

Docentes universitários, stress, burnout e estratégias de coping: uma revisão bibliográfica

Autores: João Vitor Vieira Camargo¹, Alessandra Ackel Rodrigues²

Colaboradores: Marlene de Cássia Trivellato Ferreira³, João Pedro Bonela Dantas Leite⁴

^{1,2,3,4} Centro Universitário Barão de Mauá

¹*jvvcamargo97@gmail.com (Psicologia)*, ²*alessandra.rodrigues@baraodemaua.br*

³*marlene.trivellato@baraodemaua.br*, ⁴*joao10_bonela@hotmail.com*

RESUMO

O presente estudo avaliou o stress percebido, Burnout e *coping* em professores do ensino superior, a partir de uma revisão bibliográfica integrativa, na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os resultados sugerem que os docentes estão expostos ao stress, Burnout e a maioria não consegue colocar em práticas as estratégias *coping*. Sugere-se intervenções para desenvolvimento de *coping*, considerando as características vulneráveis à stress e Burnout.

INTRODUÇÃO

A palavra “stress” tem origem latina e foi utilizada na área da saúde, presente na literatura desde o séc. XVII. Em 1926 passou a descrever um estado patológico de tensão, podendo ser definida como uma mudança no equilíbrio interno do organismo e prejudicial a qualidade de vida, uma vez que afeta a ordem normal do funcionamento dos vários órgãos do corpo humano (LIPP, 2000).

Na década de 1930 Hans Selye (1936) descreveu a Síndrome Geral de Adaptação (SGA) em três fases, sendo elas alerta, resistência e exaustão. O conceito foi ampliado por Lazarus e Folkman (1984), que acrescentaram o paradigma psicológico ao entendimento do stress, considerando que tanto uma resposta física como psíquica ocorrem quando o organismo está frente a uma situação ameaçadora.

Posteriormente, Lipp (2001), ampliou este conceito, adicionando uma quarta fase ao modelo proposto por Hans Selye, a quase exaustão. Através do modelo quadrifásico proposto por ela é possível entender o funcionamento do stress no organismo. O modelo se inicia na fase de alerta, onde há produção de adrenalina, proporcionando o aumento da energia, preparando o corpo para uma eventual emergência, trata-se essencialmente do processo de luta ou fuga. Na segunda fase, resistência, ocorre o oposto a fase de alerta, com os níveis de energia diminuindo e provocando uma sensação de desgaste e

cansaço, isso acontece frente a uma necessidade do indivíduo de se adaptar e alcançar uma homeostase interna. Na terceira fase, o organismo é possível observar um colapso físico e mental e, se as tentativas de lidar com o stress não encontram sucesso, o organismo esgota seus recursos internos e uma diversidade de doenças podem surgir, o que é chamado de fase de exaustão. (LIPP, 2001).

O stress envolve tanto as características do sujeito, como do ambiente. Neste sentido, a autora enumera alguns fatores ligados diretamente ao stress ocupacional no ambiente de trabalho: jornada longa, preocupação com o salário, medo de perder o emprego, condições ambientais insalubres, necessidade de atualização constante, mudança de profissão, gerenciamento ruim dos supervisores, entre outros (BARROS, 2013). O stress ocupacional é reconhecido com Síndrome de Burnout (SB).

Segundo Pocinho e Perestrelo (2011), os estudos sobre Burnout tiveram início com Freudenberg, no começo da década de 1970, que percebeu e relatou a exaustão de energia em voluntários e profissionais oriundos de funções assistenciais quando estes se sentiam sobrecarregados pelos problemas de seus pacientes. Já nos anos 1980, Maslach e Jackson (1984) investigaram acerca deste fenômeno psicológico e conceberam o Burnout como uma reação ao stress ocupacional crônico, envolvendo neste processo, o esgotamento emocional, desenvolvimento de comportamentos e sentimentos negativos com os colegas de trabalho e com a profissão. Ao longo deste processo, a relação da pessoa com o seu trabalho é prejudicada, sua motivação é substituída pela vontade de evitar o ambiente de trabalho e surge o sentimento de incapacidade. De acordo com Maslach e Jackson (1984), a Síndrome de Burnout se manifesta por meio de sintomas específicos, sendo geralmente organizada em três fatores principais ao longo da literatura: a exaustão emocional, a despersonalização e sentimentos de reduzida

realização profissional. Conforme Melo et al. (2015) a palavra burn out ou burnout vem do inglês “queimar até a exaustão”, ou seja, indica o esgotamento que sobrevêm posteriormente à utilização de toda a energia disponível.

Segundo Selye (1950) é essencial para a vida das pessoas que elas desenvolvam adaptação e resistência ao stress. Para se manter vigilante perante aos estressores é de extrema importância que o indivíduo possa identificar o agente estressor a qualquer momento, para que assim o mesmo possa elaborar estratégias de enfrentamento.

Sobre este tema, Lazarus e Folkman (1984), formularam o conceito de *coping*, palavra cuja tradução não existe em português, utilizada para designar o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais usadas para avaliar e administrar as exigências internas e/ou externas, levando-se em conta as experiências pessoais e nas especificidades do estímulo (novidade, previsibilidade, intensidade, por exemplo).

O *coping* costuma ser caracterizado como uma série de estratégias utilizadas pelo indivíduo com o objetivo de se adaptar as situações estressoras. Diz respeito a interação entre o indivíduo e o ambiente e sua função é perceber e avaliar o estímulo estressor e mobilizar esforços cognitivos e comportamentais para minimizar ou reduzir as demandas internas e externas que surgem como ameaçadoras para o indivíduo (ANTONIAZZI.; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

No caso dos professores, é notório o aumento significativo de psicopatologias em docentes do ensino superior, uma vez que estão inseridos em um contexto com muitas pressões e expectativas, seja dos alunos como do corpo docente, como da sociedade em si (ASSIS; PACHECO, 2017). Em decorrência das psicopatologias e os quadros psicossomáticos desenvolvidos, muitos professores acabam sendo afastados por causa de motivos de saúde. Grande parte das pressões sofridas pelos professores ocorrem devido a necessidade de atualização, baixa remuneração, condições precárias de trabalho e avanços tecnológicos. (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

As funções desempenhadas pelos docentes e o ambiente de convívio no qual o professor está inserido corroboram sobremaneira para a Burnout, pois envolvem estressores com o potencial de permanecerem a longo prazo na vida dos docentes, prejudicando a qualidade de vida (SILVEIRA, et al., 2014). Além disso, a redução da qualidade de vida é acompanhada de sentimentos de incapacidade, depressão, perda de significado da profissão, aumento do desejo de férias e outras manifestações psíquicas (ASSIS; PACHECO, 2017).

OBJETIVOS

O estudo teve como objetivo geral avaliar o stress percebido, *Burnout e estratégias de coping* em professores do ensino superior a partir de uma revisão bibliográfica integrativa.

MÉTODO

A revisão integrativa permite, sintetizar o estado de conhecimento vigente do assunto de escolha, identificando possíveis lacunas que devem ser preenchidas com o desenvolvimento de novos estudos. (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

O estudo foi realizado na base de dados de Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) com os descritores “Stress x Professores x Universidade, que identificou 140 trabalhos; “Burnout x Professores x Universidade, com 47 trabalhos foram encontrados; “Stress x Professores x Coping que resultou em 146 artigos e por último”, “Burnout x Professores x Coping, que encontrou 56 trabalhos. Foram utilizados como critérios de inclusão textos completos; em idioma português, publicados nos últimos cinco anos. Submetidos aos critérios de inclusão e a leitura dos resumos, o estudo foi realizado com sete artigos.

RESULTADOS

No **Quadro 1** são apresentadas as descrições dos títulos dos artigos selecionados para a pesquisa, os autores correspondentes, o ano de publicação e os periódicos equivalentes a cada artigo e os objetivos de cada um. Observa-se que apenas um trabalho tem como tema o enfrentamento dos docentes, 2017 foi o ano com mais publicação e 2015 e 2019, com uma publicação apenas em cada ano. A maioria dos trabalhos envolve docentes da área da saúde e foi publicada em revista da área da saúde.

Quadro 1 - Títulos e informações sobre os artigos revisados

Número	Título	Autor	Periódico	Ano
1	Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde	ARAÚJO, L. M. N. et al.	Revista Pesquisa (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)	2016
2	Docência universitária e o estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina.	SANTOS, N. P; et al.	Revista Enfermagem UFSM	2016
3	Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários.	MAKILIM, N. M. et al.	Revista Psicologia, Organização e Trabalho	2019
4	Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários.	PRADO, R. L. et al.	Revista da Abeno	2017
5	Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde.	FERREIRA, R. C. et al.	Revista Trabalho Educação e Saúde	2015
6	Psicodinâmica do trabalho e riscos de adoecimento no magistério superior	HOFFMANN, C. et al.	Revista Estudos Avançados	2017
7	Bem-estar e saúde de docentes em instituição pública de ensino	SILVEIRA, R. C. P. et al.	Revista Enfermagem UFPE Online	2017

Segundo o estudo de Barros (2013), o ambiente de trabalho dos professores possui elementos estressores que prejudicam a sua qualidade de vida, principalmente devido a carga horária extensa, necessidade de atualização e dificuldades para conciliar a vida profissional e pessoal. Para investigar como é a percepção do stress, Santos et al. (2016), no artigo **dois**, realizou uma pesquisa com docentes do curso de enfermagem e medicina de uma universidade pública e constatou que os professores dos dois cursos lidam da maneira diferente com o prazer e com o stress na docência, mas não delimitou características específicas (dos professores) relacionadas a vivência do stress, não sendo possível inferir qual perfil sociodemográfico está mais suscetível. Segundo esta pesquisa, o docente da enfermagem se queixa das atividades práticas, ao passo que o docente da medicina encontra dificuldades para ministrar as aulas e se adaptar as novas tecnologias.

De acordo com Assis e Pacheco (2017), a redução da qualidade de vida e do bem-estar mental possui uma relação com o aparecimento de sentimentos de incapacidade e até mesmo depressão. Baptista et al. (2019), no artigo **três**, por meio de seu estudo com professores universitários, investigava a relação entre as variáveis da síndrome de Burnout com preditores. Este estudo observou que a SB tem relação significativa e positiva com eventos estressores no trabalho e depressão, o que, assim

como outros estudos, demonstram relação entre stress e Burnout, denotando que o aumento do stress no trabalho e sintomas depressivos aumentam a sintomatologia relacionada à SB. Os achados do estudo apontaram que maioria dos professores participantes apresentam traços depressivos mínimos (79,8%) e 14,1% com sintomatologia depressiva leve, e Burnout 52%. A amostra apresentou idade média de 44,05, sendo 61,6% do sexo feminino, e 41,4% com remuneração acima de 12 salários mínimos.

Prado et al. (2017), no artigo **quatro** realizou uma pesquisa com os docentes da área da saúde de uma universidade pública afim de avaliar a incidência da SB. As características sociodemográficas, pessoais e profissionais possuíram relação com a síndrome, quanto maior a experiência do profissional com a atividade docente maior sua satisfação com a docência. Por outro lado, os professores mais jovens demonstram um maior distanciamento no que diz respeito as relações de trabalho com as outras pessoas com que se relacionam. O estudo concluiu que quanto mais jovem o docente, maior risco de desenvolver a SB, pois o fator idade funciona como um fator protetivo, assim como referendado por Pietrowski, Cardoso e Bernardi (2018).

Conforme as publicações analisadas, foi possível observar que os professores fazem parte de uma parcela de profissionais com alta susceptibilidade

ao adoecimento físico e mental em decorrência de fatores psicossociais correlacionados a atuação docente, assim como reforça Esteves-Ferreira, Santos e Rigolon (2010). Ferreira et al. (2016), no artigo **cinco**, realizou uma pesquisa com docentes universitários e apontou que a prevalência dos transtornos mentais correspondeu a 19,5% dos participantes, semelhante com a frequência encontrada entre profissionais que trabalham no ramo da saúde mental, como é o caso de médicos, psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros, auxiliares de enfermagem, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogo, antropólogo e dentistas (15,8%). Além disso, os autores concluíram que as condições de trabalho docente podem tornar os trabalhadores vulneráveis a reações adversas e ao desenvolvimento de psicopatologias.

Além da idade, o sexo também detém um peso quando se trata da vivência do stress no ambiente de ensino, pois assim como afirma Ballone (2002), a SB se mostra predominante em mulheres. Os achados de Hoffmann et al. (2018), artigo **seis**, evidenciaram que o profissional docente do sexo feminino enfrenta uma realidade distinta da sua contraparte masculina, sendo que culturalmente o ato de trabalhar para as mulheres já possui uma conotação diferente. Os homens se encontram consolidados no mercado de trabalho, possuindo privilégios e regalias que auxiliam no estabelecimento profissional e financeiro a longo prazo, ao passo que geralmente não estão envolvidos nos cuidados domésticos e profissionais. Assim sendo, o estudo conclui que o perfil sociodemográfico especialmente exposto ao desenvolvimento da SB envolve docentes solteiros, sexo feminino e jovens (até 40 anos).

É essencial que as pessoas consigam identificar elementos estressores, afim de conseguir lidar com os mesmos e elaborar estratégias de enfrentamento realistas e adaptativas para transpor situações novas e desafiadoras (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Com os docentes, a mesma lógica é válida, segundo a pesquisa de Araújo et al. (2016), no artigo **um**, realizada com docentes da área da saúde, a maior parte dos entrevistados constatou estressores no seu ambiente de trabalho. O foco do estudo recaiu sobre a maneira como cada entrevistado lidava com as situações encaradas como estressoras, e quais recursos de enfrentamento, e estratégias, utilizavam para superá-las. O estudo destaca que os docentes que participaram da pesquisa conseguem identificar o momento que se deparam com uma situação nova e com o potencial de gerar stress, no entanto, não conseguem colocar em práticas as estratégias de enfrentamento e conseqüentemente reduzir o estado de tensão gerado. A dificuldade de colocar em prática estratégias diversas, ocorre, na maior parte das

vezes, devido a carga horária de trabalho que extrapola a jornada normal de serviço, tomando parte do tempo que poderia ser utilizado para atividades de lazer, por exemplo. As estratégias utilizadas envolvem uma ampla gama de maneiras de agir perante a situação, indo desde alterar o modo de dar a aula, mudando a entonação de voz, chamando atenção dos alunos ou até mesmo procurando ajuda profissional, como psicoterapia. Observa-se que os autores deste estudo não trouxeram informações a respeito das características da instituição ou sobre as características dos docentes em relação as estratégias de enfrentamento.

Silveira et al. (2017), no artigo **sete** realizou uma pesquisa com professores de uma universidade pública, sendo que 63 deles (77,8%) afirmaram que suas atividades docentes envolvem riscos de acidentes de trabalho, doenças ocupacionais relacionadas a atividades em laboratórios e aulas práticas em serviços de saúde como os hospitais e unidades de saúde. Quanto à ocorrência de afastamento por motivos de doença, os professores afirmaram terem se afastado do trabalho devido à depressão, síndrome do pânico, síndrome de Burnout e cisto nas cordas vocais e houve casos de mialgias e lesão por esforço repetitivo. Apesar disso, a maioria dos professores 64,59%, apresentaram bem-estar satisfatório com o ambiente de trabalho e 24,7% dos professores disseram ter se afastado do trabalho devido à depressão, síndrome do pânico, síndrome de Burnout; um dado que chama atenção por se distanciar dos outros achados do presente estudo. Assim sendo, a vivência do docente do ensino superior é marcada por desafios constantes, exigindo estratégias de enfrentamento para que consigam lidar de maneira adaptativa as situações desafiadoras a qual está exposto no cotidiano de ensino (PIETROWSKI; CARDOSO; BERNARDI, 2018). Docentes com maior carga horária, com maior número de alunos e que trabalham em escolas públicas apresentaram maior risco de desenvolver SB, conforme aponta Baptista et al. (2019), no artigo **três**. Por outro lado, outro achado da presente literatura aponta que o docente do ensino privado é o que está exposto a maiores riscos de transtorno mental, pois os estressores envolvidos com o docente do ensino superior privado envolvem principalmente o medo da demissão e as altas exigências das instituições de ensino, assim como apontado por Ferreira et al. (2015), no artigo **cinco**.

Os elementos estressores levantados por meio desta revisão de literatura envolvem desde a infraestrutura do ambiente de trabalho até questões intrínsecas como sentimento de autoeficácia, conforme cita Silveira et al. (2017), no artigo **sete**. Desse modo, características pessoais como idade e sexo influenciam na vivência do

stress e da SB, sendo possível inferir que a síndrome é mais predominante no sexo feminino, nos docentes mais jovens, com pouca experiência de trabalho e que ministram vários cursos, o que evidencia que estratégias realistas de intervenção deveriam ser desenvolvidas levando-se em consideração as características mais vulneráveis ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas ligadas ao ambiente de trabalho.

CONCLUSÃO

A partir do presente estudo, foi possível perceber que o docente do ensino superior está exposto ao stress e a Síndrome de Burnout. Trata-se de uma interface entre várias questões que envolvem o profissional, como questões dentro e fora da instituição de ensino, como padrão de exigência e metas, tempo destinado aos momentos de lazer, necessidade de atualização constante, responsabilidades, percepção interna do stress e relações do trabalho.

Ao longo da pesquisa, houve dificuldade de encontrar estudos sobre o tema, que denotaram a necessidade de várias pesquisas sobre a temática de stress e Burnout no ensino superior, sobremaneira sobre o *coping*. Os achados do estudo acerca da temática *coping* foram identificados apenas um artigo, o qual continha as estratégias utilizadas pelos docentes de uma instituição de ensino superior lidavam com o stress, o que envolvia diversas questões: destinar um tempo para atividades de lazer; questões mais práticas com os alunos, como alterar o modo de dar a aula, mudar a entonação de voz, chamar atenção dos alunos e passar uma lista de frequência; e, buscar ajuda profissional, como é o caso da psicoterapia. Esse resultado indica uma lacuna sobre estudos que evidenciem coping em professores do ensino superior, evidenciando a necessidade de novos estudos sobre a temática.

Atualmente, no Brasil, percebe-se que os docentes precisam cada vez mais se adaptar a lógica mercantilista, causando um mal-estar mental e físico graças a rapidez com que a desvalorização do trabalho docente avança. Nesse contexto, observa-se uma soma de vários aspectos, porém o que o estudo apresentou foi que professores na área superior do ensino são suscetíveis ao stress crônico, ao diagnóstico de SB e aos transtornos mentais. Já nas questões sociodemográficas foi possível identificar certos fatores que se repetem como, por exemplo; a síndrome é mais predominante no sexo feminino, nos docentes mais jovens, com pouca experiência de trabalho e que ministram vários cursos.

O diagnóstico da síndrome de Burnout é pouco explorada, os estudos sobre a síndrome se iniciaram há relativamente pouco tempo e, então, com o avanço da tecnologia e técnicas de observação. mostram-se como tema de

importância e relevância para área de pesquisa, principalmente se tratando de uma doença que passa despercebida por muitas profissionais ou simplesmente não tem conhecimento da mesma e sem um tratamento adequado os indivíduos afetados pela SB tem um prejuízo grande no seu bem-estar.

Portanto, frente a escassez de pesquisas e os poucos resultados que abordam as estratégias de enfrentamento no ensino superior, esperamos que o presente estudo tenha conseguido contribuir para novas perspectivas a respeito do stress e da síndrome de Burnout, provocando um momento de conscientização a respeito da gravidade com que o docente desta categoria está exposto diariamente a altos riscos psicossomáticos. Além disso, salientamos a importância da psicologia como uma ciência que oferece oportunidades diferentes, seja no consultório ou na própria instituição de trabalho, por meio de atividades grupais ou individuais terapêuticas para o desenvolvimento de estratégia de enfrentamento.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de burnout. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 129-140, mar. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902012000100013>. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000100013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 12 Mar. 2020.

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia (Natal)**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 273-294, dez. 1998. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-294x1998000200006>. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 abr. 2020.

ARAÚJO, Luana Marcelly Nogueira de; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; MARTINS, Cláudia Cristiane Filgueira; DANTAS, Marta Silvânere Pereira; SANTOS, Natally Pereira dos; ALVES, Kisna Yasmin Andrade. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde everyday stress in the university. **Revista de Pesquisa Cuidado É Fundamental Online**, [S.L.], v. 8, n. 4, p. 4956-4964, 4 out. 2016. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro UNIRIO. <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i4.4956-4964>. Disponível em <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3946/pdf_1>. Acesso em: 15 jul. 2020.

ASSIS, Cleber Lizardo de; PACHECO, Valdimari. Representações e vivências da docência em professores do ensino superior de uma faculdade privada de Cacoal/RO. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 37-53, 1 mar. 2017. Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação. <http://dx.doi.org/10.21723/riaee.v12.n1.7597>. Disponível em: <<https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/7597>>. Acesso em 20 fev. 2020.

BALLONE, Geraldo José. Estresse. In. **PsiquWeb Psiquiatria Geral**, Internet, 2002 - disponível em <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>. - Acesso em 30 set. 2020.

BAPTISTA, Makilim Nunes; SOARES, Thiago Francisco Pereira; RAAD, Alexandre José; SANTOS, Luísa Milani. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, [S.L.], v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417>. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000100008> Acesso em 30 mar. 2021.

BARROS, Iany Cavalcanti da Silva. **Estresse ocupacional e qualidade de vida no contexto hospitalar: um estudo psicossociológico**. 2013. 231 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social), Centro de Ciências Humanas e Letras, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013. Disponível em <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/6957>>. Acesso em 30 mar. 2021.

ESTEVES-FERREIRA, Alberto Abrantes; SANTOS, Douglas Elias; RIGOLON, Rafael Gustavo. Avaliação comparativa dos sintomas da síndrome de burnout em professores de escolas públicas e privadas. **Revista Brasileira de Educação**, [S.L.], v. 19, n. 59, p. 987-1002, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-24782014000900009>. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782014000900009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 22 out. 2019.

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. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 135-155, 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00042>. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462015000400135&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 14 set. 2020.

HOFFMANN, Celina; ZANINI, Roselaine Ruviano; MOURA, Gilnei Luiz de; COSTA, Vânia Medianeira Flores; COMORETTO, Emanuely. Psicodinâmica do trabalho e riscos de adoecimento no magistério superior. **Estudos Avançados**, [S.L.], v. 31, n. 91, p. 257-276, dez. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103->

40142017.3191019. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142017000300257&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 30 set. 2020.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LEITE, Janete Luzia. As transformações no mundo do trabalho: reforma universitária e seus rebatimentos na saúde dos docentes universitários. **Revista Universidade e sociedade**, v. 21, n. 48. p. 84-90, jul. 2011. Disponível em <<http://portal.andes.org.br/imprensa/publicacoes/impubb-207803317.pdf>> Acesso em 30 fev. 2021.

LIPP, Marilda E. Novaes. **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, Marilda E. Novaes; COSTA, Keila Regina da Silva Nunes; NUNES, Vaneska de Oliveira. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia, Organizações e Trabalho**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 abr. 2020.

LIPP, Marilda Emmanoel; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; NOVAIS, Lucio Emmanoel. **Stress ao longo da vida**. 1. Ed. São Paulo: Ícone, 2007.

MASLACH, Christina; JACKSON, S. E. Burnout in organizational settings. In: Oskamp, S. (Ed.), **Applied Social Psychology Annual**, vol.5, Beverly Hills, CA: Sage, 1984.

MELO, Wyara Ferreira; REGO, Sidnéia Maia de Oliveira; SALDANHA, Hamanda Gelça Araújo Costa; FLOR, Maria de Fátima Pedrosa Camilo Oliveira; MARACAJA, Patrício Borges. Síndrome de Burnout em Professores. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Pombal, v. 5, n. 4, p. 1-6, out./dez. 2015. Disponível em <<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/3651>>. Acesso em 30 mar. 2021.

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; SOUZA, Karen Nattana de; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde**

Ocupacional, [S.L.], v. 43, p. 1-11, 12 mar. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000013316>. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572018000100401&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 30 set. 2020. Epub mar 12, 2018.

MORGADO, Patrícia Alexandre Campos. **Fontes de Stresse e Burnout em Bombeiros Profissionais**. 2017. 145 f. Dissertação (Mestrado em Higiene e Segurança do Trabalho), Escola Superior de Tecnologia de Setúbal, Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal, 2017.

PIETROWSKI, Daniela Lopes; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; BERNARDI, Claudia Canestrine do Nascimento. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. **Contextos Clínicos**, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 397-409, 23 nov. 2018. UNISINOS - Universidade do Vale do Rio Dos Sinos. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2018.113.10>. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822018000300011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 07 jul. 2020.

POCINHO, Margarida; PERESTRELO, Célia Xavier. Um ensaio sobre burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. **Educação e Pesquisa**, [S.L.], v. 37, n. 3, p. 513-528, dez. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-97022011000300005>. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022011000300005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 07 jun. 2020.

PRADO, Rosana Leal do; BASTIANINI, Mariana Esperendi; CAVALLERI, Matheus Zanelato; RIBEIRO, Sandra Fogaça Rosa; PIZI, Eliane Cristina Gava; MARSICANO, Juliane Avansini. Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista da Abeno**, [S.L.], v. 17, n. 3, p. 21-29, 15 set. 2017. Associação Brasileira de Ensino Odontológico ABENO. <http://dx.doi.org/10.30979/rev.abeno.v17i3.409>. Disponível em <<https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/409>>. Acesso em 12 ago. 2020.

SANTOS, Natally Pereira dos; MARINHO, Fernanda Pereira; LIMA, Kálya Yasmine Nunes de; RODRIGUES, Cláudia Cristiane Filgueira Martins; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira.

Docência universitária e o estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina. **Revista de Enfermagem da Ufsm**, [S.L.], v. 6, n. 1, p. 61, 30 mar. 2016. Universidad Federal de Santa Maria. <http://dx.doi.org/10.5902/2179769217078>. Disponível em <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/17078>>. Acesso em 10 ago. 2020.

SELYE, Hans. A syndrome produced by diverse nocuous agents. **Nature**.n.138, v. 32, p.36, jul.1936. Disponível em <https://www.nature.com/articles/138032a0>>. Acesso em 30 mar. 2021.

SELYE, Hans. Stress and the general adaptation syndrome.**Br. Med. J.**, n.1 v. 4667, p.1385-1392, jun.1950. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/>>. Acesso em 30 mar. 2021.

SILVEIRA, Kelly Ambrosio; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; PAULA, Kely Maria Pereira de; BATISTA, Elisa Pozzatto. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educação em Revista**, [S.L.], v. 30, n. 4, p. 15-36, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-46982014000400002>. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982014000400002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 17 jan. 2020.

SILVEIRA, Renata Cristina da Penha; RIBEIRO, Isabely Karoline da Silva; TEIXEIRA, Lidiane Naiara; TEIXEIRA, Graziela Silveira; MELO, Joao Marcos Alves; DIAS, Serena Figueiredo. Bem-estar e saúde de docentes em instituição pública de ensino. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, Recife, v. 11, n. 3, p. 1481-1488, mar. 2017. Disponível em http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/10317/pdf_28. Acesso em 30 set. 2020.

SOUSA, Andressa Parra de; FERREIRA, Marlene de Cássia Trivellato. Stress e Burnout no ensino superior: um estudo com professores da área da saúde e da licenciatura. In: XI Encontro de Iniciação Científica do Centro Universitário Barão de Mauá, 11., 2019, Ribeirão Preto. **XI Encontro de Iniciação Científica do Centro Universitário Barão de Mauá**, Ribeirão Preto: 2019. p. 1-5.