

Saúde mental dos professores de uma Universidade

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE DO RIO  
GRANDE DO SUL

MENTAL HEALTH OF TEACHERS AT A UNIVERSITY IN RIO GRANDE  
DO SUL

SALUD MENTAL DE LOS PROFESORES DE UNA UNIVERSIDAD DE RIO  
GRANDE DO SUL

Luiza Tamara de Almeida Leal <sup>1</sup> e Cristiane Davina Redin de Freitas <sup>2</sup>

Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC<sup>1</sup>

Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC<sup>2</sup>

Luiza Tamara de Almeida Leal, acadêmica do Curso de Psicologia, da  
Universidade de Santa Cruz do Sul. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9846-7175>.  
Cristiane Davina Redin de Freitas, Professora do Departamento de Psicologia, da  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1288-2712>.

As correspondências deverão ser enviadas para os e-mails: [cristianefr@unisc.br](mailto:cristianefr@unisc.br)  
ou [luiza\\_tamara@hotmail.com](mailto:luiza_tamara@hotmail.com)

# SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE DO RIO GRANDE DO SUL

## Resumo

Atualmente, a docência encara o desafio de estar ligada à inovação, tendo que responder às imposições da contemporaneidade. Assim, surge a necessidade do uso de ferramentas de tecnologia e novas formas de ensinar e aprender. Também há a exigência de maior produtividade, o que pode desencadear sofrimentos e sobrecarga. O objetivo da pesquisa é compreender como está a saúde mental dos professores universitários dos cursos da saúde, através dos indicadores: estresse, ansiedade e depressão. O método utilizado foi o misto (quantitativo e qualitativo). O levantamento dos dados quantitativos foi por intermédio da Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21). A parte qualitativa se realizou através de uma pergunta aberta, colocada ao final da escala supracitada. Os dados foram coletados durante a pandemia do novo Coronavírus. Os principais resultados apontaram o indicador de depressão em 84% da amostra, nos níveis Normal e Leve e o indicador de ansiedade em 93%, nos níveis Normal e Leve e o indicador de estresse em 63%, nos níveis Normal e Leve. Ao analisarmos os cursos separadamente, os níveis de estresse são mais elevados em três deles, sejam eles o de Educação Física, Nutrição e Odontologia com níveis de Médio a Extremamente Severo. As narrativas dos entrevistados apresentaram-se conforme os percentuais, trazendo à tona a questão da sobrecarga que pode ser o causador dos níveis de estresse. Foi possível identificar como as funções da profissão mobilizam a saúde mental desses sujeitos.

*Palavras-Chave:* Saúde mental, Professores universitários, Ansiedade, Estresse, Depressão.

# MENTAL HEALTH OF TEACHERS AT A UNIVERSITY IN RIO GRANDE DO SUL

## Abstract

Currently, teaching faces the challenge of being linked to innovation, having to respond to the impositions of contemporaneity. Thus, a need for the use of technology tools and new ways of teaching and learning emerge. There is also the demand for higher productivity, which can trigger suffering and overload. This research aims to understand how the mental health of university professors of health courses is, through the indicators: stress, anxiety and depression. The method used was mixed (quantitative and qualitative). The quantitative data were collected using the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). The qualitative part was carried out through an open question, added at the end of the mentioned scale. The data were collected during the pandemic of the new Coronavirus. The main results indicated the depression's indicator in 84% of the sample at the Normal and Mild levels, and the anxiety's indicator in 93% at the Normal and Mild levels, and the stress's indicator in 63% at the Normal and Mild levels. When analyzing the courses separately, the stress levels are higher in three of them, physical education, nutrition and dentistry with levels from Moderate to Extremely Severe. The interviewees' narratives it was according to the percentages, bringing up the question of overload that may be the cause of stress levels. It was possible to identify how the profession's functions mobilize the mental health of these subjects.

*Keywords:* Mental health, University professors, Anxiety, Stress, Depression.

# SALUD MENTAL DE LOS PROFESORES DE UNA UNIVERSIDAD DE RIO GRANDE DO SUL

## Resumen

Actualmente, la enseñanza se enfrenta al reto de estar ligado a la innovación, teniendo que responder a las imposiciones de la contemporaneidad. Por lo tanto, es necesario el uso de herramientas tecnológicas y nuevas formas de enseñanza y aprendizaje. También existe la demanda de mayor productividad, que puede desencadenar sufrimiento y sobrecarga. El objetivo de la investigación es entender cómo la salud mental de los profesores universitarios de cursos de salud es, a través de los indicadores: estrés, ansiedad y depresión. El método utilizado fue mixto (cuantitativo y cualitativo). Los datos cuantitativos se recopilaron utilizando la escala de ansiedad, depresión y estrés (DASS-21). La parte cualitativa se llevó a cabo a través de una pregunta abierta, colocada al final de la escala mencionada. Los datos se recopilaron durante la pandemia del nuevo Coronavirus. Los principales resultados indicaron el indicador de depresión en el 84% de la muestra, en los niveles Normal y Bajo y el indicador de ansiedad en 93%, en los niveles Normal y Bajo y el indicador de tensión en 63%, en los niveles Normal y Bajo. Al analizar los cursos por separado, los niveles de estrés son más altos en tres de ellos, educación física, nutrición y odontología con niveles de Moderado a Extremadamente Severo. Las narraciones de los entrevistados se presentaron de acuerdo con los porcentajes, destacando la cuestión de la sobrecarga que puede ser la causa de los niveles de estrés. Fue posible identificar cómo las funciones de la profesión movilizan la salud mental de estos sujetos.

*Palabras clave:* Salud mental, Profesores universitarios, Ansiedad, Estrés, Depresión.

## **Introdução**

Podemos entender as Universidades como espaços geradores de conhecimentos, que buscam a formação profissional de nível superior e atender as demandas da sociedade. Através de estudos recentes sobre o tema (Borsoi, 2012; Ferreira; Silveira;

Sá; Feres; Souza & Martins, 2015; Lima & Lima-Filho, 2009), percebeu-se que as instituições universitárias sofreram grandes transformações, entre elas a inauguração de uma lógica mercantilista provocada pela competitividade, ligada principalmente às instituições privadas. Esses fatos, aumentaram as exigências de produção dos professores em diversos níveis. Assim, a notoriedade do docente de ensino superior só é alcançada, quando os mesmos conquistam altas publicações de artigos ou livros, bolsas de pesquisas, números de orientações realizadas, dentre outras atividades (Lopes, 2006; Santos, Azevedo, Araújo & Soares, 2016).

Além disso, a docência também encara o desafio da inovação, respondendo às novas imposições da contemporaneidade. Surge a necessidade do uso de ferramentas de tecnologia, novas exigências curriculares e outras formas de ensinar e aprender. Ainda, cabe ao docente atrair novos estudantes e mantê-los, fazendo com que as aulas sejam atrativas e que eles se engajem nos conteúdos e propostas sugeridas. O docente é um mediador entre os estudantes e o conhecimento, transformando o ensino em experiências de aprendizagem significativas e relevantes (Veiga, 2006; Nunes & Goncalves Neto, 2018).

Ao refletir sobre as situações mencionadas, questiona-se como a saúde mental do professor é preservada na execução de seu trabalho. Entende-se aqui por saúde mental, os diversos aspectos que envolvem o bem-estar. Isso inclui fatores sociais, psicológicos, físicos e a ausência de doenças. No exercício da docência, podemos perceber que a saúde mental do docente pode ser abalada pelas próprias atividades da profissão ou diante de mudanças ou situações repentinas. Dessa forma, a saúde do professor pode estar atrelada às implicações de seu trabalho.

Pesquisas recentes dão ênfase à saúde do trabalhador, no que diz respeito às condições de trabalho e a precarização do mesmo (Borsoi, 2012; Ferreira et Al., 2015;

Lima & Lima-Filho, 2009). Constata-se, neste sentido, a escassez de estudos brasileiros interessados na saúde mental dos docentes do ensino superior. Assim, o objetivo dessa pesquisa é compreender a saúde mental dos professores universitários da área da saúde, que neste estudo são considerados os cursos de: Enfermagem, Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Odontologia e Psicologia, de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul. Foram selecionados esses cursos, uma vez que a instituição pesquisada, está passando por uma reformulação nos departamentos e os cursos supracitados são os pertencentes ao departamento das Ciências da Saúde.

O método utilizado para investigação foi o misto (quantitativo e qualitativo), no qual foram analisados os indicadores de saúde mental: o estresse, a ansiedade e a depressão. O levantamento dos dados quantitativos foi por intermédio da Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse 21 (DASS-21) (Patias, Machado, Bandeira & Dell’Aglio, 2016). A parte qualitativa se deu através da colocação de uma pergunta aberta ao final da escala supracitada, com intuito de verificar a auto percepção dos docentes sobre a sua saúde mental.

Inferimos que os docentes não percebem que o meio em que estão inseridos pode afetar diretamente a sua saúde mental. E as Universidades, por sua vez, não se mostram atentas às condições de trabalho que propiciam, sendo geradoras de adoecimento. Esperamos que esse trabalho possa trazer contribuições para o âmbito acadêmico e científico e também para a comunidade de modo geral, proporcionando reflexões a respeito da saúde mental dos docentes e favorecendo a construção de possíveis intervenções.

### **Os docentes de ensino superior**

A origem da palavra docência vem do latim “docens” que significa “aquele que ensina”. Ela se baseia nas atividades realizadas pelos professores, que vão além de

transmitir conhecimento em sala de aula. Até a década de 70, só era exigido dos mesmos o título de bacharel em qualquer área de formação, com o argumento de que, aquele que é detentor do conhecimento conseguiria transmiti-lo. Com o passar dos anos, a atividade foi tornando-se cada vez mais complexa e, atualmente, é exigido um maior preparo para a função. Só recentemente, os professores universitários tomaram consciência do seu real papel e, como o exercício de qualquer profissão, a capacitação adequada não se restringe apenas às titulações de bacharel, mestre ou doutor. Para o exercício desta função, também é necessária a competência pedagógica (Veiga, 2006; Nunes & Goncalves Neto, 2018).

Os professores quando ingressam nas instituições de ensino superior têm o desafio de aprenderem a respeito do ofício de ensinar. A docência e sua aprendizagem envolvem os “saberes e fazeres acerca do espaço e tempo da sala de aula, ou seja, os aspectos pertinentes ao desenvolvimento do trabalho pedagógico docente, abarcando o planejamento de aula até a reflexão sobre a prática pedagógica” (Bolzan, 2016, p. 112). Ao longo dos anos, eles vão construindo seus saberes e assumindo o papel de ser “professor”. Lecionar em Universidades é ir estabelecendo um processo permanente de aprender, passando por muitas mudanças pessoais e profissionais. Assim, os conhecimentos dos mesmos estão em formação ao longo da carreira (Wiebusch, Correa, Wiebusch, Coffferri & Andrade, 2018).

Contudo, as vivências dos docentes nesses contextos, não precisa ser solitária, ela pode ser dividida com outros professores, compartilhando experiências numa troca de saberes. De acordo com Wiebusch et al. (2018), é de suma importância que as instituições de ensino superior propiciem espaços grupais entre eles. Esses espaços estimulam o auxílio mútuo entre os profissionais, constituindo-se em locais geradores de aprendizagem e de construção do conhecimento pedagógico. Assim, a Universidade

deixa de ser um local apenas de formação daqueles que estudam, mas também dos que atuam. (Santos & Bernardim, 2018). É possível que professores de diversas áreas e carreiras, possam enriquecer-se mutuamente, favorecendo a formação continuada.

Além das questões ligadas ao ensino, os professores precisam realizar pesquisas, orientações e supervisões acadêmicas, produzir artigos e livros e, quando assumem cargos de gestão, administram setores da instituição. (Veiga, 2006). Esta valorização pela produção e qualificação profissional, começa a tomar força em 1990, quando houve mudanças sociopolíticas e econômicas no âmbito do trabalho docente. Nesse período, as concepções neoliberais tomam força, produzindo situações de pressão, intensificação de produção e instabilidade nos empregos. Dessa forma, as instituições de ensino superior, principalmente as privadas, entraram em uma lógica mercantilista exigindo mais produtividade dos docentes. Pelo fato de estarem emaranhadas em um meio de competitividade econômica, as Universidades têm que oferecer ao mercado, profissionais cada vez mais capacitados e empreendedores. (Santos et al. 2016; Coutinho, Magro & Budde, 2011). Dessa forma, o professor universitário passa a ser um empresário intelectual, que precisa encaixar-se num contexto de trabalho competitivo e de produção e os que não se enquadram nesse molde correm o risco de ficarem desempregados (Santos, et al., 2016). Pelas razões mencionadas, ressaltamos a importância de pensar e discutir a saúde mental de sujeitos tão importantes do contexto acadêmico, que são os professores de ensino superior.

### **Saúde Mental e seus indicadores**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde pode ser entendida como um completo bem-estar físico, mental e social e não somente como a ausência de doenças. (<http://www.who.int/about/mission/en/>, recuperado em 13, setembro, 2019). A saúde mental também é multifatorial e, fatores sociais, psicológicos,



socioeconômicos e biológicos são constituintes da mesma. Possuir saúde mental também representa ser capaz de lidar com as emoções, reconhecer limites, buscar ajuda quando necessário, sentir-se bem consigo mesmo e com os outros, trabalhar produtivamente e contribuir com a comunidade.

(<http://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-mental>, recuperado em 20, setembro, 2019; <http://www.who.int/about/mission/en/>, recuperado em 13, setembro, 2019).

Contudo, há ocasiões em que a estabilidade da saúde mental é afetada, como é o caso de contextos em que as mudanças são repentinas ou há um sentimento de perda da segurança. Para a realização desse estudo, a investigação da saúde mental se deu através de alguns indicadores, como: ansiedade, depressão e estresse, considerando a ferramenta utilizada: *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)* (Patias et al).

Frente a isso, é importante o conhecimento mais aprofundado e a definição dos conceitos de ansiedade, depressão e estresse. De acordo com o DSM-5 as características de depressão são a presença de humor triste, sensação de vazio ou irritabilidade, acompanhada de alterações somáticas ou cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. Os indivíduos pensam que não são capazes de sentir alegria e prazer, fazem avaliação negativa de si e do mundo, têm sentimento de vazio ou ideias suicidas. Apresentam sintomas de cansaço excessivo, preguiça, falta de energia, falta de concentração, falta de memória e de iniciativa. É comum insônia ou sonolência, alterações de apetite, redução do interesse sexual, sintomas físicos, como por exemplo, mal-estar, dor no peito, suor excessivo e taquicardia.

(<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>, recuperado em 23, setembro, 2019; American Psychiatric Association, 2014).

A ansiedade tem como características a tensão e perturbações frente a determinadas situações, diferenciando-se do medo. O medo se refere à resposta imediata

a uma ameaça iminente real ou percebida. A ansiedade é antecipação de uma ameaça futura (American Psychiatric Association, 2014). A esse sintoma, são atribuídas várias definições, entre elas: angústia, aflição, perturbações causadas por incertezas, relação com situações de perigo. A ansiedade em excesso, estimula os indivíduos a entrarem em ação, o que impede muitas vezes que eles tenham reação. Os sintomas relacionados à ansiedade são: preocupações, tensão ou medos em exagero; sensação frequente de que algo ruim pode acontecer; preocupações em demasia com saúde, familiares, dinheiro ou trabalho; medo extremo de algum objeto ou situação específica; medo de ser constrangido ou humilhado em público; falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes que se repetem com frequência de forma involuntária; pavor após uma situação muito difícil ([http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html), recuperado em 25, setembro, 2019).

Sobre o estresse, este pode ser identificado quando um organismo está ameaçado a um desequilíbrio, tanto no nível orgânico como psíquico, sendo vivenciado como uma carga de tensão. Cada vez mais, as pessoas estão expostas a situações de pressão extremas, que são causadoras de sentimentos de nervosismo, exaustão, irritação, desgaste, dentre outras, que podem ser desencadeadoras de esgotamento físico e mental. O estresse pode causar reações em todo o corpo, influenciando o comportamento dos indivíduos. Esses sintomas corporais podem ser: palpitações, tensão muscular, falta de ar, sudorese, boca seca, pés e mãos frias, inquietações, agitação, fala rápida, aumento de emoções e cansaço de duração mais longa. (Dorsch, 2001). A reação de estresse é uma resposta biológica necessária, pois prepara o sujeito para novas situações. A evolução do mesmo acontece em três etapas: alerta, resistência e exaustão. A primeira refere-se à quando a pessoa entra em contato com o agente estressor, o que causa os sintomas físicos, já citados. A segunda é quando o corpo tenta restabelecer o equilíbrio, o

organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Por último, surgem comprometimentos físicos, sendo causadores de outras doenças mais graves ([http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253\\_estresse.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html), recuperado em 25, setembro, 2019).

### **Estudos recentes sobre a saúde dos professores universitários**

Para o embasamento desse trabalho, foram feitas pesquisas bibliográficas para conhecer a temática sobre a saúde mental dos professores do ensino superior e percebeu-se que a maior parte da literatura brasileira existente, fala a respeito da saúde do trabalhador, condições de trabalho e a precarização do mesmo. Quando os estudos se referem aos indicadores de saúde mental dos docentes, geralmente estão atreladas às condições de trabalho e o quanto a saúde do trabalhador pode ser afetada.

Uma das pesquisas que se destaca é de Borsoi (2012), intitulada “Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior”. O artigo tem como objetivo discutir a intensificação do trabalho no modo de vida e saúde dos docentes. Foram pesquisados 96 professores, sendo 56 homens e 40 mulheres. Dos dados apresentados, destaca-se que 94,8% dos docentes trabalham em regime de dedicação exclusiva à universidade, 85,4% afirmam ter orientandos nos cursos de graduação ou pós-graduação e 39,6 % são supervisores de estágio. Entre os participantes 69,8% dizem ter pesquisas em andamento, 60,4% informam estar em alguma função administrativa. Quando questionados sobre a produção acadêmica, eles dizem que existe: “uma exigência demasiada pela produtividade”, “produtivismo, exigências de publicação a qualquer preço, quantidade e não qualidade” (Borsoi, p. 89, 2012). De acordo com os mesmos, essas metas de produtividade são impostas pelas próprias instituições financiadoras ou reguladoras de parte do trabalho acadêmico. Ainda mencionando o mesmo estudo, os profissionais dizem que a qualidade do

trabalho é precária, tanto na infraestrutura física como na utilização de materiais necessários para o exercício da docência. Os mesmos, percebem o ambiente de trabalho, rodeado por tensões, já que existe muita competição e relatam sentirem-se sobrecarregados de atividades dentro da instituição. Uma parte relevante dos pesquisados apresenta queixas sobre sua saúde, com destaque às doenças psicossomáticas. O que chama a atenção no artigo de Borsoi (2012) é que a Universidade desconhece, na grande maioria dos casos, os adoecimentos de seus funcionários.

Outro artigo, intitulado “Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde” de Ferreira et al. (2015) é o que tem mais proximidade com a saúde mental dos docentes de ensino superior. O manuscrito mencionado, teve como enfoque investigar os transtornos mentais e os estressores do trabalho de docentes dos cursos da área da saúde do ensino superior, em uma instituição particular. Uma vez que professores universitários estão expostos a situações de trabalho de tensão, cobranças e responsabilidades, muitas vezes, não têm condições de responder a todas essas atividades impostas. Essas situações estressoras podem aumentar o risco de transtornos mentais. Participaram da pesquisa de Ferreira et al. (2015), 175 professores, sendo 53,1% mulheres e 46,9% homens. No que tange à saúde geral dos trabalhadores, 32% classificaram sua saúde como ótima, 62,9% boa e 5,1% como regular. Sobre doenças sistêmicas diagnosticadas por um médico, 70,2% diz não tê-las e 29,8% as apresenta. Referente ao uso de medicamentos prescritos 69% não faz uso e 31% sim. Do total dos pesquisados, 19,5% apresentam transtornos mentais comuns. A pesquisa ainda mostra, que os docentes que têm maior esforço no trabalho, tem pior qualidade de vida no domínio físico. Outro dado que chama a atenção, é que metade dos pesquisados tem menos de 35 anos evidenciando elevada prevalência de

transtornos mentais em uma população jovem, caracterizado por um desgaste acelerado na saúde dos professores.

Frente às pesquisas citadas, que tem enfoque nas condições de trabalho e como elas podem afetar a saúde do trabalhador, podemos observar que, o ambiente das instituições de ensino superior, são geradores de tensão. Nesses espaços, existe uma lógica de produção desenfreada, que afeta diretamente os professores, além da cobrança que os mesmos já possuem na função de lecionar, o que influencia diretamente na saúde física e mental dos docentes do ensino superior. Também foi possível verificar nos estudos, que as instituições não estão atentas às condições de trabalho, que são potenciais geradores de adoecimentos dos professores universitários.

### **Método**

O método utilizado para a realização da investigação é o misto, que uniu as abordagens qualitativa e quantitativa, caracterizando uma pesquisa descritiva. Esse estudo tem a sua natureza aplicada.

Por se tratar de uma pesquisa de método misto a análise de dados se realizou de forma separada. Os dados quantitativos foram tratados através da análise estatística, na qual a tabulação e o cruzamento dos dados se deram por meio do *software Microsoft Office Excel*. A parte qualitativa constou de uma pergunta aberta, que possibilitou complementar as respostas objetivas dos pesquisados e foi analisada de acordo com a técnica da Análise de Conteúdo (Bardin, 1997).

### **Participantes**

Os participantes desta pesquisa foram os professores da área da saúde dos cursos de graduação: Enfermagem, Nutrição, Educação Física, Fisioterapia, Odontologia e Psicologia, de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul. A ideia inicial era abordar os docentes presencialmente nas reuniões de colegiado, para aplicação do

questionário. Porém no dia 16 de março de 2020, foram suspensas as aulas da referida Universidade, conforme as recomendações do Ministério da Saúde, devido à pandemia do COVID-19 (Corona Vírus), que ocasionou a instalação da quarentena e isolamento social. Não sendo mais possível aplicar o questionário de forma presencial, o mesmo foi adaptado para uma plataforma online chamada *Survio*, que consiste em um sistema de pesquisa on-line de preparação de questionários, coleta e análise de dados. Ao total participaram desse estudo 56 professores de ensino superior.

### **Procedimentos para a coleta de dados**

A busca de dados deu-se após a aprovação do Comitê de Ética sob o número de CAEE: 26642019.0.0000.5343. Na coleta de dados foi enviado por e-mail um questionário online, que tinha como objetivo analisar os indicadores de saúde mental dos professores do ensino superior. O mesmo, era composto pela ferramenta *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)*, que consiste na versão brasileira validada e traduzida para o português da escala original, que constituiu a parte quantitativa dessa pesquisa. O instrumento possui 21 itens, divididos em três grupos de sete questões, os quais aferem, respectivamente, a ansiedade, o estresse e a depressão. As respostas são assinaladas através de uma escala Likert de quatro pontos, que se diferenciam entre zero (discorda totalmente) e três (concorda totalmente) (Silva, Passos, Oliveira, Palmeira, Pitangui & Araújo, 2016). No final do questionário, ainda havia a seguinte questão aberta: “Como você percebe sua saúde mental a partir de sua inserção no meio acadêmico?”. Essa pergunta que caracterizou a parte qualitativa da pesquisa, possibilitou complementar a quantitativa, e analisar como os docentes pesquisados percebiam sua saúde mental.

## **Resultados**

Antes de falarmos sobre os resultados, é importante fazermos uma contextualização a respeito do momento em que o estudo foi feito. Inicialmente, tinha-se a intenção de aplicar a pesquisa aos docentes de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul de forma presencial. Porém, no dia 16 de março de 2020, a Universidade em questão suspendeu suas aulas atendendo as recomendações do Ministério da Saúde, devido o COVID-19 (Corona Vírus).

Esse vírus teve sua origem em dezembro de 2019, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS), foi comunicada sobre uma série de casos de pneumonia de origem desconhecida na cidade de Wuhan na China. Esse novo coronavírus recebeu o nome técnico de Covid-19, matou milhares de pessoas na China e se espalhou pelos cinco continentes, levando a OMS a classificar a doença como uma pandemia. O primeiro caso no Brasil foi confirmado pelo Ministério da Saúde em 26 de fevereiro de 2020 e em 19 de março, ocorreu à primeira morte pelo vírus no país (<https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>, recuperado em 20, maio, 2020).

No início do mês de março, alguns estados brasileiros começaram a estabelecer medidas de distanciamento social, como a suspensão de aulas na rede pública e privada. Logo depois, foram suspensas as atividades de atendimento ao público em comércios. O isolamento social tem como objetivo combater a disseminação do Covid-19, assim como o termo quarentena passou a ser empregado, para se referir ao fechamento de diversos estabelecimentos (<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/06/coronavirus-veja-a-cronologia-da-doenca-no-brasil.ghtml>, recuperado em 20, maio, 2020).

Dessa forma, as pessoas tiveram que ficar reclusas em suas casas e muitas instituições aderiram ao *home office* (trabalho em casa), como forma de evitar que os funcionários se expusessem ao vírus e conseguissem executar suas funções remotamente. As atividades acadêmicas, principalmente as de ensino superior começaram a ser realizadas de forma virtual e assim, os professores tiveram que planejar e executar suas aulas via online. Sabíamos que realizar esse estudo em meio a uma pandemia mundial, em que os participantes estavam em isolamento social, traria vieses quanto aos impactos na saúde mental relacionados ao seu trabalho.

Assim, a coleta de dados da pesquisa ocorreu durante a pandemia do Coronavírus, a qual foi realizada através de um questionário online cujo *link* foi enviado por e-mail. O mesmo era composto pelo instrumento *DASS 21* e a pergunta aberta no final. Desse modo, participaram da pesquisa, 56 professores de ensino superior de seis cursos da área da saúde, conforme apresentado na Tabela 1.

### **Tabela 1**

*Amostra da população de acordo com o gênero*

| <b>Curso</b>    | <b>Amostra</b>  |                  |              |
|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
|                 | <b>Feminino</b> | <b>Masculino</b> | <b>Total</b> |
| Educação Física | 2               | 0                | 2            |
| Enfermagem      | 11              | 0                | 11           |
| Fisioterapia    | 9               | 0                | 9            |
| Nutrição        | 3               | 0                | 3            |
| Odontologia     | 5               | 7                | 12           |
| Psicologia      | 17              | 2                | 19           |
| <b>Total</b>    | <b>47</b>       | <b>9</b>         | <b>56</b>    |

Após mostrarmos o perfil dos participantes, observamos os indicadores de saúde mental dos professores de ensino superior. Apresentamos inicialmente, como os indicadores de depressão, ansiedade e estresse apresentam-se na amostra de um modo geral (Figura 1; Figura 2; Figura 3):



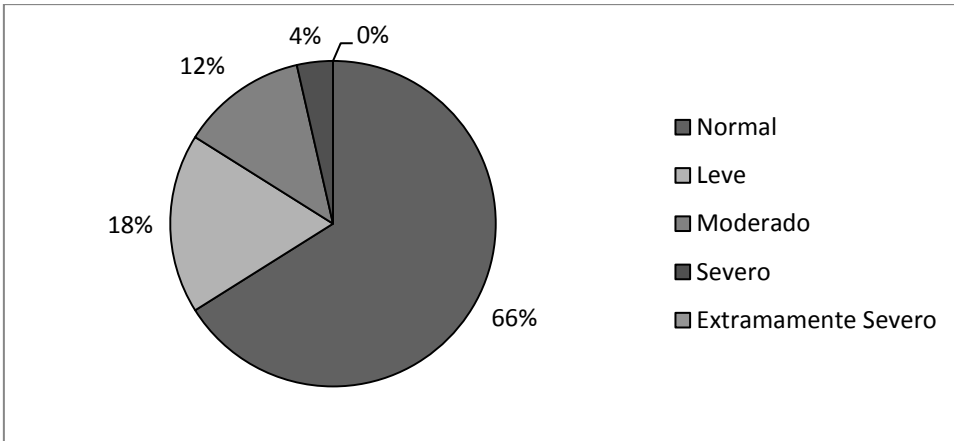


Figura 1. Níveis de depressão da amostra.

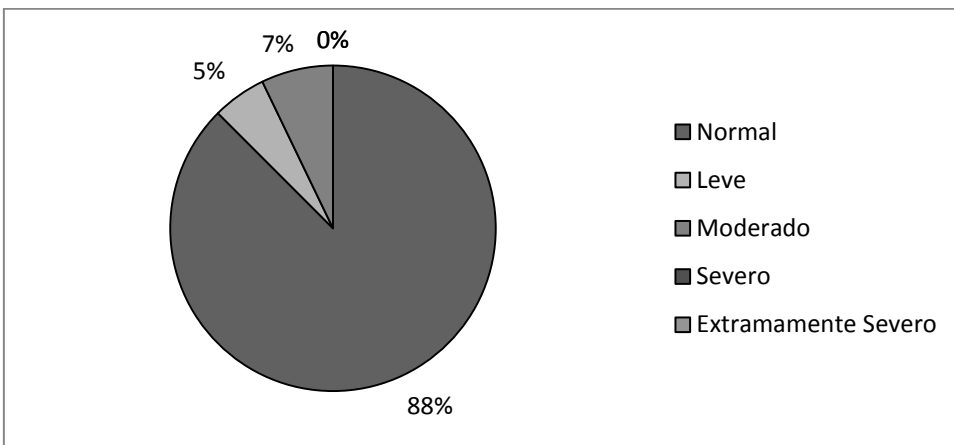


Figura 2. Níveis de ansiedade da amostra.

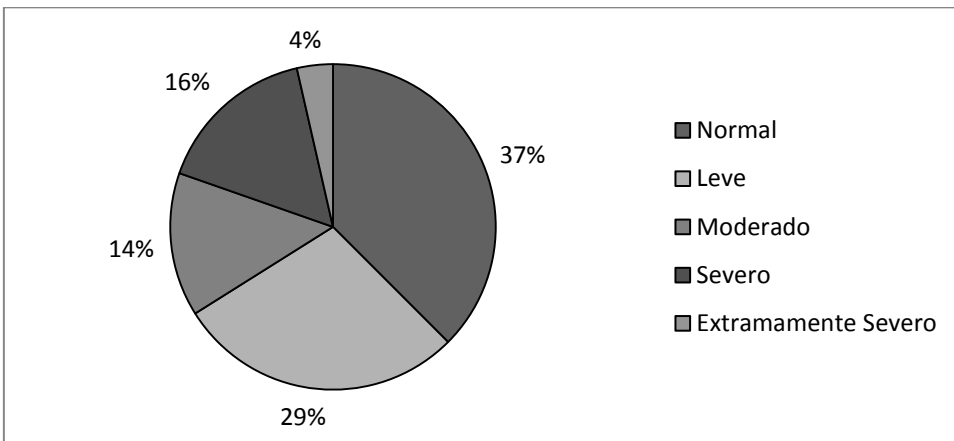


Figura 3. Níveis de estresse da amostra.

Podemos analisar a partir dos gráficos acima, que os indicadores de depressão e ansiedade, se concentram nos níveis Normal e Leve. Verificando-os separadamente, o analisador de depressão apresenta-se 84% em Normal e Leve e o indicador de ansiedade

corresponde a 93% em Normal e Leve. Isso corrobora com algumas falas de professores, que demonstram estar aprendendo com esse período como verificamos abaixo:

É uma carreira muito gratificante, por isso me ajuda a manter minha saúde mental, especialmente o contato com os alunos as constantes possibilidades de criar, inventar, transformar práticas e ideias, junto com o outro (Psi, 44) <sup>1</sup>

Aprendi técnicas e possibilidades até então inexploradas (Fisio, 16).

Tento ter momentos de lazer e distração, os quais me geram grande bem-estar. (Psi, 22).

De acordo com Cardoso e Costa (2016) são essenciais as dimensões pessoais dos docentes universitários, satisfação pessoal, profissional e a carreira dos mesmos. Já que, o modo como o professor é, sente ou vive as expectativas, são fatores que podem afetar a qualidade de ensino. Trabalhadores realizados tendem a serem profissionais comprometidos e a desenvolver suas atividades com empenho. A satisfação pessoal é causada por fatores internos, como reconhecimento profissional, condições de trabalho, remuneração, segurança, estabilidade, boa relação com os colegas e alunos, etc. O fato de os docentes sentirem-se satisfeitos, ao realizar seu trabalho, promove bem-estar psicológico e um melhor desempenho das suas atividades.

Assim, podemos perceber que os docentes de nossa pesquisa mantêm equilíbrio nos índices de depressão e ansiedade, o que demonstra uma boa saúde mental. Em suas narrativas, observamos que eles foram capazes de se adaptar a essa nova forma de ensino, no isolamento social, conseguindo estratégias para se sentir bem através do lazer e outras atividades. Essa realização e satisfação pessoal são refletidas nos índices apresentados acima, o que pode indicar um estado de bem-estar.

---

<sup>1</sup> Legenda: para evitar a identificação dos participantes, colocamos uma abreviação do curso e o número correspondente ao entrevistado. Exemplo: Psi (psicologia) 22.

Já o analisador estresse, mesmo demonstrando em 67% os indicadores Normal e Leve, os índices de Moderado, Severo e Extremamente Severo apresentam 34%. O último percentual chama atenção em relação aos indicadores de depressão e ansiedade, pois mesmo que a maioria da amostra apresente estresse em nível Normal, há uma quantidade significativa que apresenta estresse elevado. Percebemos, na fala de alguns pesquisados, aspectos que vêm ao encontro de sintomas de estresse, por exemplo:

Aumentou estresse, preocupação e cobranças (Odonto, 4).

Alguns momentos são tensos e a demanda de trabalho é grande (Psi, 22).

Algumas vezes sinto-me agitada, em função das inúmeras tarefas para realizar, o que se agravou nesse período de pandemia (Enfer, 53).

Duvidei de minha capacidade, sentia-me sobrecarregada, o tempo não dava para nada (Psi, 32).

Quando dividimos a amostra de acordo com os cursos em que lecionam:

Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição, Odontologia e Psicologia, verifica-se que alguns indicadores sofrem alterações, como mostram as Figuras 4, 5 e 6.

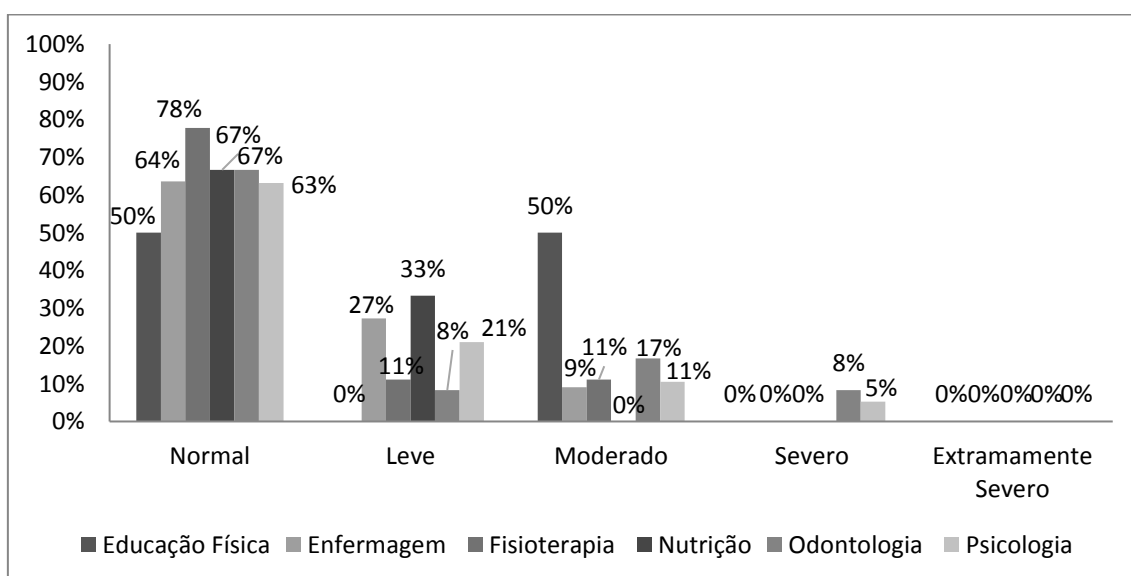


Figura 4. Níveis de depressão por curso

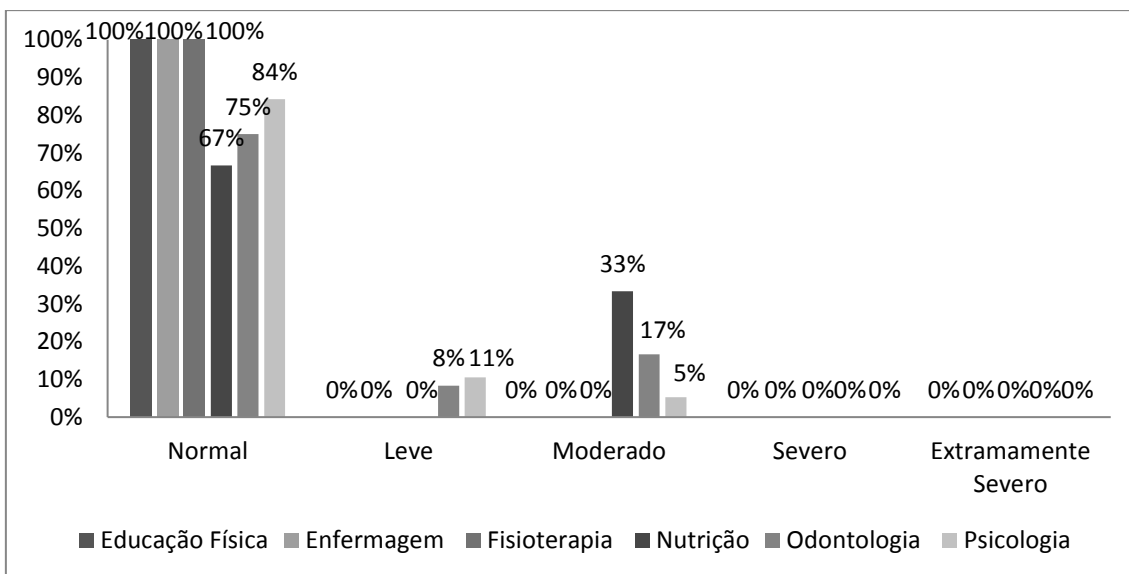


Figura 5. Níveis de ansiedade por curso

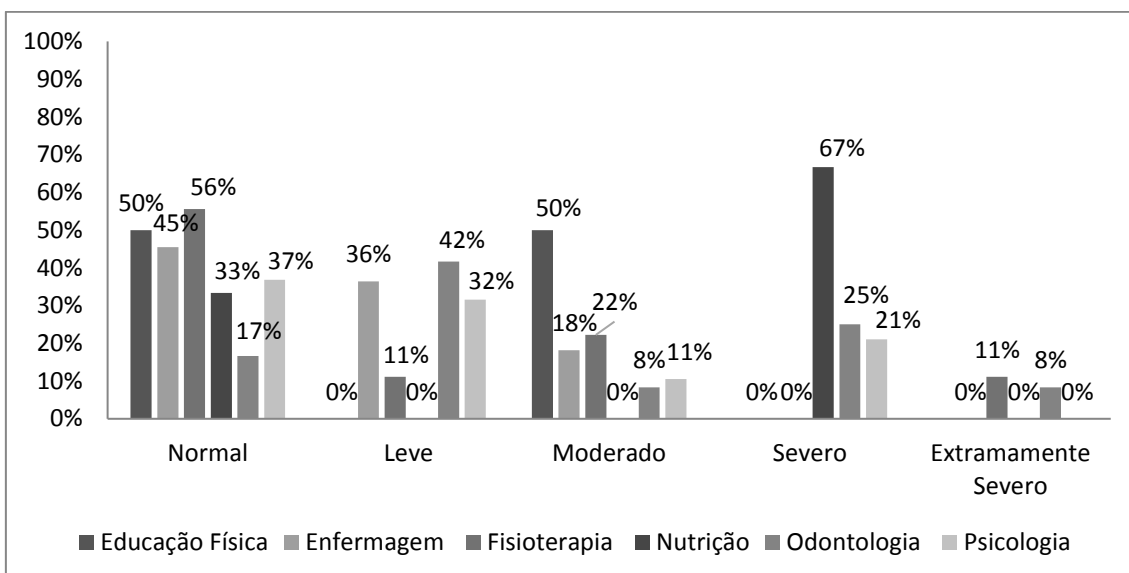


Figura 6. Níveis de estresse por curso

Como descrito anteriormente, a amostra se concentra em maior volume nos níveis Normal e Leve, nos indicadores de ansiedade. No indicador de depressão, o curso de Educação Física apresenta 50% no índice Moderado. Convém apontar que, os docentes do curso de Educação Física tiveram um número mínimo de participantes (2) o que provavelmente interfere nos resultados. Os demais cursos prevalecem nos índices de Normal a Leve, sendo eles respectivamente: Enfermagem 91%, Fisioterapia 89%, Nutrição 100%, Odontologia 75% e Psicologia 84%.

No indicador de Estresse podemos observar que existe uma disparidade entre os cursos e níveis. Os cursos de Enfermagem 81%, Fisioterapia 67% e Psicologia 69% demonstraram os índices de Normal e Leve. Quanto aos níveis mais elevados, o curso de Educação Física apresenta 50% da amostra no nível Moderado e no de Nutrição, 67% apresentou o indicador Severo e a Odontologia 41% dos docentes apontou estresse Moderado, Severo, Extremamente Severo. Nota-se que o estresse é o sintoma que se mostra com maior nível de incidência entre os docentes, em três diferentes cursos. Questionamos se esse indicador apresentaria resultados diversos, caso não estivéssemos vivendo a situação da reclusão social. De certa forma, os relatos dos docentes evidenciam uma sobrecarga de trabalho ocasionado, provavelmente, pelo *home office* imposto pela quarentena. Observamos essa situação nas falas abaixo:

As exigências externas internas por desempenho acionam o estresse (Psi, 40).

Incide negativamente sobre minha saúde mental é a sobrecarga de trabalho, que extrapola sobre medida as horas semanais contratadas (Psi, 44).

Preparar aulas em EAD é uma ferramenta que não domino e me sinto triste por não estar elaborando aulas como eu gostaria, por não ter domínio das ferramentas disponíveis (Odonto, 37).

A pressão dos gestores faz com que altere o bem estar psíquico (Fisio, 11).

O *home office* surgiu nas empresas como uma alternativa para validar o processo de mudanças ocorrido nas estruturas das organizações, sendo visto como uma maneira de redução de custos. Rafalski e Andrade (2015) fizeram um estudo denominado “Home-office: aspectos exploratórios do trabalho a partir de casa”, com 74 pessoas que estavam atuando nessa modalidade de trabalho. A partir do estudo, observaram que alguns participantes viam vantagens no *home office*, já que não precisavam pegar trânsito, podiam realizar seu próprios horários, não tinham tantos custos e percebiam

aumento de produtividade e maior praticidade no dia a dia. Em contrapartida, as principais desvantagens sinalizadas pelos pesquisados, era a falta de socialização, má divisão do tempo e facilidade de distração, dificuldade em estabelecer limites entre casa e trabalho, menor exposição profissional e custos de manutenção do *home office*.

Podemos perceber a partir da pesquisa citada, que alguns trabalhadores se adaptam muito bem ao *home office*, e outros já têm uma maior dificuldade. Todavia, não podemos deixar de salientar que o contexto de pandemia mundial, em que foi aplicado esse estudo, o *home office* surgiu aos professores universitários da universidade em questão, como uma forma de trabalho imposta. Muitos não tinham conhecimento sobre as ferramentas de tecnologia e tiveram que se adequar a ministrar aulas virtuais, aplicar provas em novos formatos e administrar suas outras jornadas de trabalho, no contexto de reclusão social. Isso pode ter acarretado em maior sobrecarga, cobranças, exigências de trabalho, ocasionando níveis alterados de estresse nos participantes, como eles mesmos mencionam nos dados apresentados nesta pesquisa.

### **Discussão**

Essa pesquisa teve como objetivo compreender a saúde mental dos professores universitários da área da saúde, através do uso da ferramenta DASS-21 que analisa os indicadores de estresse, ansiedade e depressão. Por meio de uma pergunta aberta, conseguimos obter a perspectiva dos participantes sobre sua saúde mental. Realizada no contexto de pandemia mundial e conseqüentemente, isolamento social, conseguimos adaptar a pesquisa de forma online, obtendo um número significativo de participantes.

O contexto de pandemia atravessou diretamente essa pesquisa, fazendo com que os professores tivessem que lidar com uma nova forma de ensino e de trabalho (*home office*), o que pode ter afetado os indicadores de sua saúde mental. Podemos perceber que, mesmo diante desse cenário, os indicadores de depressão e ansiedade

permaneceram nos níveis de Normal e Leve. Em suas narrativas, os docentes indicaram estar conseguindo se adaptar e se reinventar, já que se sentem reconhecidos e possuem uma realização profissional. Todavia os indicadores de estresse mostraram-se mais acentuados, principalmente quando analisados os cursos separadamente. Este aspecto corrobora com os registros dos pesquisados, que sentem maior sobrecarga de trabalho, ou não conseguem a se adaptar às novas ferramentas de ensino. Com isso, sentem-se pressionados com a exigência de maior produtividade, o que acarreta em preocupações, que estão de acordo com os elevados sintomas de estresse.

Não sabemos se os indicadores seriam os mesmos se não estivéssemos nessa situação. Outra limitação do estudo foi à escassa apresentação dos dados, que não puderam ser discutidos em profundidade. Contudo, sugerimos outros estudos na área que possam trazer um maior aprofundamento e contribuições para a comunidade científica.

### Referências

- American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2014
- Bardin, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.
- Bolzan, Doris Pires Vargas. Aprendizagem da Docência: processos formativos de estudantes e formadores da educação superior. *Relatório Final de Projeto de Pesquisa* nº 032835, GAP/CE/UFSM, 2016.
- Borsoi, Izabel Cristina Ferreira. (2012). Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 15(1), 81-100. Recuperado em 07 de julho de 2020, de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-37172012000100007&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172012000100007&lng=pt&tlng=pt).

Cardoso, Cleia Grazielle Lima do Valle, & Costa, Nilce Maria da Silva Campos. (2016).

Fatores de satisfação e insatisfação profissional de docentes de nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(8), 2357-2364. <https://doi.org/10.1590/1413-8123201521803862016>

Coutinho, Maria Chalfin, Magro, Márcia Luiza Pit Dal, & Budde, Cristiane. (2011).

Entre o prazer e o sofrimento: um estudo sobre os sentidos do trabalho para professores universitários. *Psicologia: teoria e prática*, 13(2), 154-167.

Recuperado em 07 de julho de 2020, de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872011000200012&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872011000200012&lng=pt&tlng=pt).

Dorsch, Friedrich; Häcker, Hartmut; Stapf, Kurt-Hermann (Coord.). *Dicionário de psicologia Dorsch*. Petrópolis: Vozes, 2001.

Ferreira, Raquel Conceição, Silveira, Alessandra Pastore da, Sá, Maria Aparecida

Barbosa de, Feres, Sara de Barros Lima, Souza, João Gabriel Silva, & Martins, Andréa Maria Eleutério de Barros Lima. (2015). Transtorno Mental E Estressores No Trabalho Entre Professores Universitários Da Área Da Saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, 13(Supl. 1), 135-155. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00042>

Lima, Maria De Fátima Evangelista Mendonça; Lima-Filho, Dario de Oliveira.

Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. *Ciências & Cognição*, v.14, n.3, p 82, 2009. Recuperado em 13 de setembro de 2019, de [http://www.cienciasecognicao.org/pdf/v14\\_3/m253.pdf](http://www.cienciasecognicao.org/pdf/v14_3/m253.pdf).

Lopes, Marcia Cavalcanti Raposo. (2006). "Universidade produtiva" e trabalho docente



flexibilizado. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 6(1), 35-48. Recuperado em 07 de julho de 2020, de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812006000100004&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812006000100004&lng=pt&tlng=pt).

Nunes, Ana Lúcia De Paula Ferreira; Goncalves Neto, Wenceslau. (2018). A aprendizagem da docência no ensino superior: de bacharel a professor. In: CIDU – Congresso Ibero-Americano de Docência Universitária: O envolvimento estudantil na Educação Superior, 10., Porto Alegre. *Anais...* Porto Alegre: EdiPUCRS, não paginado. Recuperado em 13 setembro de 2020, de <http://editora.pucrs.br/acessolivre/anais/cidu/assets/edicoes/2018/arquivos/310.pdf>

Patias, Naiana Dapieve, Machado, Wagner De Lara, Bandeira, Denise Ruschel, & Dell'Aglio, Débora Dalbosco. (2016). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF*, 21(3), 459-469. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712016210302>

Rafalski, Julia Carolina, & Andrade, Alexsandro Luiz De. (2015). Home-office: aspectos exploratórios do trabalho a partir de casa. *Temas em Psicologia*, 23(2), 431-441. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2015.2-14>

Santos, Daniel Alberto Santos e; Azevedo, Caroline Almeida de; Araújo, Tânia Maria de & Soares, Jorgana Fernanda de Souza. Reflexões sobre a saúde docente no contexto de mercantilização do ensino superior. *Revista Docência do Ensino Superior*, v. 6, n. 1, p. 159-186, 23 maio 2016. Recuperado em 13 setembro de 2019, de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/2105>

Santos, Wanda Terezinha Pacheco Dos; Bernardim, Márcio Luiz. (2018). CEDU-

Grupo de estudos em docência universitária: espaço de estudos e troca de experiências no ensino superior. In: CIDU – Congresso Ibero-Americano de Docência Universitária: o envolvimento estudantil na educação superior, 10., Porto Alegre. *Anais...* Porto Alegre: EdiPUCRS, 2018, não paginado.

Recuperado em 13 setembro de 2019, de

<http://editora.pucrs.br/acessolivre/anais/cidu/assets/edicoes/2018/arquivos/381.pdf>

Silva, Hítalo Andrade da, Passos, Muana Hiandra Pereira dos, Oliveira, Valéria Mayaly Alves de, Palmeira, Aline Cabral, Pitangui, Ana Carolina Rodarti, & Araújo, Rodrigo Cappato de. (2016). Short version of the Depression Anxiety Stress Scale-21: is it valid for Brazilian adolescents?. *Einstein (São Paulo)*, 14(4), 486-493. <https://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082016ao3732>

Veiga, Ilma Passos Alencastro. Docência universitária na educação superior. *Docência na educação superior*. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Anísio Teixeira, 2006.

Wiebusch, Eloisa Maria; Correa, Natalia; Wiebusch, Andressa; Coffferri, Fernanda Fátima & Andradre, Rubya Mara Munhóz de Andradre. (2018). Professores iniciantes da educação superior: diálogos sobre as aprendizagens da docência, os desafios e os enfrentamentos. In: CIDU – Congresso Ibero-Americano de Docência Universitária: o envolvimento estudantil na educação superior, 10., Porto Alegre. *Anais...* Porto Alegre: EdiPUCRS, 2018, não paginado.

Recuperado em 13 de setembro de 2020, de

<http://editora.pucrs.br/acessolivre/anais/cidu/assets/edicoes/2018/arquivos/381.pdf>