PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES

UNIVERSITÁRIOS

PROGRAMS TO PROMOTE THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITYTEACHERS

Bianca Resendes Della Giustina[1]
Daniela dos Santos[2]
Kevin Daniel dos Santos Leyser[3]

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar iniciativas destinadas à promoção da saúde mental de professores universitários. Deste modo, ele foi construído a partir de uma revisão sistemática, consultando as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, BDTD, Biblioteca Virtual em Saúde e periódicos da CAPES. Foram selecionados os materiais publicados entre 2013 e 2023, priorizando aqueles com abordagem voltada para programas e estratégias de promoção da saúde mental dos docentes universitários. A análise dos dados será qualitativa, identificando as principais estratégias e medidas de promoção apresentadas nessas fontes de pesquisa. Assim, foram incluídos quatro estudos que identificaram a formação de grupos de ajuda mútua, práticas de atividades físicas, bom relacionamento social e sensibilização para práticas de saúde. Todavia, esperamos que esta pesquisa possa fornecer *insights* valiosos para a conscientização sobre a saúde mental de professores universitários, enfatizando os programas existentes. A implementação dessas estratégias pode contribuir para criar um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo para todos. É imperativo continuar investigando e implementando essas práticas para garantir o bem-estar dos educadores.

Palavras-chave: Professores universitários; saúde mental; programas; promoção da saúde; bem-estar.

ABSTRACT

The objective of this article is to analyze initiatives aimed at promoting the mental health of university professors. It was therefore constructed from a systematic review, consulting the Google Scholar, Scielo, BDTD, Virtual Health Library and CAPES journals databases. Materials published between 2013 and 2023 were selected, prioritizing those with a focus on programs and strategies to promote the mental health of university teachers. Data analysis will be qualitative, identifying the main promotion strategies and measures presented in these research sources. Thus, four studies were included which identified the formation of mutual aid groups, physical activity practices, good social relationships and awareness of health practices. Nevertheless, we hope that this research can provide valuable insights into raising awareness about the mental health of university professors by emphasizing existing programs. Implementing these strategies can contribute to creating a healthier and more

[1]Acadêmica do curso de Psicologia da Sociedade Educacional de Santa Catarina (Unisociesc). E-mail: bianca.resendes@hotmail.com. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-3581-0775.
[2] Acadêmica do curso de Psicologia da Sociedade Educacional de Santa Catarina (Unisociesc). E-mail: dani.dannisantos@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0009-0006-0963-532X.
[3] Orientador e professor do curso de Psicologia da Sociedade Educacional de Santa Catarina (Unisociesc). E-mail: kevinleyser@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0172-3222.

productive academic environment for all. It is imperative to continue researching and implementing these practices to ensure the well-being of educators.
Keywords: *University professors; mental health; programs; health promotion; well-being.*

1 INTRODUÇÃO

Segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), a saúde mental e o trabalho estão intrinsecamente ligados para uma significativa parcela da população mundial. A saúde mental não se resume à ausência de problemas psicológicos, é um estado de bem-estar que capacita as pessoas a enfrentarem o estresse, desenvolverem suas habilidades, aprenderem e contribuírem para suas comunidades. As condições mentais podem surgir independentemente da influência causal do trabalho, e o impacto da má saúde mental se estende ao bem-estar cognitivo, comportamental, emocional, social, relacional, físico, e à identidade relacionada ao trabalho. Isso pode prejudicar a participação profissional, afetando a produtividade, segurança e empregabilidade, com presenteísmo, absenteísmo e rotatividade de pessoal gerando custos substanciais para trabalhadores, empregadores e a economia em geral.

A saúde mental é um aspecto fundamental da saúde geral e do bem-estar de um indivíduo, e tem se tornado uma prioridade crescente em diferentes contextos, incluindo o ambiente acadêmico. Nos últimos anos, o interesse em analisar a saúde no local de trabalho docente aumentou, especialmente com taxas crescentes de estresse ocupacional (OLIVEIRA; SILVA, 2021) e evidências que sugerem que a profissão docente apresenta um dos maiores níveis de *burnout* (FORESTO-DEL COL; REAL; LUPATINI, 2020; CARLOTTO, 2018; SOUZA; MATOS, 2015), associada a um maior risco de absenteísmo, adoecimento e afastamento do trabalho (MIGUEZ; BRAGA, 2018). Docentes universitários estão expostos a uma série de estressores ocupacionais que podem afetar adversamente sua saúde mental (BARKHUIZEN; ROTHMANN; VIJVER, 2014), em que doenças associadas aos distúrbios mentais e comportamentais têm sido reconhecidas como as principais queixas em termos de saúde e isso representa um significativo desafio de saúde pública. (SANTOS; CORTEZ, 2021; CAMPOS; VÉRAS; ARAÚJO, 2020; FACCI; URT; BARROS, 2018; GUIMARÃES; CHAVES, 2015).

O ambiente universitário pode ser considerado um fator de risco para a saúde mental dos professores, devido a questões como sobrecarga de trabalho, falta de recursos, demandas administrativas, relacionamentos interpessoais conflituosos e pressão por produção e publicação de pesquisas, como um comércio competitivo do conhecimento científico

(SANTOS, 2004). Esses fatores resultam na manifestação de sintomas como ansiedade, exaustão emocional, distúrbios do sono e depressão, cujas implicações vão além do ambiente de trabalho e afetam também a vida pessoal dos professores (RODRIGUES *et al*., 2020; LIMA *et al*., 2023). São, portanto, necessárias medidas para reduzir a pressão, promover o equilíbrio entre vida profissional e privada e oferecer um apoio eficaz aos professores. Estas ações não beneficiarão apenas os professores, mas também contribuirão para um ambiente educacional mais saudável e produtivo, resultando em benefícios para os alunos.

A pandemia de Covid-19 trouxe desafios adicionais, com a necessidade de adaptação a novas tecnologias e metodologias, como o ensino remoto (GOMES *et al.*, 2021). Nesse contexto, a qualidade de vida dos professores universitários afeta diretamente o seu bem-estar e influencia de maneira substancial a excelência do ensino, da pesquisa e da gestão acadêmica. Diante desse cenário desafiador, a promoção da saúde mental desses profissionais emerge como uma área de pesquisa e intervenção de extrema importância.

Compreender os docentes universitários como sujeitos ativos em suas carreiras é de suma relevância, uma vez que eles estão envolvidos em uma relação colaborativa com seus pares. Esses profissionais estão constantemente em busca de conhecimento, tornando essencial despertar e combater a desvalorização e a precarização do trabalho. Sendo assim, é necessário promover um processo de construção e aprimoramento das condições de trabalho, qualidade de vida e saúde desses professores.

Segundo Almeida, Coelho e Peres (2004), a saúde mental está intrinsecamente ligada a uma pauta emancipatória do sujeito, sendo um indicador de um ambiente saudável. Isso implica não apenas o emprego, como também a satisfação no trabalho, uma vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais e equidade, garantindo qualidade de vida. Portanto, é fundamental considerar essa visão política inerente ao conceito de saúde mental.

Neste trabalho, o objetivo é identificar e analisar programas, práticas e estratégias de promoção da saúde mental em ambientes universitários em território nacional, voltadas para docentes universitários. A pergunta de pesquisa central é: “Quais são os programas e práticas que vêm sendo estudados e implantados na promoção da saúde mental de professores universitários no Brasil?”

Esse estudo é de suma importância na medida em que o adoecimento mental de docentes universitários é uma problemática crescente, impactando negativamente tanto na qualidade do ensino quanto na qualidade de vida dos profissionais (OLIVEIRA; SANTOS, 2019). Contudo, é necessário aprofundar o entendimento sobre como adaptar esses

programas para atender às necessidades específicas desse grupo. A implementação deles se apresenta como uma alternativa para abordar questões relacionadas com ambientes de trabalho saudáveis, apoio psicossocial e disponibilização de serviços clínicos.

2 SAÚDE MENTAL NOS AMBIENTES UNIVERSITÁRIOS: APOIANDO OS PROFESSORES

As preocupações com a saúde mental entre estudantes universitários aumentaram consideravelmente desde o início da pandemia de COVID-19. De acordo com pesquisas recentes sobre saúde mental universitária, mais de 75% dos estudantes universitários disseram que a pandemia piorou a sua saúde mental, e a maioria dos estudantes relatam mais desafios no acesso a cuidados de saúde mental (SILVA FILHO *et al*., 2023). Dados recentes sugerem que a saúde mental dos docentes e funcionários também foi afetada pela pandemia, com a maioria dos docentes inquiridos a relatar um aumento significativo no esgotamento emocional e no estresse relacionado com o trabalho (OLIVEIRA *et al*., 2022). Então, além de apoiar os alunos, o que pode ser feito para melhor apoiar professores e funcionários? Embora os colégios e universidades sejam instituições de ensino superior que promovem o conhecimento e pesquisa, também estão entre os maiores empregadores em muitas comunidades – e, como grandes empregadores, devem abordar a saúde mental no local de trabalho.

Tal como indicado por dados recentes de inquéritos e declarações, a pandemia da COVID-19 acentuou muitos problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, stress pós-traumático, isolamento, luto, consumo de substâncias, pensamentos suicidas, dificuldades de sono e desafios econômicos (OMS, 2022; FARO *et al*., 2020). O corpo docente lida com estas questões em múltiplas frentes, apoiando os estudantes e apoiando-se mutuamente. Para as instituições de ensino superior, a abordagem ideal para preocupações de saúde abrangentes deve invocar uma perspectiva de saúde pública.

A saúde mental de docentes universitários é uma preocupação crescente em todo o mundo, à medida que estudos têm mostrado uma prevalência significativa de problemas de saúde mental neste grupo (BARKHUIZEN *et al*., 2014). Além disso, a pressão acadêmica e a carga de trabalho elevada tornam os docentes universitários particularmente suscetíveis ao estresse ocupacional e à exaustão (OLIVEIRA; PEREIRA; LIMA, 2017; WINEFIELD; JARRETT, 2001).

Em comparação com os esforços alargados na exploração da saúde mental entre

estudantes universitários e algumas categorias de força de trabalho, especialmente profissionais de saúde, a literatura que aborda a saúde mental no corpo docente universitário permanece limitada. Os dados mostram que, a nível global, existem quatro condições de saúde mental e prevalência em docentes de diferentes países. Os principais problemas de saúde mental dos docentes são ansiedade, depressão, stress e burnout. (FREITAS et al., 2021; BAPTISTA et al., 2019). Continua, no entanto, a ser um desafio especular observações de ansiedade e depressão entre professores universitários e verificar a utilidade de várias intervenções, como tem sido feito para outras populações.

A literatura existente sugere que estratégias multidimensionais – incluindo intervenções individuais e organizacionais – são eficazes na melhoria da saúde mental dos docentes universitários. O papel das políticas institucionais nesse contexto também tem sido enfatizado (WATTS; ROBERTSON, 2011). Por exemplo, políticas que promovem um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal podem contribuir para a redução do estresse entre esses profissionais.

No contexto dos docentes universitários, a invisibilidade dos problemas de saúde mental é uma preocupação relevante. Com frequência, esses profissionais enfrentam uma série de dificuldades para reconhecer e buscar ajuda em relação às suas questões de saúde mental, devido à pressão social e ao estigma associado a esses problemas. Uma cultura acadêmica, que valoriza a produtividade e o desempenho acadêmico, pode criar um ambiente de trabalho estressante e competitivo, o que contribui para o desenvolvimento de problemas de saúde mental. Ressaltando assim a importância no desenvolvimento de ações de promoção a saúde e prevenção desses agravantes aos docentes universitários (BRASIL *et al.*, 2018; MEIRA *et al.*, 2014; SILVEIRA; ENUMO; BATISTA, 2014).

Nesse sentido, programas de promoção da saúde mental são essenciais para abordar essas questões. Esses programas podem incluir intervenções destinadas a reduzir o estresse ocupacional, promover o bem-estar psicológico e prevenir o esgotamento. Outras intervenções benéficas incluem terapias cognitivo-comportamentais, práticas de meditação mindfulness e terapias baseadas em atenção plena.

No entanto, apesar desses avanços, ainda há uma necessidade clara de mais estudos nesta área para identificar as melhores práticas e avaliar a eficácia das intervenções existentes. Ademais, é preciso um maior reconhecimento da importância da saúde mental dos docentes universitários e do impacto que isso pode ter em sua capacidade de ensinar e realizar pesquisas.

A inteligência emocional, conforme descrita por Daniel Goleman (1996),

desempenha um papel crucial. Ele define a inteligência emocional como uma forma de compreender os processos cognitivos que vão além do pensamento lógico e racional, incluindo cinco áreas principais: autoconsciência emocional, autorregulação emocional, motivação, empatia e habilidades sociais. A importância da consciência emocional e da autopercepção na gestão do estresse e na promoção da saúde mental é particularmente relevante para os docentes universitários (DORNELLES; CRISPIM, 2020; PARRISH, 2015).

É essencial considerar a inteligência emocional como um componente-chave para a promoção da saúde mental, visto que auxilia para que adquiram habilidades para reconhecer, compreender e gerenciar suas emoções (CACCIARI, 2017). Essas competências emocionais são fundamentais não apenas para o bem-estar individual, mas também para o desenvolvimento de relações saudáveis com os colegas e alunos (CRISPIM; DORNELLES; DEL LAMA, 2018).

Programas de promoção da saúde mental têm sido desenvolvidos para apoiar o bem-estar dos docentes universitários. Estas iniciativas centram-se frequentemente em estratégias individuais e organizacionais para gerir o estresse e promover a resiliência. Alguns programas também oferecem treinamento em habilidades específicas, como *mindfulness* ou técnicas cognitivo-comportamentais para gerenciar pensamentos negativos e emoções.

Contudo, é necessário aprofundar o entendimento sobre como adaptar esses programas para atender às necessidades específicas desse grupo. A implementação deles surge como uma intervenção eficaz para abordar questões relacionadas com ambientes de trabalho saudáveis, apoio psicossocial e disponibilização de serviços clínicos.

3 MÉTODO

A metodologia adotada para abordar o tema "Programas de Promoção da Saúde Mental dos Docentes Universitários" será uma abordagem qualitativa, através de uma revisão sistemática da literatura existente. Essa abordagem de pesquisa é amplamente reconhecida por sua estrutura rígida e organização, visto que utiliza a literatura existente como a principal fontede informações e dados pertinentes ao tema em questão (SAMPAIO; MANCINI, 2007). A revisão sistemática representa uma ferramenta essencial para coletar evidências e direcionar o desenvolvimento deste estudo (HIGGINS *et al*., 2023). Essa metodologia é apropriada pois permite a identificação e análise detalhada de programas, práticas e estratégias existentes. A amostragem será feita por meio do levantamento de

estudos científicos publicados em periódicos nacionais entre os anos 2013 à 2023, o período escolhido irá proporcionar uma visão atualizada das práticas recentes na área.

Para a realização desta pesquisa, foram definidos critérios de inclusão e exclusão, com oobjetivo de garantir a seleção adequada dos estudos analisados. Foram incluídos estudos publicados em português que investigam e fornecem informações sobre programas, práticas e estratégias voltados para a promoção da saúde mental dos professores universitários. A busca foi realizada nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, BDTD, Biblioteca Virtual em Saúde, periódicos do CAPES, limitando-se a estudos brasileiros publicados nos últimos 10 anos (a partir de 2013).

Estudos que não apresentem programas, estratégias ou práticas de promoção da saúde mental dos professores universitários, sejam duplicados ou repetidos, ou que tenham sido publicados há mais de 10 anos (antes de 2013) serão excluídos da análise.

Os descritores utilizados foram: “promoção da saúde” AND “saúde mental” AND “programas” OR “professores universitários”. Esses termos foram escolhidos para abranger o espectro de informações relevantes para a pesquisa.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas: uma triagem inicial com base nos títulose resumos dos artigos encontrados e, posteriormente, uma triagem completa que envolveu a leitura dos artigos por inteiro. Para garantir a qualidade do processo de seleção, dois revisores independentes foram responsáveis por avaliar os estudos de acordo com os critérios predefinidos de inclusão e exclusão. Posteriormente, os resultados foram cruzados. Em caso dediscordância entre os revisores, realizou-se uma discussão para alcançar um consenso.

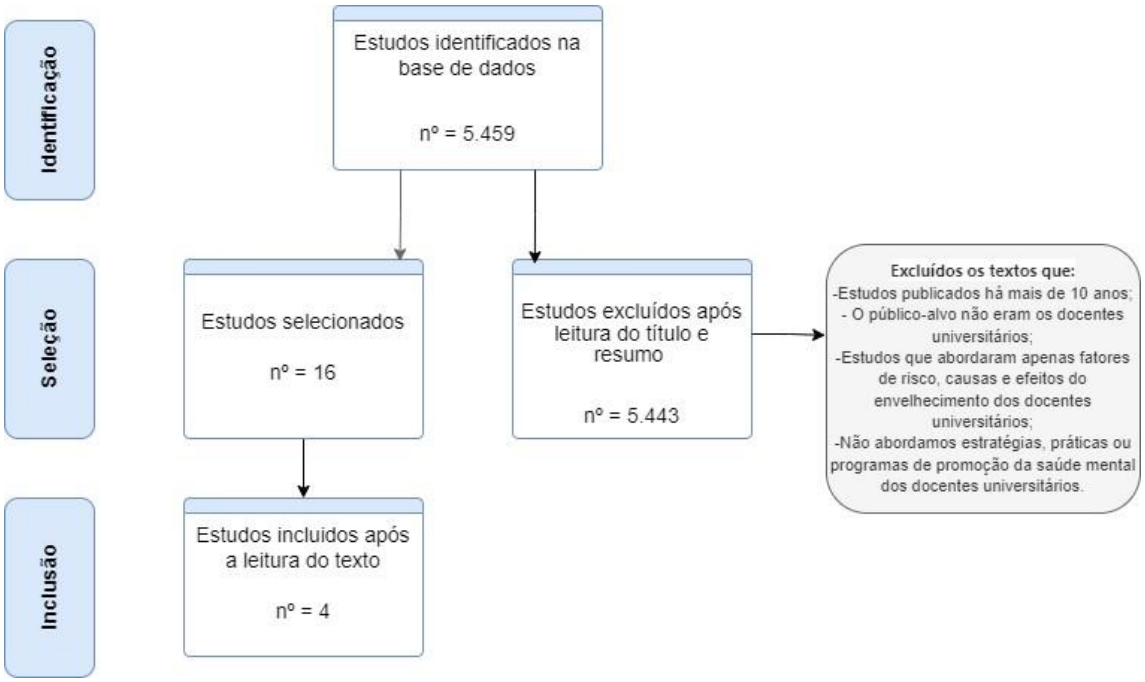
Após a seleção dos estudos, adotou-se uma metodologia de síntese qualitativa para a análise dos dados, útil quando os mesmos não suportam uma combinação numérica ou estatística. Para organizar os dados e facilitar a análise, uma planilha no programa Excel foi utilizada. Foram criadas colunas representando as variáveis relevantes para o estudo. Essa abordagem permitirá uma categorização e classificação adequada dos dados, contribuindo parauma análise mais precisa e informativa sobre os programas e estratégias de promoção da saúdemental dos professores universitários.

4 RESULTADOS

Com base nos critérios de seleção estabelecidos, a busca inicial resultou em um total de 5.459 artigos, teses e dissertações: 2.030 encontrados no Google Acadêmico; 367 na

BDTD; 1.226 no periódico Capes; 2.723 na Biblioteca Virtual em Saúde; e 113 no Scielo. Desses materiais, foram excluídos aqueles que não apresentaram no título ou resumo dados sobre estratégias, práticas ou programas de promoção da saúde mental dos docentes universitários. Na primeira etapa de seleção, foram pré-selecionados 16 artigos. Todavia, após a análise completa desses estudos, apenas 4 foram incluídos por atenderem aos objetivos do presente trabalho.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

Para facilitar a análise dos estudos incluídos, foram construídos quadros síntese (Quadros 1 e 2), no qual se escrevem os seguintes itens: título, autor, país/ano, objetivos, intervenções/programas.

Quadro 1 - Distribuição dos artigos selecionados segundo título, autor/ano, objetivo e intervenções/programas de promoção da saúde mental.

Título	Autor/Ano	Objetivo	Intervenções/Programas
Concepções e práticas ligadas à saúde e à doença entre professoras/es	Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu (2017)	Explorar as concepções e práticas relacionadas à saúde e à doença entre professores	- Conscientização sobre bem-estar emocional. - Promoção de atividades de

universitárias/os de um Curso Superior em Saúde		universitários em um curso de saúde.	relaxamento e lazer. - Oferecimento de suporte para lidar com o estresse. - Criação de espaços de diálogo e compartilhamento de experiências.
Promoção da saúde do trabalhador docente dos Institutos Federais de Educação	Fabiano Oliveira Antonini (2018)	Investigar como as práticas de promoção da saúde contribuem para a saúde no trabalho dos professores nos Institutos Federais de Educação.	- Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. - Formação de grupos de ajuda mútua. - Práticas de atividades físicas. - Redução de danos através de válvulas de escape. - Bom relacionamento social. - Sensibilização para práticas de saúde.
Programas de promoção da saúde no ensino superior: uma revisão de escopo	Renata Alessandra Evangelista et al. (2020)	Realizar uma revisão de escopo sobre os programas de promoção da saúde no ensino superior.	- Abordagem de diferentes dimensões da saúde (física, mental, emocional, social e espiritual). - Utilização de estratégias como desenvolvimento de habilidades, *empowerment*, aprendizagem, participação, criação de ambientes saudáveis e implementação de políticas públicas saudáveis. - Ênfase na promoção da literacia em saúde.
Possibilidades de enfrentamento ao adoecimento do professor universitário	Vanderlei Queiroz (2021)	Propor estratégias para enfrentar o adoecimento do professor universitário, considerando dimensões individual, coletiva e institucional.	- Reorganização do trabalho docente. - Valorização profissional. - Formação continuada. - Apoio psicossocial. - Criação de espaços de diálogo. - Construção de redes de solidariedade. - Implementação de programas, campanhas, palestras e seminários. - Luta por políticas públicas que garantam a saúde e bem-estar dos docentes.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

Quadro 2 - Síntese das dimensões da saúde mental nas intervenções/programas.

Autor/ Ano	**Dimensão da Saúde Mental**	**Dimensão da Saúde Física**	**Dimensão da Saúde Emocional**	**Dimensão Social**	**Dimensão Espiritual**
Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu (2017)	Destaque para a promoção da saúde mental dos professores universitários. Estratégias para incentivar os docentes a cuidarem de sua saúde mental. Conscientização sobre a importância do bem-estar emocional.	Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal como prática promissora. Práticas de atividades físicas como meio de promoção da saúde.	Enfoque na integralidade do cuidado em saúde, incluindo saúde emocional. Valorização do conceito de autocuidado. Sensibilização sobre a relevância do bem-estar emocional.	Formação de grupos de apoio mútuo como estratégia eficaz. Manutenção de relacionamentos sociais como prática valiosa. Sensibilização para práticas de saúde através de campanhas e palestras.	Inclusão de práticas espirituais para promover equilíbrio espiritual. Exploração de dimensões espirituais como parte integrante do bem-estar.
Fabiano Oliveira Antonini (2018)	Criação de espaços de diálogo e compartilhamento de experiências. Oferta de suporte para lidar com o estresse. Promoção de atividades de relaxamento e lazer como estratégia.	Implementação de estratégias para redução do absenteísmo. Incentivo à prática regular de exercícios físicos. Identificação e utilização de válvulas de escape, incluindo atividades relaxantes.		Criação de redes de solidariedade como meio de enfrentamento ao adoecimento. Participação em atividades sociais e comunitárias.	
Renata Alessandra Evangelista et al. (2020)	Enfoque na integralidade do cuidado em saúde, incluindo saúde emocional. Valorização do conceito de autocuidado. Sensibilização para a importância das práticas de saúde.		Promoção de ambientes emocionalmente seguros. Estratégias de autocuidado mental e gestão do estresse. Apoio psicossocial para lidar com desafios emocionais.		Valorização de dimensões espirituais por meio de práticas reflexivas e integrativas.
Vanderlei Queiroz (2021)	Estratégias de autocuidado mental e gestão do estresse.				

	Promoção de ambientes emocionalmente seguros. Empoderamento do corpo docente para promover autonomia e cooperação.				

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

Os estudos selecionados destacam a importância da promoção da saúde mental dos professores universitários e sugerem várias estratégias para alcançar esse objetivo. No entanto, também ressaltam a necessidade de discutir amplamente as condições de trabalho nas instituições de Ensino Superior, uma vez que o processo de trabalho tem importância na produção de saúde-doença.

Na análise da primeira tese, conduzida pela autora Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu, o foco recai sobre as concepções e práticas relacionadas à saúde e à doença entre os professores universitários de um Curso Superior em Saúde. A pesquisa revelou uma diversidade de práticas que fomentam a saúde, abrangendo a dimensão física, mental e espiritual, direcionando-se à integralidade do cuidado em saúde.

Essa abordagem ressalta a importância de estimular os docentes a cuidarem de sua saúde mental, enfatizando o conceito de autocuidado. Nesse sentido, a conscientização sobre a relevância do bem-estar emocional surge como um ponto crucial. A promoção de atividades de relaxamento e lazer é destacada como uma estratégia eficaz para cultivar um ambiente propício ao equilíbrio mental.

A tese aponta para a necessidade de oferecer suporte aos professores na gestão do estresse, reconhecendo-o como um desafio inerente à profissão. A criação de espaços de diálogo e compartilhamento de experiências é sugerida como uma maneira de fomentar a construção de uma comunidade de apoio, onde os docentes possam trocar vivências e estratégias para enfrentar os desafios da vida acadêmica.

Assim, a pesquisa não apenas identifica práticas promotoras de saúde, mas também propõe abordagens concretas para a promoção do bem-estar dos professores universitários, ressaltando a importância do cuidado integral e da construção de uma cultura de suporte emocional e psicológico no ambiente acadêmico.

Na segunda tese, o autor Fabiano Oliveira Antonini investiga como as práticas de Promoção da Saúde realizadas pelos professores de um Instituto da Rede Federal de

Educação Profissional, Científica e Tecnológica do sul do Brasil contribuem para sua Saúde no Trabalho. As práticas identificadas incluem equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, formação de grupos de ajuda mútua, práticas de atividades físicas, redução de danos através de válvulas de escape, bom relacionamento social e sensibilização para práticas de saúde. Esses hábitos podem trazer muitos benefícios para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos professores, reduzindo o absenteísmo.

Ademais, salienta a importância de promover a saúde do trabalhador docente, o que está em consonância com a ideia de que as instituições de ensino devem reconhecer os fatores de risco e adotar medidas para promover a saúde mental dos professores. Isso envolve a implementação de políticas que incentivem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, o fornecimento de recursos adequados para as atividades acadêmicas, ter um plano de carreiras e a criação de um ambiente de trabalho colaborativo e saudável.

O terceiro estudo é um artigo, onde os autores Renata Alessandra Evangelista *et al*. (2020) realizam uma revisão de escopo sobre os programas de promoção da saúde dos docentes universitários. Eles abordaram diferentes dimensões da saúde e do bem-estar, como a física, a mental, a emocional, a social e a espiritual, e utilizaram diferentes estratégias, como o desenvolvimento de habilidades, o *empowerment*, a aprendizagem, a participação, a criação de ambientes saudáveis e a implementação de políticas públicas saudáveis. Concluiu-se que todos os programas assumiram que a promoção da literacia em saúde influenciava o bem-estar e a qualidade de vida dos docentes universitários.

O último estudo incluído é uma dissertação do autor Vanderlei Queiroz (2021), que conclui que o enfrentamento ao adoecimento do professor universitário requer uma abordagem dialética e multidimensional, que considere as dimensões individual, coletiva e institucional, e que envolva a participação dos próprios professores, dos gestores, dos sindicatos, das associações, dos órgãos de saúde e de outros atores sociais. Queiroz (2021) sugere que as possibilidades de enfrentamento ao adoecimento do professor universitário passam pela reorganização do trabalho docente, pela valorização profissional, pela formação continuada, pelo apoio psicossocial, pela criação de espaços de diálogo, pela construção de redes de solidariedade, pela implementação de programas, campanhas, palestras e seminários e pela luta por políticas públicas que garantam a saúde e o bem-estar dos docentes universitários.

Cada estudo aborda perspectivas distintas, porém convergentes, sobre a promoção da saúde dos professores no ambiente acadêmico. Destaca-se a importância das práticas que promovem a saúde mental dos docentes universitários, incluindo equilíbrio entre trabalho e

vida pessoal, formação de grupos de apoio mútuo, prática de atividades físicas, redução de danos por meio de válvulas de escape, manutenção de relacionamentos sociais e conscientização sobre a importância das práticas de saúde.

Esses estudos convergem para a necessidade de uma abordagem holística e multidimensional na promoção da saúde, ressaltando a importância do autocuidado, equilíbrio entre vida profissional e pessoal, reconhecimento institucional e implementação de políticas públicas para assegurar um ambiente de trabalho saudável e sustentável para os docentes.

Embora essas descobertas forneçam *insights* valiosos sobre o valor dos programas de promoção da saúde mental para docentes universitários, são necessárias mais pesquisas para explorar maneiras mais eficazes de implementar e promover esses programas, bem como acompanhar os resultados adquiridos através da prática.

Os dados coletados sugerem que a implementação desses programas beneficia os professores em termos de seu bem-estar mental e tem um impacto positivo em seus desempenhos acadêmicos. Isso pode ser atribuído ao fato de que a melhoria na saúde mental dos professores pode acarretar em maior produtividade e eficácia no ensino (WATTS; ROBERTSON, 2011). Foi observada falta de acesso, conhecimento e promoção desses recursos, evidenciando a necessidade de esforços mais eficazes na divulgação e implementação desses programas entre os docentes universitários.

A pressão para publicar, o aumento das demandas administrativas e as expectativas inatingíveis são apenas alguns dos fatores que podem contribuir para esses problemas (BLIX *et al*., 1994). A falta de programas formais de apoio à saúde mental é um problema importante identificado neste estudo. Embora algumas universidades ofereçam serviços básicos de aconselhamento, muitos participantes indicaram que esses recursos são inadequados. Essa lacuna na prestação de serviços é uma área importante para futuras intervenções.

Em conclusão, este estudo lançou luz sobre a necessidade crítica de desenvolver e implementar programas de promoção da saúde mental direcionados aos docentes universitários. A implementação de tais programas não apenas beneficiaria os professores, como também melhoraria a qualidade da educação oferecida aos estudantes.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos resultados obtidos na pesquisa sobre programas de promoção da saúde

mental dos docentes universitários revelou que a saúde mental desses profissionais pode ser significativamente afetada por fatores de estresse relacionados ao trabalho, tais como sobrecarga de trabalho, pressão para publicação e falta de suporte institucional (WINEFIELD; JARRETT, 2001). Também evidenciam a importância e a necessidade de programas específicos para promover a saúde mental dos docentes universitários.

A literatura destaca que os programas de promoção da saúde mental podem ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar dos funcionários e reduzir o estresse no local de trabalho (STANSFELD; CANDY, 2006). A relevância desses achados se reflete na implicação direta sobre as políticas institucionais. A importância do cuidado com a saúde mental dos docentes universitários não deve ser subestimada, uma vez que pode afetar diretamente sua produtividade e eficácia no ensino (BLIX *et al*., 1994).

Em termos práticos, as universidades precisam desenvolver estratégias adequadas e específicas para gerenciar o estresse ocupacional entre os docentes. Isso pode incluir a implementação de *workshops* de gerenciamento de estresse, fornecimento de recursos para o autocuidado e criação de um ambiente de trabalho mais acolhedor e apoiador (GILLESPIE *et al.*, 2001).

5.1 Dimensão da Saúde Mental

A saúde mental dos professores universitários é uma preocupação crescente no cenário acadêmico contemporâneo, reconhecendo os desafios específicos que enfrentam em suas jornadas profissionais. Diversos estudiosos têm se dedicado a explorar e propor estratégias para promover o bem-estar psicológico desses profissionais. Nesse contexto, destacam-se as contribuições de Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu (2017), Fabiano Oliveira Antonini (2018), Renata Alessandra Evangelista e colaboradores (2020) e Vanderlei Queiroz (2021).

Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu, em sua dissertação de 2017, oferece um olhar aprofundado sobre a promoção da saúde mental, direcionando atenção especial aos professores universitários. Ressalta a importância crucial desse tema e propõe estratégias concretas para incentivar os docentes a cuidarem de sua saúde mental. A conscientização sobre o bem-estar emocional é particularmente enfatizada, reconhecendo a complexidade das demandas emocionais inerentes ao ambiente acadêmico.

No ano de 2018, Fabiano Oliveira Antonini contribuiu para esse diálogo ao investigar a promoção da saúde do trabalhador docente em Institutos Federais de Educação. Sua

pesquisa defende a criação de espaços de diálogo e compartilhamento de experiências, bem como, a necessidade de oferecer suporte para lidar com o estresse. Além disso, Antonini propõe a promoção de atividades de relaxamento e lazer como estratégia eficaz para mitigar os impactos negativos do ambiente acadêmico na saúde mental dos professores.

A revisão de escopo realizada por Renata Alessandra Evangelista e colaboradores, em 2020, amplia o panorama ao enfocar a integralidade do cuidado em saúde, incluindo a dimensão emocional. O trabalho valoriza o conceito de autocuidado e sensibiliza para a importância das práticas de saúde, estendendo-se para além do âmbito físico e contemplando aspectos fundamentais da saúde mental.

Vanderlei Queiroz (2021), embora não datado, oferece uma visão multidimensional, explorando estratégias de autocuidado mental e gestão do estresse. Sua abordagem destaca a promoção de ambientes emocionalmente seguros e o empoderamento do corpo docente, reconhecendo a importância da autonomia e cooperação na construção de uma comunidade acadêmica mais saudável.

Em síntese, esses acadêmicos contribuem significativamente para a compreensão e promoção da saúde mental dos professores universitários. Suas abordagens variadas enfatizam a complexidade do desafio, apontando para a necessidade de estratégias integradas que considerem a conscientização, o suporte emocional, o autocuidado e a criação de ambientes colaborativos. O debate sobre a saúde mental no ambiente acadêmico é, assim, enriquecido por essas perspectivas, sinalizando a importância de investir não apenas no desenvolvimento profissional, como também no bem-estar psicológico dos docentes.

5.2 Dimensão da Saúde Física

A saúde física dos professores universitários é uma dimensão vital, muitas vezes subestimada, que impacta diretamente seu desempenho profissional e qualidade de vida. Nesse contexto, Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu (2017) e Fabiano Oliveira Antonini (2018) contribuem significativamente para o entendimento e promoção dessa dimensão da saúde.

No âmbito de sua dissertação em 2017, Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu destaca o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal como uma prática promissora para promover a saúde física dos professores universitários. Reconhecendo as demandas desafiadoras do ambiente acadêmico, a autora argumenta que encontrar um equilíbrio saudável entre as responsabilidades profissionais e a vida pessoal é essencial para preservar

a saúde física a longo prazo.

Além disso, Abreu destaca a relevância do exercício físico para a promoção da saúde. A incorporação regular dessas práticas na rotina diária é apontada como uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar e minimizar os efeitos negativos do sedentarismo, frequentemente associado a longas jornadas de trabalho e pesquisa.

Em 2018, Fabiano Oliveira Antonini expande a discussão sobre a saúde física dos professores universitários ao explorar estratégias para a redução do absenteísmo, um fenômeno frequentemente relacionado à questões de saúde física e mental. Antonini defende a implementação de estratégias que incentivem a prática regular de exercícios, como uma abordagem proativa para prevenir doenças e melhorar a saúde física dos docentes.

Outro ponto crucial apresentado por Antonini, é a identificação e utilização de válvulas de escape, incluindo atividades relaxantes. Reconhecendo que a vida acadêmica pode ser intensa e desafiadora, o autor sugere que a busca de atividades relaxantes e prazerosas pode ser uma estratégia eficaz para reduzir o estresse, contribuindo assim, para a promoção da saúde física.

Essas abordagens realçam a complexidade da promoção da saúde física no contexto acadêmico e sublinham a importância de estratégias integradas que vão além da mera conscientização. O equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, a prática regular de exercícios e a busca de atividades relaxantes emergem como elementos essenciais para preservar e promover a saúde física dos professores universitários. Dessa forma, investir nessas práticas beneficia os docentes individualmente e contribui para um ambiente acadêmico mais saudável e sustentável.

5.3 Dimensões da Saúde Emocional, Social e Espiritual

A saúde emocional, social e espiritual dos professores universitários é uma tríade interconectada que desempenha um papel crucial em seu bem-estar global. Nesse contexto, as contribuições de Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu (2017), Renata Alessandra Evangelista et al. (2020) e Fabiano Oliveira Antonini (2018) fornecem *insights* significativos sobre estratégias e práticas que promovem essas dimensões essenciais.

Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu, em sua dissertação de 2017, enfoca a integralidade do cuidado em saúde, reconhecendo a importância da saúde emocional. Ressalta a necessidade de valorizar o conceito de autocuidado, promovendo a conscientização sobre a relevância do bem-estar emocional. Abreu identifica esses

elementos e propõe a inclusão de práticas espirituais para promover um equilíbrio abrangente, reconhecendo as dimensões espirituais como parte integrante do bem-estar global.

Renata Alessandra Evangelista et al. (2020), complementam essas reflexões ao enfatizar a promoção de ambientes emocionalmente seguros como um alicerce essencial para a saúde emocional. Propõem estratégias de autocuidado mental e gestão do estresse, reconhecendo o apoio psicossocial como uma ferramenta vital para lidar com os desafios emocionais. Valorizam também dimensões espirituais por meio de práticas reflexivas e integrativas, salientando sua importância na busca do equilíbrio emocional.

No âmbito social, as contribuições de Maria Angélica Godinho Mendes de Abreu (2017) e Fabiano Oliveira Antonini (2018) destacam a importância das relações interpessoais. Abreu propõe a formação de grupos de apoio mútuo como estratégia eficaz, reconhecendo a manutenção de relacionamentos sociais como uma prática valiosa. Antonini complementa essa perspectiva ao abordar a criação de redes de solidariedade como meio de enfrentamento ao adoecimento, incentivando a participação em atividades sociais e comunitárias.

A dimensão espiritual, explorada por Abreu (2017) e Evangelista *et al*. (2020), é vista como um componente integrante do bem-estar. Abreu reforça a inclusão de práticas espirituais para promover o equilíbrio espiritual, enquanto Evangelista et al. valorizam dimensões espirituais por meio de práticas reflexivas e integrativas.

Assim, a promoção da saúde emocional, social e espiritual dos professores universitários não se limita a estratégias isoladas, mas demanda uma abordagem integrada. A formação de ambientes emocionalmente seguros, a prática de autocuidado mental, o fortalecimento de redes sociais e a valorização de dimensões espirituais emergem como elementos fundamentais para cultivar um ambiente acadêmico saudável e sustentável. Essas reflexões ampliam nossa compreensão dessas dimensões e fornecem diretrizes valiosas para a implementação de práticas que promovam o bem-estar holístico dos educadores universitários.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A crescente atenção à saúde mental dos professores universitários reflete o aumento da preocupação com o bem-estar desses profissionais e os fatores associados ao ambiente de trabalho. Todavia, a lacuna considerável na literatura sobre programas e estratégias para

a promoção da saúde mental destaca a invisibilidade do sofrimento que esses educadores podem estar enfrentando, indicando a necessidade de uma atenção mais abrangente e proativa em relação à sua saúde mental.

Os estudos analisados apontam para a urgência de atenção à saúde mental dos professores universitários e oferecem *insights* valiosos sobre práticas, programas e estratégias estudados e implementados ao longo da última década. A convergência de perspectivas em torno da necessidade de uma abordagem holística e multidimensional evidencia a importância de considerar intervenções individuais e mudanças estruturais nas instituições de ensino.

As estratégias identificadas, como o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, a formação de grupos de ajuda mútua, práticas de atividades físicas, redução de danos e conscientização sobre práticas de saúde, ressaltam a diversidade de abordagens necessárias para promover a saúde mental dos docentes. O empoderamento do corpo docente, a criação de espaços de diálogo e a implementação de programas de promoção da saúde mental emergem como elementos fundamentais para construir um ambiente acadêmico mais saudável e sustentável.

A pesquisa ressalta a importância desses programas para o bem-estar individual dos professores e sublinha seu impacto positivo nos desempenhos acadêmicos, evidenciando a interconexão entre saúde mental e produtividade no ensino superior. Contudo, a falta de acesso, conhecimento e promoção desses recursos, mostra a necessidade de esforços mais eficazes na divulgação e implementação desses programas entre os docentes universitários.

Destacando o papel do capital psicológico para fomentar o bem-estar dos professores universitários, este estudo realça a necessidade premente de as instituições proporcionarem um suporte eficaz aos educadores, capacitando-os a superar os obstáculos inerentes ao cenário acadêmico. Essa abordagem transcende a mera alocação de recursos adequados, englobando acriação de um ambiente laboral propício à saúde mental e à colaboração mútua.

Os programas de promoção da saúde mental são essenciais para apoiar o bem-estar dos docentes universitários, representando uma estratégia valiosa para as instituições de ensino superior investirem na saúde e produtividade de seu corpo docente. Além disso, contribuem para o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais, promovendo um ambiente acadêmico mais equilibrado e saudável, o que pode beneficiar a qualidade da educação oferecida, assim como, a relação entre os docentes e discentes.

A importância desta pesquisa decorre da escassez de estudos sobre o tema no contexto brasileiro, contribuindo para ampliar o conhecimento sobre a realidade vivenciada

pelos docentes universitários em relação à saúde mental e as estratégias eficazes para a promoção dobem-estar desse público.

Os resultados obtidos reforçam a necessidade imperativa de as instituições universitárias investirem na promoção da saúde mental dos docentes. Essa iniciativa se traduz em benefícios individuais e contribui para a construção de um ambiente acadêmico mais eficaz, produtivo e humano. Assim, a pesquisa não apenas responde à pergunta-problema sobre os programas e práticas de promoção da saúde mental, mas também destaca a importância contínua de aprimorar e implementar tais iniciativas para garantir um ambiente acadêmico mais saudável e sustentável para os docentes universitários.

Dentre as principais conclusões e recomendações, ressalta-se a ênfase no equilíbrio entre trabalho e vida pessoal como uma prática fundamental para a promoção da saúde mental desses profissionais. Os estudos enfatizam a eficácia da formação de grupos de ajuda mútua entre os professores universitários, proporcionando um espaço seguro para discussões e compartilhamento de experiências. Além disso, a prática regular de atividades físicas é reconhecida como um componente essencial para o bem-estar físico e mental dos docentes.

A identificação e utilização de válvulas de escape, como *hobbies* e atividades relaxantes, são apontadas como estratégias valiosas para reduzir o estresse e promover a saúde mental. A manutenção de relacionamentos sociais, tanto dentro quanto fora do ambiente acadêmico, é ressaltada como uma prática significativa.

A sensibilização para a importância das práticas de saúde, incluindo a saúde mental, é considerada uma estratégia crucial. O empoderamento do corpo docente, descentralizando o poder das gestões institucionais, é sugerido como uma abordagem para promover autonomia e valorização profissional.

Os estudos também propõem a criação de espaços de diálogo, sendo assim, campanhas, palestras e seminários, como formas de prestar solidariedade aos docentes. Enfatiza-se a implementação de programas que incentivem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, que ofereçam suporte psicossocial e promovam um ambiente de trabalho colaborativo e saudável.

A revisão reconhece a necessidade de ampliar as pesquisas para explorar maneiras mais eficazes de implementar e promover programas de promoção da saúde mental, assim como, avaliar os resultados dessas práticas. A melhoria na saúde mental dos professores não apenas beneficia seu bem-estar, mas também tem um impacto positivo em seu desempenho acadêmico e na qualidade da educação oferecida aos estudantes.

À luz dos dados coletados nesta pesquisa e de outras que possam existir em contextos

nacionais específicos, entende-se que os decisores políticos devem conceber eficazmente diretrizes para minimizar o impacto negativo de fatores de risco à saúde mental em ambientes universitários para o corpo docente, a nível pessoal e organizacional e garantir a disponibilidade de recursos convenientes que diminuam a incidência de ansiedade, depressão, estresse e *burnout*, entre outros problemas à saúde mental dos docentes. Dado que o corpo docente no ensino superior pode ser particularmente suscetível à incidência dessas questões e às suas implicações profissionais e pessoais, deve ser enfatizada a necessidade de estratégias proativas e sistemas de apoio para abordar preventivamente e promover o bem-estar do corpo docente universitário em programas que façam parte de políticas permanentes de saúde mental nas Instituições de Ensino Superior,

Em conclusão, constata-se que os estudos convergem para a necessidade de uma abordagem holística e multidimensional na promoção da saúde dos professores universitários, enfatizando a importância do autocuidado, equilíbrio entre vida profissional e pessoal, reconhecimento institucional e implementação de políticas públicas para garantir um ambiente de trabalho saudável e sustentável para os docentes.

REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Angélica Godinho Mendes de. **Concepções e práticas ligadas à saúde e à doença entre professoras/es universitárias/os de um Curso Superior em Saúde**. 128 f. Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade, Universidade Federal da Bahia, 2017. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/handle/ri/23495.

ALMEIDA FILHO, Naomar de; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. O conceito de saúde mental. **Revista USP**, [*S. l.*], n. 43, p. 100-125, 1999. https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i43p100-125. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/28481.

ANDRADE, Márcia Siqueira de; SIMPLÍCIO, Sandra Dias. Compreendendo a questão da saúde dos professores da Rede Pública Municipal de São Paulo. **Psico**, [*S. l.*], v. 42, n. 2, 2011. Disponível em: https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/7566.

ANTONINI, Fabiano Oliveira. **Promoção da saúde do trabalhador docente dos Institutos Federais de Educação.** Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Florianópolis, 2018. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFSC_0b8b3663cc8a7ca3dcad5f9f78ea6d8f

BAPTISTA, Makilim Nunes *et al*. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em

professores universitários. **Rev. Psicol., Organ. Trab**., Brasília, v. 19, n. 1, p. 564-570, jun. 2019. http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000100008&lng=pt&nrm=iso>.

BARKHUIZEN, Nicolene; ROTHMANN, Sebastiaan; VAN DE VIJVER, Fons J. R. Burnout and work engagement of academics in higher education institutions: effects of dispositional optimism. **Stress & Health**, v. 30, n. 4, 2014, p. 322-332. https://doi.org/10.1002/smi.2520. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2520.

BLIX, Arlene Gray *et al*. Occupational stress among university teachers. **Educational Research**, [*S.l.*], v. 36, n. 2, p. 157-169, jun. 1994. https://doi.org/10.1080/0013188940360205. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0013188940360205.

BRASIL, Christina César Praça *et al*. Entrelaçamento voz e emoção na percepção docente sob a ótica da fenomenologia de Merleau-Ponty. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [*S. l.*], v. 22, n. 66, p. 865-876, 14 maio 2018. https://doi.org/10.1590/1807-57622017.0344. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/yY9HcMWD6DTbVvj6W7NZgfd/?format=pdf&lang=pt.

CACCIARI, et al. Percepções de professores universitários brasileiros sobre as virtudes mais valorizadas no exercício da docência. **Psicologia Escolar e Educacional**, p. 313 - 322, mai./ago. 2017.

CAMPOS, T. C.; VÉRAS, R. M.; ARAÚJO, T. M. Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica. **Rev Doc Ens Superior**, v. 10, e015193, 2020. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/15193.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psic.: Teor. e Pesq**., Brasília, v. 27 n. 4, p. 403-410, Out-Dez. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ptp/a/B6dwZJD6LLTM5QBYJYfM6gB/?format=pdf&lang=pt

CRISPIM, S. F.; DORNELLES, M.; DEL LAMA, D. **Inteligência emocional e julgamento ético de professores universitários**. EnANPAD. Curitiba: [s.n.]. 2018.

DORNELLES, M.; CRISPIM, S. F. Inteligência emocional de professores universitários: um estudo comparativo entre ensino público e privado no Brasil. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, SP, v. 7, p. e021016, 2020. DOI: 10.20396/riesup.v7i0.8657189. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8657189.

EVANGELISTA, Renata Alessandra *et al*. Programas de promoção da saúde no ensino superior: uma revisão de escopo. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde,** v. 34, n. 39, jul.-dez. 2020. https://doi.org/10.15517/revenf.v0i39.40962. Disponívelem: https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n39/1409-4568-enfermeria-39-202.pdf.

FACCI, M. G. D.; URT, S. C.; BARROS, A. T. F. Professor readaptado: a precarização do trabalho docente e o adoecimento. **Rev Psic Escolar e Educacional**, v. 22, n. 2, p. 281-290, 2018. http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539201802175546.

FARO, A. *et al*. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200074, 2020. https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074. Disponível em: https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=pdf&lang=pt.

FERREIRA, R. C. *et al*. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, p. 135–155, 2015. https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00042. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tes/a/743zZrR8y93TSdw4M9js3MJ/?lang=pt#.

FORESTO-DEL COL, Denise Rossi; REAL, Ana Caroline Pereira; LUPATINI, Isadora Maria. **Revista Funec Científica – Multidisciplinar**, Santa Fé do Sul (SP), v.7, n.9, jan./dez. 2018. Disponível em: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/2396/3695/9605
FREITAS, R. F. *et al*. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 4, p. 283–292, 2021. https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8DKtKHH8xFrMjSjTr7X93Lt/?format=pdf&lang=pt.

GILLESPIE, N. A. *et al*. Occupational stress in universities: staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. **Work & Stress: An International Journal of Work Health & Organisations,** v. 15, n. 1, p. 53-72, 2001. https://doi.org/10.1080/02678370117944. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678370117944.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional:** uma teoria revolucionária que redefine o conceitode inteligência. 7. ed. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1996.

GOMES, N. P. *et al*. Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n. 2, p. e200605, 2021. https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200605. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dnj4CRy6xHm3VMzsYy6QJ9c/?lang=pt&for#

GONZALEZ, T. *et al*. Influence of COVID-19 confinement in students performance in higher education. **arXiv.org**, 20 abr. 2020. https://doi.org/10.48550/arXiv.2004.09545. Disponível em: https://arxiv.org/abs/2004.09545.

HIGGINS, Julian *et al* (Eds.). **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions** versão 6.4 (atualizado em agosto de 2023). Cochrane**,** 2023. Disponível em: https://training.cochrane.org/handbook.

LIMA, Lucas Alves de Oliveira *et al*. Mental health and teaching work: a qualitative study on the quality of life at work of university professors. **IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM**), v. 25, n. 10. ser. 3, p. 58-63, out. 2023.

MEIRA, Thiago Raphael Martins *et al*. Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [*S. l.*], v. 27, n. 2, p. 276-282, 2014. https://doi.org/10.5020/2595. Disponível em: https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/2595.

MIGUEZ, V. de A.; BRAGA, J. R. M. Estresse, síndrome de Burnout e suas implicações na saúde docente. **Revista Thema**, Pelotas, v. 15, n. 2, p. 704–716, 2018. DOI: 10.15536/thema.15.2018.704-716.861. Disponível em: https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/861.

OLIVEIRA, Amanda da Silva Dias; PEREIRA, Maristela de Souza; LIMA, Luana Mundim de. Trabalho, produtivismo e adoecimento dos docentes nas universidades públicas brasileiras. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, n. 3, p. 609–619, set. 2017. https://doi.org/10.1590/2175-353920170213111132. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pee/a/V3Twyq9cC536hK6PyGqhQBQ/#.

OLIVEIRA, E. S.; SANTOS, A. B. Saúde mental de docentes universitários: uma revisão integrativa. **Revista de Psicologia**, v. 10, n. 1, 2019, p. 79-92.

OLIVEIRA, Luana Vaz.; SILVA, Luciana de Araújo Mendes. Burnout docente na educação básica: um olhar para os fatores de risco e prevenção apontados pela literatura. **Scientia Generalis**, [*S. l.*], v. 2, n. 2, p. 271–280, 2021. Disponível em: http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/205.

OLIVEIRA, Joanna Kayoanne Paiva de *et al*. Saúde mental dos universitários e docentes no ensino remoto durante a pandemia COVID-19. **Revista Sociedade em Debate Conselho de Ensino e Extensão – Faculdade Três Marias**, v. 4, n. 2, 2022. Disponível em: https://www.sociedadeemdebate.com.br/index.php/sd/article/download/52/34.

OMS. **Guidelines on mental health at work**. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1.

OMS. **Mental Health and COVID-19**: Early evidence of the pandemic's impact. Scientific brief. 2 mar. 2022. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352189/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-eng.pdf?sequence=1.

PAIVA, Kely César Martins de; SARAIVA, Alex Silva. Estresse ocupacional de docentes do ensino superior. **R.Adm**., São Paulo, v.40, n.2, p.145-158, abr./maio/jun. 2005. Disponível em: http://rausp.usp.br/wp-content/uploads/files/V4002145.pdf

PARRISH, Dominique Rene. The relevance of emotional intelligence for leadership in a higher education context. **Studies in Higher Education**, v. 40, n. 5, 2015. https://doi.org/10.1080/03075079.2013.842225. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03075079.2013.842225.

QUEIROZ, Vanderlei Braulino. **Possibilidades de enfrentamento ao adoecimento do professor universitário**. 2021. 201 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação, Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campo Grande,

2021. Disponível em: https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/3889.

ROSÁRIO, Celita Almeida *et al*. Sentidos da universalidade na VIII Conferência Nacional de Saúde: entre o conceito ampliado de saúde e a ampliação do acesso a serviços de saúde. **Saúde em Debate,** v. 44, n. 124, p. 17-31, 2020. https://doi.org/10.1590/0103-1104202012401. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/xmZCCHhzYYd7CwZfnsVnTQp/abstract/?lang=pt.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A universidade no século XXI:** para uma reforma democrática e emancipatória da universidade. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2004.

SANTOS, N. C. dos; CORTEZ, E. A. Educação permanente como estratégia de promoção da saúde mental para docentes universitários. **Research, Society and Development**, [*S. l.*], v. 10, n. 8, p. e14310817235, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.17235. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17235.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia,** v. 11, n. 1, São Carlos, [n.p.], jan./fev. 2007. https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vk3syHhnSgY7VsB6jG/.

SILVA, Scheila Maria Ferreira; OLIVEIRA, Áurea de Fátima. Burnout em professores universitários do ensino particular. **Psicologia Escolar e Educacional**, [*S.l.*], v. 23, n. 1, p. 1-10, 2019. https://doi.org/10.1590/2175-35392019017785. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pee/a/T7jDvSM96f5V6tRqgbJZZTk/#.

SILVA, T.; CARVALHO, E. Depressão Em Professores Universitários: Uma Revisão Da Literatura Brasileira. **Revista UNINGÁ Review**, p. 113 - 117, out./dez. 2016.

SILVA FILHO, José Damião da *et al.* O impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. Arq. ciências saúde UNIPAR, v. 27, n. 2, p. 574-592, Maio-Ago. 2023. Disponível em: https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/9329/4546.

SILVEIRA, Kelly Ambrósio; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; BATISTA, Elisa Pozzatto. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. **Psicologia Escolar e Educacional**, [*S.l.*], v. 18, n. 3, p. 457-465, dez. 2014. https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0183767. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pee/a/dnJczNw4VcsNFB577ppk6Wz/?lang=pt#.

SOUZA, Yonel Ricardo de; MATOS, Luis Alberto Lourenço. Relação dos níveis de burnout entre professores e diversas profissões no Brasil: um estudo comparativo. **R. Bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 7, n. 1, p. 20-26, jan./mar. 2015.

STANSFELD, S.; CANDY, B. Psychosocial work environment and mental health - a meta-analytic review. **Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health**, [S.L.], v. 32, n. 6, p. 443-462, dez. 2006. https://doi.org/10.5271/sjweh.1050. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17173201/.

WATTS, J.; ROBERTSON, N. Burnout in university teaching staff: a systematic literature

review. **Educational Research**, [*S.l.*], v. 53, n. 1, p. 33-50, 7 fev. 2011. https://doi.org/10.1080/00131881.2011.552235. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00131881.2011.552235.

WINEFIELD, Anthony H.; JARRETT, Richard. Occupational stress in university staff. **International Journal Of Stress Management**, [*S.l.*], v. 8, n. 4, p. 285-298, 2001. https://doi.org/10.1023/A:1017513615819. Disponível em: https://psycnet.apa.org/record/2001-05088-002.

WINEFIELD, Anthony H. *et al*. Occupational stress in Australian university staff: results from a national survey. **International Journal Of Stress Management**, [*S.l.*], v. 10, n. 1, p. 51-63, fev. 2003. https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.1.51. Disponível em: https://psycnet.apa.org/record/2003-06067-006.