

**UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA  
CURSO DE BIOMEDICINA**

Patrícia Hirsch

**ANÁLISE DO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PROFESSORES DE  
UMA UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DO RS**

Santa Cruz do Sul  
2020

Patrícia Hirsch

**ANÁLISE DO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PROFESSORES DE  
UMA UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DO RS**

Trabalho de Curso apresentado ao Curso de Biomedicina da  
Universidade de Santa Cruz do Sul para obtenção do título  
de bacharel em Biomedicina.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Danielly Joani Bullé  
Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Jane Dagmar Pollo Renner

Santa Cruz do Sul  
2020

## RESUMO

O estresse, ansiedade e depressão são fatores que acometem um número elevado de pessoas, podendo causar diversos problemas de saúde, influenciando no bem estar pessoal e profissional. Os docentes do ensino superior podem apresentar estresse, ansiedade e depressão através da exposição a fontes desencadeantes. Com isso, o objetivo desta pesquisa foi analisar a prevalência de estresse, ansiedade e depressão em professores de ensino superior da Universidade de Santa Cruz do Sul. A metodologia foi caracterizada por um estudo transversal, sendo realizada a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21), encaminhada para o e-mail dos docentes de diferentes áreas do conhecimento. O estudo obteve uma amostra com predominância do sexo feminino (60%), com a idade média de 50 anos e 68% dos participantes são casados. Dentre os participantes, 50% possuem doutorado e 46% já atuam a mais de 20 anos na docência. Na escala DASS-21, 24% apresentavam o estresse de forma suave a extremamente severa, 22% apresentaram ansiedade nos níveis de suave a extremamente severa e 24% apresentavam depressão nos níveis de suave a extremamente severa. Concluiu-se que os níveis de estresse, ansiedade e depressão se tornaram evidentes em um quarto dos participantes.

**Palavras-chave:** Estresse; Ansiedade; Depressão; Docentes.

## **ABSTRACT**

Stress, anxiety and depression are factors that affect a large number of people, and can cause several health problems, influencing personal and professional well-being. Higher education teachers may experience stress, anxiety and depression through exposure to triggering sources. Thus, the aim of this research was to analyze the prevalence of stress, anxiety and depression in higher education teachers at the University of Santa Cruz do Sul. The methodology was characterized by a cross-sectional study, with the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS-21), sent to the e-mail of teachers from different areas of knowledge. The study obtained a sample with a predominance of females (60%), with an average age of 50 years and 68% of the participants are married. Among the participants, 50% have a doctorate and 46% have worked for more than 20 years in teaching. On the DASS-21 scale, 24% had mild to extremely severe stress, 22% had mild to extremely severe levels of anxiety and 24% had mild to extremely severe levels of depression. It was concluded that the levels of stress, anxiety and depression became evident in a quarter of the participants.

**Keywords:** Stress; Anxiety; Depression; Teachers.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>7</b>
2.1	Objetivo geral .....	7
2.2	Objetivos específicos.....	7
<b>3</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>8</b>
3.1	O trabalho docente e o estresse ocupacional .....	8
3.2	Estresse .....	9
3.2.1	Ação do estresse no sistema imunológico .....	10
3.3	Síndrome de Burnout.....	11
3.4	Ansiedade .....	11
3.5	Depressão .....	12
3.6	Cortisol salivar.....	13
<b>4</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>29</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>30</b>
	<b>ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a coleta de dados do questionário sociodemográfico e da Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse .....</b>	<b>33</b>
	<b>ANEXO B – Questionário sociodemográfico .....</b>	<b>35</b>
	<b>ANEXO C – Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21) .....</b>	<b>37</b>
	<b>ANEXO D – Aprovação do Comitê de Ética.....</b>	<b>38</b>
	<b>ANEXO E – Normas para autores da Revista Saúde de Santa Maria .....</b>	<b>42</b>

## 1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O estresse ocupacional é representado como uma resposta do trabalhador ao enfrentar demandas e pressões do trabalho que não correspondem aos seus recursos, necessidades, habilidades e conhecimentos, superando sua capacidade de gerenciar. Assim, podemos destacar a área da docência. Essa ocupação possui desafios físicos e mentais, pois utiliza muita energia em seu trabalho diário. Sua carga de trabalho, planejamento de aulas, organização de atividades, gerenciamento de atividades extracurriculares, fornecimento de informações, preparação de avaliações, são alguns dos fatores desencadeantes de estresse ocupacional. Além disso, pode-se citar a ansiedade e depressão como resultados desse tipo de transtorno (DESOUKY; ALLAM, 2017).

Dessa forma, o estresse é traduzido por ser um estado no qual o organismo necessita de uma grande demanda de esforço para contê-lo. Junto a isso, o indivíduo também precisa processar as emoções negativas que experimenta devido ao fracasso. Ambas as consequências, quando levadas a uma exposição em longo prazo, resultam na exaustão. Ao decorrer do tempo, o estresse pode diminuir a satisfação no trabalho e se modificar para a exaustão crônica, produzindo um desequilíbrio físico e mental (SMETACKOVA et al., 2019).

A ativação crônica do estresse fisiológico está relacionada a distúrbios como a ansiedade e depressão. Logo, a ansiedade pode ser definida como a antecipação de uma possível ameaça futura, que pode não ser real. Isso acaba refletindo no aumento do medo e tensão, além de causar diferentes sintomas como agitação e dificuldade de concentração (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020). Já a depressão causa mudanças no funcionamento do sujeito, se caracterizando por sintomas de humor triste, vazio ou irritável, alterações somáticas e cognitivas (WAGNER et al., 2019).

Dessa maneira, esses problemas de saúde trazem, como finalidade neste estudo, a análise relativa sobre os níveis de estresse, ansiedade e depressão em docentes de uma Universidade Comunitária do RS.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

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.

BATISTA, J. B. V. et al. Transtornos mentais que mais acometem professores universitários: um estudo em um serviço de perícia médica. *J. res.: fundam. Care*, Rio de Janeiro, v. 7, p. 119-125, 2015.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.

CLAUS, M. et al. Measuring the Immune System: A Comprehensive Approach for the Analysis of Immune Functions in Humans. *Arch Toxicol*, v. 90, n. 10, p. 2481-2495, 2016.  
DEFFAVERI, M.; MÉA, C. P. D.; FERREIRA, V. R. T. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. *Cad. Pesqui*, v. 50, n. 177, p. 813-827, 2020.

DESOUKY, D.; ALLAM, H. Occupational Stress, Anxiety and Depression Among Egyptian Teachers. *J. Epidemiol Glob Health*, v. 7, n. 3, p. 191-198, 2017.

ENGELAND, C. G.; BOSCH, J. A.; ROHLEDER, N. Biomarcadores salivares em psiconeuroimunologia. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, V. 28, p. 58-65, 2019.

FERREIRA, R. C. et al. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. *Trab. Educ. Saúde*, Rio de Janeiro, v. 13, p. 135-155, 2015.

FIKSDAL, A. et al. Associations between symptoms of depression and anxiety and cortisol responses to and recovery from acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, v. 102, p. 44-52, 2018.

GLASER, R.; KIECOLT-GLASER, J. K. Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Reviews Immunology*, v. 5, n. 3, p. 243-251, 2005.

IBGE. *Censo Demográfico*. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 26 mai. 2020.

KHONSARI, Y. N.; SUN, S. Recent trends in electrochemiluminescence aptasensors and their applications. *Chem Commun*, v. 53, n. 65, p. 9042-9054, 2017.

LIPP, M. N.; MALAGRIS, L. N. O stress emocional e seu tratamento. *In Bernard Range (Org)*. São Paulo: Artes Medicas, 2011.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Esgotamento do trabalho. *Annu. Rev. Psychol*, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MULATO, S. C.; BUENO, S. M. V.; FRANCO, D. M. Docência em Enfermagem: insatisfações e indicadores desfavoráveis. *Acta Paul Enferm*, São Paulo, v. 23, n. 6, p. 769-774, 2010.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, Á. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004.

LI, W.; KOU, C. Prevalence and correlates of psychological stress among teachers at a national key comprehensive university in China. *Int J Occup Environ Health*, v. 24, n. 1-2, p. 1-10, 2018.

RANA, A.; SOODAN, V. Effect of occupational and personal stress on job satisfaction, burnout, and health: A cross-sectional analysis of college teachers in Punjab, India. *Indian J. Occup. Environ. Med*, v. 23, n. 3, p. 133-140, 2019.

RAY, A.; GULATI, K.; RAI, N. Stress, Anxiety, and Immunomodulation: A Pharmacological Analysis. *Vitamins and Hormones*, v. 103, p. 1-25, 2017.

SHACKLETON, N. et al. Teacher burnout and contextual and compositional elements of school environment. *J Sch Health*, v. 89, n. 12, p. 977-993, 2019.

SHORT, S. J. et al. Correspondence between hair cortisol concentrations and 30-day integrated daily salivary and weekly urinary cortisol measures. *Psychoneuroendocrinology*, v. 71, p. 12-18, 2016.

SMETACKOVA, I. et al. Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools. *Front Psychol*, v. 10, p. 1-8, 2019.

STRIEDER, Roque. Depressão e ansiedade em profissionais da educação das regiões da América e da AMEOSC. *Roteiro*, Joaçaba, v. 34, n. 2, p. 243-268, 2009.

SUSOLIAKOVA, O. et al. Salivary cortisol in two professions: daily cortisol profiles in school teachers and firefighters. *Neuroendocrinology Letters*, v. 35, n. 4, p. 314-321, 2014.

TELLES, S. et al. Increased mental well-being and reduced state anxiety in teachers after participation in a residential yoga program. *Med Sci Monit Basic Res*, v. 24, p. 105-112, 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.

ZHANG-QUAN et al. Intraindividual stability of cortisol and cortisone and the ratio of cortisol to cortisone in saliva, urine and hair. *Steroids*, v. 118, p. 61-67, 2017.

WAGNER, M. F. et al. Empatia, sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores do ensino superior. *Revista da SPAGESP*, v. 20, n. 2, p. 55-67, 2019.

World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. 2017. Disponível em:  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=A66B3CCEFFA1641C2C6953BFB92B6FFF?sequence=1>. Acesso em: 20 abr. 2020.