se que há uma forte correlação entre ansiedade e depressão, entre depressão e estresse e entre ansiedade e estresse. Abaixo, a Ilustração 2 demonstra o valor de p e de r encontrados ao correlacionar essas variáveis.

Ilustração 2. Correlação entre estresse, ansiedade e depressão



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

DISCUSSÃO

Foram encontrados valores maiores que os das médias de pesquisas globais e nacionais feitas recentemente para ansiedade e depressão. Em relação ao estresse, encontrou-se que suas taxas variaram entre 42,86% e 76,9% entre professores²². Em um estudo realizado na Grécia com 786 professores escolares sobre o estresse

percebido, encontrou-se que 72,6% dos participantes tinham estresse moderado e, 8,7% estresse alto²³. Já no presente estudo, 70,6% dos participantes demonstraram ter algum grau de estresse que não fosse classificado como normal.

Em um artigo publicado em 2018, 23% dos docentes manifestaram sintomas de transtorno de ansiedade e 13% apresentaram sintomas de depressão¹³, enquanto que neste estudo 52,9% tinham sintomas extremamente severos de ansiedade e 29,4% sintomas extremamente severos de depressão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, há uma prevalência no Brasil de 9,3% de ansiedade e 3,6% mundialmente e, em relação à depressão, há uma prevalência de 4,4% dessa patologia globalmente e de 5,8% no Brasil²⁴. Nesses dois exemplos expostos, a prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão em algum grau foram maiores entre os professores escolares do presente estudo.

Em estudo realizado na Alemanha, os autores abordaram o tema da procrastinação docente e sua relação com estresse e emoções negativas. Encontrou-se que 16 dos 27 participantes desse estudo eram procrastinadores, sendo as tarefas administrativas e organizacionais as mais citadas como alvo da procrastinação, em segundo lugar estava corrigir e avaliar provas e atividades. Algumas razões apresentadas pelo estudo para esses números, foram achar a tarefa desinteressante e trabalhosa, não encontrarem sentido no plano de aula apresentado pelos seus superiores, as condições do local de trabalho que os levava a executar suas tarefas em casa, ter tarefas mais interessantes a seu dispor, o sentimento de incompetência e o medo de falhar. Dentre os entrevistados, 25 relataram sentirem emoções negativas ao procrastinar e, no geral, relataram estresse de intensidade moderada diante de comportamentos de procrastinação. Esse estudo revela o quanto o trabalho docente pode levar ao estresse por meio da procrastinação, a qual pode ocorrer por inúmeros fatores citados anteriormente, os quais são intrínsecos à profissão²⁵.

Em uma revisão publicada em 2022 revelou-se que entre os professores com condições psicológicas clinicamente significativas, houve uma diferença na prevalência de cada distúrbio. O estresse esteve entre 8,3 e 87,1%, a ansiedade de 38 a 41,2% e, a depressão, de 4 a 77%. Conclui-se, por essa revisão, que o estresse entre professores está associado ao *burnout*, ansiedade e depressão e, que afeta de alguma forma a qualidade de vida e rendimento dessa população²⁶. Também, em outro artigo, procurou-se analisar os preditores de ansiedade e depressão em professores em Gana. Um danoso ambiente de trabalho foi relacionado ao aumento

dos sintomas ansiosos e depressivos, além do efeito ansioso resultante da carência de apoio dos pais de alunos e na realidade em que eram novos no local de trabalho. Da mesma maneira, foram previstas mais manifestações depressivas quando inseridos em ambiente de insegurança alimentar²⁷.

Ademais, duas revisões sistemáticas com metanálise também buscaram relatar essa mesma realidade na pandemia do COVID-19^{12, 28}. Em um foram incluídos 8 estudos e houve uma prevalência de estresse de 30%, de ansiedade de 17% e, de depressão de 19%. Os docentes escolares foram mais afetados que os universitários, além de não haver diferença significativa em relação à idade e gênero¹². Em contrapartida, no outro, foram selecionados 54 estudos em que a prevalência de estresse também foi a maior entre os três transtornos (62,6%). Esses sintomas estavam relacionados a condições sociodemográficas e institucionais, como gênero, permanência do ensino online, bem-estar no ambiente de trabalho e carga horária. Alguns fatores foram considerados como protetivos, como a prática de exercícios físicos e o fornecimento de suporte para o ensino remoto²⁸.

Faz-se necessário a implantação de políticas públicas as quais deem autonomia aos professores a fim de manejar seus sintomas psíquicos e favorecer sua qualidade de vida e o aprendizado dos discentes. Em um estudo publicado em 2023, há o questionamento a respeito da efetividade das técnicas de *Mindfulness* para melhorar o bem-estar e motivação dos professores. Ele chega à conclusão de que o estado psicológico afeta a educação e, dessa maneira, devem haver meios para que essa população consiga manejar situações psicologicamente estressantes e desfrutar de qualidade de vida. A solução encontrada é ensinar os professores a prática do *Mindfulness*, a qual pode auxiliar na autorregulação, compreensão, superação e estabilidade emocional. Estar em estado de atenção plena leva o indivíduo a ficar mais ciente de suas necessidades e emoções, o que em uma sala de aula, leva o professor a reagir de maneira consciente em situações estressantes²⁹. Em outra revisão, busca-se examinar o efeito do *Mindfulness* no aprimoramento da concentração, emoções, comportamento e reflexão em professores³⁰.

O presente estudo tem algumas limitações inerentes ao seu desenho metodológico. O resultado aqui apresentado se aplica unicamente ao local onde o questionário foi aplicado, portanto, não pode ser generalizado, haja vista que o tamanho amostral é pequeno. Diante disso, são necessárias pesquisas com amostras mais amplas que permitam conclusões mais sólidas a respeito dessa população.

Entretanto, as taxas desse estudo são semelhantes ou maiores que as de outros estudos, representando os sintomas psíquicos dos professores desta escola, o que demonstra sua importância.

CONCLUSÃO

Através desse estudo, foi possível concluir que apesar do estudo contar com uma amostra pequena ($n = 17$), houve altas prevalências de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre os professores escolares de uma escola do município de Ponta Grossa (Paraná), além da forte correlação entre esses afetos. Os valores encontrados para cada um desses transtornos é semelhante ou maior que as médias gerais para esse grupo populacional. Porém essas taxas não podem ser replicadas à população geral, havendo a necessidade de serem realizadas pesquisas com amostras mais amplas a fim de encontrar conclusões mais sólidas, apesar de sua representatividade nessa escola.

REFERÊNCIAS

1. Selye H. The Stress of Life. New York (NY): McGraw-Hill; [Internet] 1956 [Acesso em 22 de agosto de 2024]. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000>
2. Rodrigues CCFM, Santos VEP, Tourinho F. Estresse: normal ou patológico? Saúde Transform Soc [Internet]. 2016 [Acesso em 4 de agosto de 2024];7(1):1-8. Disponível em: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeettransformacao/article/view/411>
3. Nardi AEN, Silva AG, Quevedo J. Tratado de Psiquiatria da Associação Brasileira de Psiquiatria. Porto Alegre (RS): Artmed Editora; 2021.
4. Associação Americana de Psiquiatria. DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto Alegre (RS): Artmed Editora; 2014.
5. Tostes MV, Albuquerque GSC, Silva MJS, Petterle RR. Sofrimento mental de professores do ensino público. Saúde Debate [Internet]. 2018 [Acesso em 10 de junho de 2024];42(116):87-99. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>
6. Apóstolo JLA, Figueiredo MH, Mendes AC, Rodrigues MA. Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde. Rev Latinoam Enferm [Internet]. 2011 [Acesso em 10 de junho de 2024];19(2):348-353. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692011000200017>

7. Conceição C, Souza O. Ser professor hoje. O que pensam os professores das suas competências. RLE [Internet]. 2012 [Acesso em 22 de maio de 2023];(20):81-98. Disponível em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/2939>
8. Jacomini MA, Penna MGD. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. Pro-Posições [Internet]. 2016 [Acesso em 22 de maio de 2023];27(2):177-202. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2015-0022>
9. Jesuíno JC. Ser professor não é fácil. Revistaeducquestão [Internet]. 2014 [Acesso em 22 de maio de 2023];49(35):29-48. Disponível em: <https://doi.org/10.21680/1981-1802.2014v49n35ID5903>
10. Freitas GR, Calais SL, Cardoso HF. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. Psicol Esc Educ [Internet]. 2018 [Acesso em 22 de maio de 2023];22(2):319-326. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018018180>
11. Dalagasperina P, Monteiro JK. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. Psico-USF [Internet]. 2014 [Acesso em 22 de maio de 2023];19(2):265-275. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002011>
12. Ozamiz-Etxebarria N, Mondragon NI, Bueno-Notivol J, Pérez-Moreno M, Santabárbata J. Prevalence of Anxiety, Depression, and Stress among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis. Brain Sci [Internet]. 2021 [Acesso em 4 de junho de 2023];11(9):1172. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>
13. Ferreira-Costa RQ, Pedro-Silva N. Ansiedade e depressão: o mundo da prática docente e o adoecimento psíquico. Estud Psicologia [Internet]. 2018 [Acesso em 22 de maio de 2023];23(4). Disponível em: <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20180034>
14. Costa CO da, Branco JC, Vieira IS, Souza LD de M, Silva RA da. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. J Bras Psiquiatr [Internet]. 2019 [Acesso em 29 de maio de 2023];68(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>
15. Lima SO, Lima AMS, Barros ES, Varjão RL, Santos VF dos, Varjão LL, et al.. Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. Psicol, Ciênc Prof [Internet]. 2019 [Acesso em 29 de maio de 2023];39. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003187530>
16. Goulart Júnior E, Cardoso HF, Alves TA, Silveira A de M da. Habilidades Sociais Profissionais e Indicadores de Ansiedade e Depressão em Gestores. Psicol, Ciênc Prof [Internet]. 2021 [Acesso em 29 de maio de 2023];41. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003221850>
17. Trindade Júnior SC, Sousa LFF, Carreira LC. Generalized anxiety disorder and prevalence of suicide risk among medical students. Rev Bras Educ Med [Internet]. 2021 [Acesso em 29 de maio de 2023];45(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200043>

18. Julio R de S, Lourenção LG, Oliveira SM de, Farias DHR, Gazetta CE. Prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. *Cad Bras Ter Ocup* [Internet]. 2022 [Acesso em 29 de maio de 2023];30. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO22712997>
19. Martini LC, Fornereto A de PN, Sequeto G, Camarotto JA, Mininel VA. Educação em saúde mental no trabalho: protagonismo dos trabalhadores no contexto sindical. *Rev Bras Saúde Ocup* [Internet]. 2022 [Acesso em 29 de maio de 2023];47. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/32020PT2022v47e17>
20. Lovibond SH, Lovibond PF. *Manual for Depression, Anxiety, Stress Scales Australia* [Internet]. 1995 [Acesso em 29 de maio de 2023]. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
21. Martins BG, Silva WR da, Maroco J, Campos JADB. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *J Bras Psiquiatr* [Internet]. 2019Jan [Acesso em 29 de maio de 2023];68(1):32–41. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000222>
22. Deffaveri M, Méa CPD, Ferreira VRT. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. *Cad Pesqui* [Internet]. 2020 [Acesso em 22 de maio de 2023];50(177):813-827. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053146952>
23. Zagkas DG, Chrousos GP, Bacopoulou F, Kanaka-Gantenbein C, Vlachakis D, Tzelepi et al.. Stress and Well-Being of Greek Primary School Educators: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 [Acesso em 9 de maio de 2024];20(7):5390. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20075390>
24. Organização Mundial da Saúde (OMS). Depression and other common mental disorders: global health estimates [Internet]. Geneva: OMS; 2017 [Acesso em 29 de maio de 2023]. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
25. Laybourn S, Frenzel AC, Fenzl T. Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Front Psychol* [Internet]. 2019 [Acesso em 9 de maio de 2024];10:2325. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02325>
26. Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burbach L, Wei Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [Acesso em 20 de maio de 2024];19(17):10706. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
27. Peele M, Wolf S. Predictors of anxiety and depressive symptoms among teachers in Ghana: Evidence from a randomized controlled trial. *Soc Sci Med* [Internet]. 2020 [Acesso em 20 de maio de 2024];253:112957. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112957>
28. Ma K, Liang L, Chutiyami M, Nicoll S, Khaerudin T, Ha XV. COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: A systematic review and meta-analysis. *Work* [Internet]. 2022 [Acesso em 20 de maio de 2024];73(1):3-27. Disponível em: <https://doi.org/10.3233/WOR-220062>

29. Huo J. Vocational-technical teachers' mindfulness: Does it matter for teachers' well-being and motivation? *Heliyon* [Internet]. 2023 [Acesso em 17 de maio de 2024];9(6):e17184. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17184>
30. Wang N. EFL Teachers' Mindfulness and Emotion Regulation in Language Context. *Front Psychol* [Internet]. 2022 [Acesso em 17 de maio de 2024];13:877108. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877108>

RECEBIDO: 25/06/2025
APROVADO: 18/09/2025