

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR NO TRABALHO:
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION TEACHERS AT WORK:
INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL TRABAJO:
REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA

Cristina Niza¹
Rui Ferreira²
Maria Marques³
Amadeu Gonçalves⁴

¹ULS Viseu Dão Lafões, Viseu, Portugal (cristinaniza@hotmail.com) | <https://orcid.org/0000-0001-6448-7469>

²Unidade de Cuidados Continuados, Santa Casa da Misericórdia de Santar, Santar, Portugal
(ruiferreira85@hotmail.com)

³Nefrovida, Coimbra, Portugal (mariainessilvamarques@gmail.com)

⁴Escola Superior de Saúde de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal (agoncalvessv@hotmail.com)
| <https://orcid.org/0000-0001-5591-9610>

Corresponding Author

Cristina Niza
cristinaniza@hotmail.com
Bairro das Cocarinhas Nº33
3525-454 Carvalhal Redondo
Viser, Portugal

RECEIVED: 20th November, 2024

ACCEPTED: 26th May, 2025

PUBLISHED: 31st July, 2025

2025



RESUMO

Introdução: O stress ocupacional ocorre devido a más condições no trabalho, afetando negativamente a saúde mental, capacidades e desempenho dos professores do ensino superior. Tem efeito significativo na sua qualidade de vida, saúde e satisfação profissional.

Objetivo: Investigar os fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior no trabalho.

Métodos: Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com pesquisa em plataformas electrónicas - Pubmed® Medline, Web of Science e Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal, incluindo estudos publicados entre 2017 a 2022. O corpus da revisão constitui-se por 5 estudos.

Resultados: Os estudos incluídos na revisão integrativa da literatura, revelam que os professores apresentam níveis moderados a elevados de stress ocupacional e burnout. A sobrecarga laboral, as pressões inerentes ao exercício profissional, a pouca possibilidade de sucesso na carreira, questões remuneratórias e as condições do trabalho são fatores que levam ao declínio da saúde mental. Os estudos também evidenciam alguns efeitos negativos na saúde mental, a nível físico (deterioração da saúde física), psicológico (ansiedade, stress e depressão) e social (diminuição do tempo de lazer e vida social). Os professores sob stress demonstram sintomas depressivos, ansiedade, baixa satisfação com a vida. Consequentemente, apresentam altos níveis de sobrecarga levando à diminuição da qualidade de vida com impacto na saúde física e mental.

Conclusão: É fundamental a compreensão/conhecimento dos fatores que interferem na saúde mental dos professores, possibilitando adequar práticas e cuidados de enfermagem, diferenciados e especializados, na promoção da saúde mental, através de intervenções psicoterapêuticas adequadas aos professores, potenciando-lhes saúde mental.

Palavras-chave: saúde mental; professores; ensino superior; stress ocupacional; desempenho profissional; local de trabalho; doença mental; esgotamento psicológico.

ABSTRACT

Introduction: Occupational stress occurs due to poor working conditions, negatively affecting the mental health, skills and performance of higher education teachers. It has a significant effect on their quality of life, health and job satisfaction.

Objective: To investigate the factors that interfere with the mental health of higher education teachers at work.

Methods: An integrative literature review was carried out, with research on electronic platforms - Pubmed® Medline, Web of Science and Scientific Open Access Repositories of Portugal, including studies published between 2017 and 2022. The corpus of the review consists of 5 studies.

Results: It was found that these studies reveal that these teachers have moderate to high levels of occupational stress and burnout. Work overload, pressures inherent to professional practice, little possibility of career success, remuneration issues and working conditions are factors that lead to a decline in mental health. Studies reveal negative effects on mental health, at the physical (deterioration of physical health), psychological (anxiety, stress and depression) and social (decreased leisure time and social life) levels. Teachers under stress show depressive symptoms, anxiety, low satisfaction with life. Consequently, they have high levels of overload leading to a decrease in quality of life with an impact on physical and mental health.

Conclusion: Understanding/knowledge of the factors that interfere with the mental health of teachers is essential, making it possible to adapt different and specialized practices and nursing care in the promotion of mental health, through appropriate psychotherapeutic interventions for teachers, enhancing their mental health.

Keywords: mental health; teachers; university education; occupational stress; work performance; workplace; mental disorders; burnout, psychological.

RESUMEN

Introducción: El estrés ocupacional ocurre debido a las malas condiciones de trabajo, afectando negativamente la salud mental, las habilidades y el desempeño de los docentes de educación superior. Tiene un efecto significativo en su calidad de vida, salud y satisfacción laboral.

Objetivos: Investigar los factores que interfieren en la salud mental de los profesores de educación superior en el trabajo.

Métodos: Se realizó una revisión integrativa de la literatura, con investigaciones en plataformas electrónicas - Pubmed® Medline, Web of Science y Scientific Open Access Repositories of Portugal, incluyendo estudios publicados entre 2017 y 2022. El corpus de la revisión consta de 5 estudios.

Resultados: Se encontró que estos estudios revelan que estos docentes presentan niveles moderados a altos de estrés ocupacional y burnout. La sobrecarga de trabajo, las presiones inherentes a la práctica profesional, las pocas posibilidades de éxito en la carrera, los problemas de remuneración y las condiciones de trabajo son factores que conducen al deterioro de la salud mental. Los estudios revelan efectos negativos sobre la salud mental, a nivel físico (deterioro de la salud física), psicológico (ansiedad, estrés y depresión) y social (disminución del tiempo libre y de la vida social). Los docentes bajo estrés muestran síntomas depresivos, ansiedad, baja satisfacción con la vida. En consecuencia, presentan altos niveles de sobrecarga que conducen a una disminución de la calidad de vida con repercusión en la salud física y mental.

Conclusión: La comprensión/conocimiento de los factores que interfieren en la salud mental de los docentes es fundamental, posibilitando la adecuación de prácticas y cuidados de enfermería diferenciados y especializados en la promoción de la salud mental, a través de intervenciones psicoterapéuticas adecuadas para los docentes, potenciando su salud mental.

Palabras Clave: salud mental; maestros; enseñanza superior; estrés laboral; rendimiento laboral; lugar de trabajo; trastornos mentales; agotamiento psicológico.

Introdução

Os professores do ensino superior são confrontados com vários fatores de stresse e a identificação dos preditores do seu bem-estar e do funcionamento positivo assume-se como importante, não só para a sua saúde pessoal, mas também para o bem-estar e realização dos seus alunos.

As evidências científicas acerca da relação entre o trabalho e os impactos na saúde mental dos trabalhadores ressaltam que a conjuntura de exploração e de precariedade das condições de trabalho têm resultado em danos preocupantes na saúde dos professores. Deste modo, têm sido registados baixos níveis de saúde mental entre os professores nas últimas décadas, associados às novas condições de trabalho (Pereira et al., 2020).

As instituições do ensino superior podem compreender-se como espaços produtores de conhecimentos, que procuram a formação profissional de nível superior e dar resposta às necessidades da sociedade. Ao longo dos tempos, as instituições do ensino superior sofreram grandes transformações, entre as quais, o início de uma lógica mercantilista resultante da competitividade, associada sobretudo às instituições privadas. Estes fatores têm vindo a aumentar as exigências aos professores em diversos níveis (Santos et al., 2016).

Por outro lado, a docência também se defronta com o desafio da inovação, dando resposta às novas imposições da atualidade, o que fez emergir a necessidade do uso das tecnologias de informação e comunicação, novas exigências curriculares e outras formas de pedagogia. Para além disso, cabe aos professores atrair novos estudantes e mantê-los, fazendo com que as aulas sejam atrativas, envolvendo os alunos nos conteúdos e propostas sugeridas (Leal & Freitas, 2020). O professor consiste num mediador de conhecimentos, transformando o ensino em experiências de aprendizagem significativas (Nunes & Gonçalves, 2018).

Recentemente, com a pandemia por COVID-19, as evidências sugerem que esta veio agudizar o mal-estar dos professores. Um estudo conduzido por Huang & Zhao (2020) concluiu que 35,1% dos professores do ensino superior apresentaram sintomas moderados de ansiedade e 21% sintomas moderados de depressão. As mudanças no estado de saúde mental dos professores estão possivelmente associadas a mudanças nas suas condições de trabalho.

Assume-se frequentemente que o ensino é uma profissão stressante e neste contexto podemos dizer que os professores têm estado associados à doença mental, ao desgaste da profissão e à diminuição da eficácia pedagógica (Holt et al., 2020).

Tendo por base o exposto, realizou-se uma revisão integrativa da literatura que tem como objetivo investigar a evidência científica acerca dos fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior no local de trabalho. A revisão integrativa da literatura é uma forma de demonstrar capacidade de fundamentação das práticas com base na evidência científica.

1. Enquadramento Teórico/ Revisão da Literatura/ Estado da Arte / Modelo Conceptual

O professor é um profissional do ensino uma vez que possui “o conhecimento sobre o quê e de que maneira ensinar alguém” (Cericato, 2016).

Para Mendes e Baccon (2015), ser professor “não é só a tarefa de ensinar aos alunos, de fazê-los aprender, mas também é necessário esforço do professor para continuar aprendendo para poder ensinar”. Deste modo, é um dos intervenientes importantes no processo de ensino e aprendizagem, cabendo-lhe o direito de promover ativa e conscientemente o desenvolvimento pessoal e social dos alunos com os quais trabalha.

A saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza as suas próprias capacidades, pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar produtiva e frutuosamente, e é capaz de dar uma contribuição para a sua comunidade. Ajuda a determinar como se lida com o stresse, como as pessoas se relacionam umas com as outras e como fazem escolhas, sendo importante em todas as fases da vida (Organização Mundial de Saúde, OMS, 2019).



São vários os fatores que contribuem para os problemas de saúde mental, incluindo: fatores biológicos, experiências de vida, história familiar de problemas de saúde mental (Organização Mundial de Saúde, OMS, 2019).

Os fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior resultam da combinação de fatores individuais (gênero; idade; estado civil; anos de serviço; nível de ensino que leciona e estado de saúde), organizacionais e sociais (carga excessiva de trabalho; remuneração inadequada; falta de cooperação entre pares; excessos de burocracia; indisciplina dos alunos e estilo de gestão/liderança) e esta interação leva a sentimentos de baixa valorização profissional, apontando também a inadequação da formação recebida para lidar com as atividades de ensino (Carlotto, 2015).

Assim a presença destes fatores de risco, referidos anteriormente, originam um impacto negativo na saúde mental dos professores comprometendo todo o seu potencial de desenvolvimento pessoal e de contribuição para a sociedade, e no contexto da qualidade de vida no trabalho, refletindo-se em sintomas físicos e mentais como por exemplo tensão muscular; dores de cabeça e nas costas; perda de voz; taquicardia; aumento de sudorese; tonturas; fadiga; problemas de memória; irritabilidade excessiva; ansiedade; nervosismo e angústia.

A saúde mental no local de trabalho configura-se como fundamental para o desempenho da profissão de forma correta e eficaz, bem como é fulcral o trabalhador se sentir motivado e num ambiente de bem estar, no local de trabalho. Daí a importância de estudar esta temática nos professores do ensino superior, uma classe profissional bastante vulnerável a problemas de saúde mental, por várias razões. Apesar da preocupação generalizada com a saúde mental dos professores, existem poucas evidências empíricas sobre este tema em professores do ensino superior. Ao refletir-se sobre as situações mencionadas, procura-se estudar quais os fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior, o que se constituiu como objetivo da presente revisão integrativa da literatura. Entende-se, neste contexto, por saúde mental os diversos aspectos que envolvem o bem-estar, o que inclui os fatores sociais, psicológicos, físicos e a ausência de doenças. No exercício da profissão docente, percebe-se que a saúde mental do professor pode ser abalada pelas próprias atividades da profissão ou face às mudanças ou às situações imprevistas.

Este estudo justifica-se com a consciência de que o conhecimento é um produto da ação de aprender e tem como requisito que possa ser expresso e comunicado aos outros. Assim, promover o desenvolvimento do conhecimento em enfermagem requer três elementos centrais: formação, prática e pesquisa e cada um deles permeado por outros elementos de suporte, como o desenvolvimento e análise de conceitos, o uso de teorias e a enfermagem baseada em evidências. É neste sentido que ganha relevância a realização deste trabalho.

2. Métodos

Alicerçado nestes postulados, pela pertinência do tema e visando também a promoção da saúde mental no local de trabalho, realizou-se uma revisão integrativa da literatura que tem como objetivo analisar a produção científica relacionada com os fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior no local de trabalho. A revisão integrativa da literatura responde a questões relacionadas com a prática e como prestar cuidados de saúde. Para tomar essas decisões importantes, um dos caminhos é a realização de estudos de revisão, que permite avaliar a evidência e sintetizar os resultados. As revisões integrativas são particularmente valiosas porque envolvem uma pesquisa abrangente da literatura. O objetivo de uma revisão integrativa da literatura consiste em resumir as evidências sobre um tema e sintetizá-las. As revisões integrativas da literatura estão fortemente ancoradas numa descrição representativa de uma determinada área, mas adicionam novos insights através de uma análise crítica e síntese da literatura (Elsbach & Knippenberg, 2020). Foi escolhido este tipo de estudo, por ser uma abordagem desenhada para epilogar, de forma mais efetiva, a evidência científica e por ser o tipo de revisão que assume como principais objetivos: mapear as evidências existentes subjacentes na área de pesquisa, identificar lacunas na evidência existente, constituir um exercício preliminar que justifique e informe a realização de uma revisão sistemática da literatura (Amendoeira, 2018). Para este autor, o seu objetivo não é encontrar a melhor evidência científica, mas sim mapear a evidência científica existente, particularidade que vai ao encontro do objetivo e questão preconizados.

Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com pesquisa em plataformas electrónicas- Pubmed®Medline, Web of Science e Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal, incluindo estudos publicados entre janeiro de 2017 a janeiro de 2022, respeitando-se os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos.

Como critérios de inclusão do estudo definiram-se: estudos publicados em língua portuguesa, espanhola e inglesa no período de janeiro de 2017 a janeiro de 2022 e que apresentassem evidências sobre a saúde mental dos professores do ensino superior e os seus contextos de trabalho. Foram excluídas: cartas, editoriais e comentários do editor, referências que não tinham resumo ou acesso gratuito ao texto completo on-line e os estudos que não abordassem a temática definida e que não estivessem relacionados com os fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior no local de trabalho.

Foram utilizados os descritores: MeSH Browser (2022): High School Teachers”; “Higher Education Instructors”; “Mental health”; “Mental Hygiene”, os quais foram conjugados com os operadores booleanos AND e OR.

As expressões de pesquisa booleana finais foram: ((School Teachers) OR (Teacher, High School) OR (Teachers, High School) OR (High School Teachers) AND ((Mental health) OR (Mental Hygiene) OR (Hygiene, Mental); ((Mental health)) OR (Mental Hygiene) OR (Hygiene, Mental) AND ((Teacher, High School) OR (Teachers, High School) OR (High School Teachers).

3. Resultados

Para apresentar o número de artigos incluídos e dando cumprimento aos critérios de inclusão recorreu-se ao fluxograma PRISMA referente às 3 etapas de seleção dos artigos: identificação, seleção e inclusão. O corpus da revisão ficou constituído por 5 estudos.

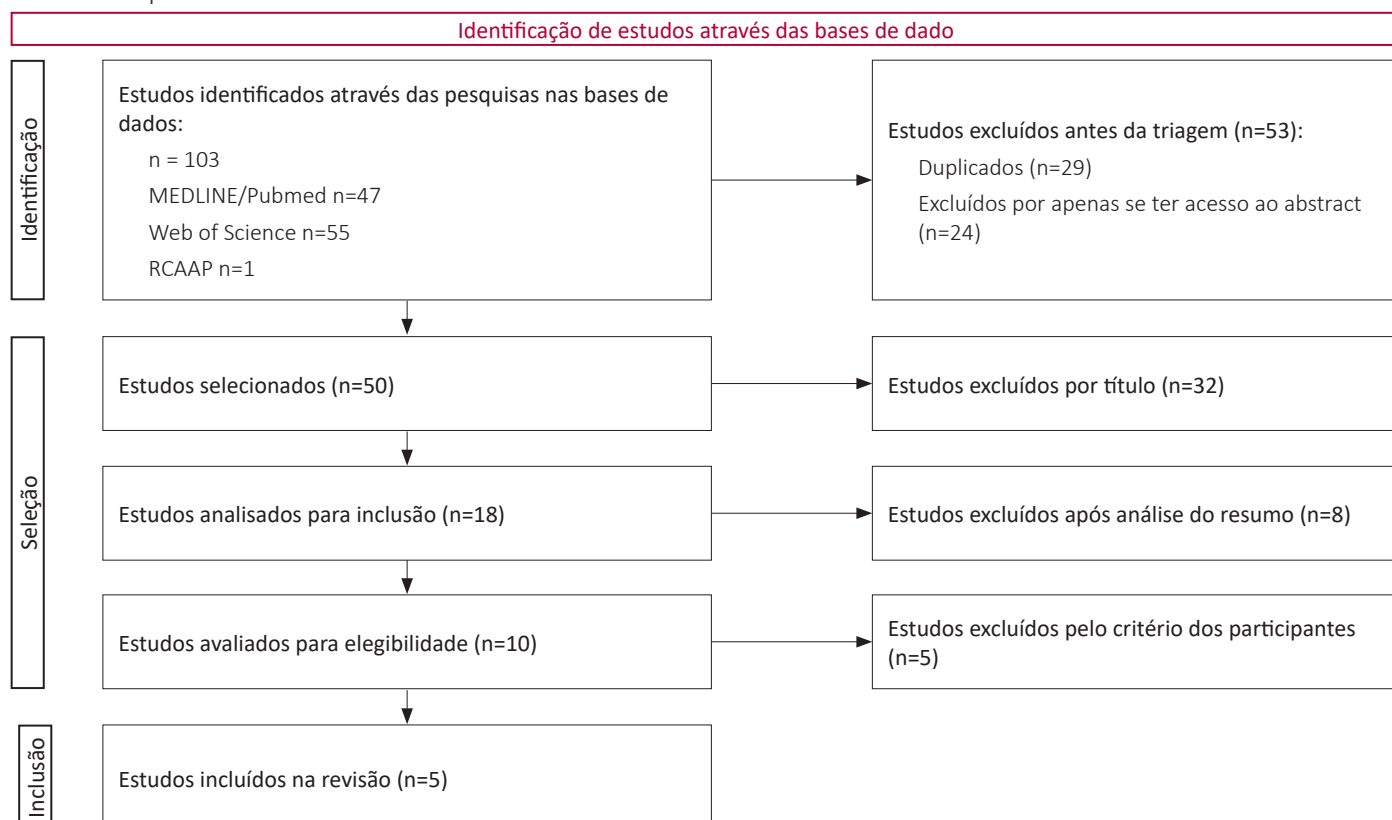


Figura 1. Fluxograma PRISMA

Fonte: Adaptado de McKenzie, M.J., Bossuyt, J.E., Boutron, P.M., Hoffmann, I., Mulrow, C.D. et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*; 372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71



Após a seleção e inclusão dos estudos, segue-se a extração dos dados. De cada estudo incluído foram extraídos e sintetizados em quadros, onde constam os dados mais relevantes, nomeadamente participantes, métodos e metodologia, objetivos e resultados. Neste capítulo, realiza-se a apresentação dos resultados, mostrando-se uma análise de cada estudo incluído na revisão (n=5). A exposição dos resultados é feita de forma individual. Os artigos incluídos no corpus da revisão integrativa estão sintetizados nos quadros seguintes:

Quadro 1. Características e especificidades do estudo 1 de Aziz & Quraishi (2017)

Título	Empowerment and Mental Health of University Teachers: A Case from Pakistan
Autores	Aziz & Quraishi
Ano	2017
Tipo de estudo	Estudo quantitativo com enfoque transversal
Métodos	Foi aplicado um questionário a membros do corpo docente de 26 universidades públicas e privadas de Lahore.
Objetivos	Estudar a sua saúde mental; explorar a relação de empowerment dos professores com a sua saúde mental
País	Paquistão
Participantes	250 docentes: 125 eram de universidades públicas e 125 de universidades privadas
Resultados	Os resultados indicam uma associação significativa e uma correlação <i>empowerment</i> afeta a saúde mental dos professores universitários. Estes sentem-se deprimidos, stressados, com pouca confiança e com um declínio na sua sensação de bem-estar. Foi também revelado que a saúde mental dos professores do setor privado é afetada mais negativamente em comparação com os professores do setor público como consequência da falta de <i>empowerment</i> . Os professores com um empowerment mais baixo revelam menos autoeficácia e mais sintomas depressivos. Os resultados revelaram que os professores do ensino superior no Paquistão apresentavam um nível moderado de saúde mental, o que se deve à falta de satisfação e motivação profissional, a uma liderança pouco transformacional e à falta de incentivo à progressão na carreira.

Quadro 2. Características e especificidades do estudo 2 de Malik & Björkqvist (2018)

Título	Occupational Stress and Mental and Musculoskeletal Health Among University Teachers
Autores	Malik & Björkqvist
Ano	2018
Tipo de estudo	Estudo quantitativo com enfoque transversal
Métodos	O stresse ocupacional foi avaliado através da <i>Work Stress Symptom Scale</i> , a saúde mental foi avaliada através do <i>General Health Questionnaire</i> e as lesões músculo-esqueléticas através do <i>Nordic Musculoskeletal Questionnaire</i>
Objetivos	Investigar as potenciais relações entre o stresse ocupacional e a saúde mental e lesões músculo-esqueléticas entre professores universitários no Paquistão, um país em desenvolvimento, e na Finlândia, uma democracia ocidental moderna.
País	Finlândia e Paquistão
Participantes	Um total de 610 professores do ensino superior, 329 do Paquistão e 281 da Finlândia dos quais 262 eram mulheres e 348 eram homens.
Resultados	De acordo com uma análise multivariada da variância, foram encontradas diferenças entre homens e mulheres em todas as 3 variáveis. As professoras experimentaram mais stresse e problemas de saúde mental e física do que os homens. As professoras paquistanesas obtiveram resultados consideravelmente mais elevados em todas as escalas do que as suas homólogas finlandesas. Registou-se uma relação clara entre o stresse ocupacional e a saúde mental e as lesões músculo-esqueléticas em ambos os países. Assim, o stresse ocupacional parece ser um fator de risco para a saúde mental e músculo-esquelética, independentemente do nível de desenvolvimento do país em questão. Correlações positivas elevadas e significativas entre todas as escalas. As correlações mais elevadas foram encontradas entre o stresse ocupacional e a saúde mental. Os professores paquistaneses estavam enfrentar mais problemas relacionados com o stresse profissional e questões de saúde do que os professores finlandeses.

Quadro 3. Características e especificidades do estudo 3 de Jiang et al. (2017)

Título	Coping Style, Job Burnout and Mental Health of University Teachers of the Millennial Generation
Autores	Jiang et al.
Ano	2017
Tipo de estudo	Estudo quantitativo com enfoque transversal
Métodos	Questionário de caracterização sociodemográfica e profissional e a Escala de <i>burnout</i> no trabalho de Maslachi, revista por Li e Shi (2003).
Objetivos	Analisar a relação entre o stresse ocupacional, o estilo positivo de lidar com o stresse, o estilo de vida negativo, o <i>burnout</i> decorrente do trabalho e a saúde mental dos professores universitários a exercerem na província de Shaanxi, China
País	China
Participantes	1092 professores do ensino superior: 48,8% homens, 51,2% mulheres, com 52,4% com idade entre 26-30 anos, 43,8% com 31-35 anos de idade e 3,8% na faixa etária dos 36-37. Em termos habilitações literárias de base, 31,3% eram mestrados, com 59,6% médicos. Em termos de experiência profissional, prevaleceu os que tinham menos de 3 anos de experiência laboral (40,1%), 24,3% com 3-5 anos de experiência profissional; 20,3% tinham entre 5-8 anos de experiência e com mais de 8 anos de experiência profissional 15,3%. Quanto ao estado civil, 30,8% eram solteiros e 69,2% casados. Apenas 32,4% efetivos em termos de vínculo laboral com a instituição.
Resultados	O stresse ocupacional pode produzir um efeito preditivo negativo na resposta ao <i>burnout</i> ; o estilo negativo de <i>coping</i> tem um efeito preditivo significativo no <i>burnout</i> relacionado com o trabalho e na saúde mental dos professores do ensino superior. O estilo positivo de lidar com a situação tem um efeito preditivo significativo no <i>burnout</i> laboral e na saúde mental dos professores. Quanto maior é o stresse laboral, maiores são os níveis de <i>burnout</i> e mais reduzida é a saúde mental dos professores.

Quadro 4. Características e especificidades do estudo 4 de Tundis e Monteiro (2018)

Título	College Education and Teacher Illness: A study at a public university
Autores	Tundis & Monteiro
Ano	2018
Tipo de estudo	Estudo quantitativo com enfoque transversal
Métodos	Questionário sociodemográfico e laboral e o Inventário sobre Trabalho e Risco de Adoecimento, focalizando o contexto do trabalho- Escala de Avaliação do Contexto do Trabalho (EACT), vivências de prazer/sofrimento e efeitos deletérios para a saúde- Escala de indicadores de prazer e sofrimento no trabalho (EIPST) e Escala de Avaliação dos Danos Relacionados ao Trabalho (EADRT).
Objetivos	Identificar fatores críticos do contexto laboral de docentes do ensino superior público associados a riscos à saúde mental.
País	Brasil
Participantes	52 docentes, com idade entre 23-58 anos, de uma universidade pública da região amazónica
Resultados	O contexto de trabalho foi avaliado como crítico. Fatores relacionados com o prazer foram satisfatórios para a realização profissional. Em relação ao sofrimento psicológico, foi pontuado como mais crítico o <i>burnout</i> profissional. Os danos físicos e psicológicos também foram identificados como críticos e os danos sociais como suportáveis. Na amostra total, 51,9% dos professores possuíam filhos e desses a maioria (61,5%) residia com os mesmos. No que se refere à presença de outros familiares residentes no município, 44,2% confirmaram. Dos que residem distante da família, 55,7%, quando questionados sobre as estratégias utilizadas para amenizar tal situação, 62% relataram utilizar o contacto telefónico, 58,6% a internet (redes sociais), 31% viajam sempre que possível, com 27,6% a visitar os familiares apenas nas férias e 17,2% procuram relacionar-se com amigos no município, como forma de superar a distância da família. Quanto às baixas médicas por motivos de saúde nos últimos 12 meses, 17,3% confirmaram esse tipo de afastamento, que variou de 7 a 70 dias. A Escala de Avaliação do Contexto de Trabalho apresentou médias mais expressivas (indicando maior insatisfação) relacionadas com as condições de trabalho ($M=3,11\pm0,79$) e com as relações socioprofissionais ($M=3,12\pm0,82$). Na Escala de indicadores de prazer e sofrimento no trabalho, os fatores relacionados com o prazer foram satisfatórios no que diz respeito à realização profissional ($M=4,02\pm1,30$), no que concerne aos fatores relacionados como sofrimento, pontuou como mais crítico o item relacionado com o <i>burnout</i> profissional ($M=3,04\pm1,69$). Na Escala de Avaliação dos Danos Relacionados ao Trabalho, os danos físicos apresentaram médias mais elevadas ($M=2,46\pm1,46$). Foram identificados os seguintes aspetos: a) no contexto de trabalho: maior insatisfação com as condições de trabalho e as relações socioprofissionais; b) nas vivências de prazer/sofrimento: como prazer a realização profissional e como sofrimento o esgotamento profissional; c) nos danos à saúde, foram avaliados como críticos os danos físicos e psicológicos.



Quadro 5. Características e especificidades do estudo 5 de Leal e Freitas (2020)

Título	Mental health of teachers at a university in Rio Grande do Sul
Autores	Leal & Freitas
Ano	2020
Tipo de estudo	Estudo misto: quantitativo e qualitativo
Métodos	Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (DASS). O estudo qualitativo incluiu uma pergunta aberta, colocada no final da escala supracitada.
Objetivos	Compreender a saúde mental dos professores do ensino superior dos cursos da saúde, através dos indicadores: stresse, ansiedade e depressão
País	Brasil
Participantes	Participaram 56 professores do Curso de Enfermagem, Nutrição, Educação Física, Fisioterapia, Odontologia e Psicologia, de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul, sendo 47 do género feminino e 9 dos seus congêneres do género oposto.
Resultados	Os principais resultados apontaram a depressão em 84% da amostra nos níveis normal e leve; a ansiedade em 93% nos níveis normal e leve e o stresse em 63% em níveis normal e leve. Os níveis de stresse são mais elevados em três grupos de professores, nomeadamente: Curso de Educação Física, Curso de Nutrição e Curso de Odontologia com níveis médio a extremamente severo. As narrativas dos entrevistados apresentaram-se em conformidade com as referidas percentagens, revelando sobrecarga que pode ser o fator inerente aos níveis de stresse. Os níveis de stresse aumentaram com a pandemia por COVID-19, particularmente devido à sua remuneração. Alguns momentos eram tidos como muito tensos e as exigências de trabalho era elevada, com alguns professores a relatarem sentir-se agitados devido às inúmeras tarefas para realizar, o que se agravou no período de pandemia, tendo alguns dito que chegaram a duvidar das suas capacidades, sentindo-se sobrecarregados e referiram que o tempo não dava para nada. A pressão dos gestores faz com que alterasse o seu bem-estar psicológico. O teletrabalho também foi um fator despoletador de stresse.

4. Discussão

Os estudos incluídos neste artigo são estudos primários, maioritariamente quantitativos com enfoque transversal, sendo o estudo 5 de Leal e Freitas (2020) misto, ou seja, quantitativo e qualitativo. Foram utilizados diferentes instrumentos de avaliação, nomeadamente questionários de caracterização sociodemográfica e profissional, a Work Stress Symptom Scale, o General Health Questionnaire, o Nordic Musculoskeletal Questionnaire, a Escala de burnout no trabalho de Maslachi, o Inventário sobre Trabalho e Risco de Adoecimento, a Escala de Avaliação do Contexto do Trabalho, a Escala de indicadores de prazer e sofrimento no trabalho, a Escala de Avaliação dos Danos Relacionados ao Trabalho e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (DASS).

A análise individualizada dos estudos mostrou significativa homogeneidade no desenho dos estudos, todavia evidenciou heterogeneidade quanto à amostra e às variáveis estudadas.

Tendo em conta a questão da investigação, através da qual se procurou saber quais os fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior no local de trabalho, verificou-se que quase todos os estudos revelam que os professores do ensino superior apresentam níveis moderados a elevados de stresse ocupacional.

A nível nacional, Naves (2020) noticiou os resultados de um estudo realizado em Portugal com indicação de que cerca de metade dos professores do ensino superior revela sinais de exaustão e fadiga elevada, com agudização no contexto da pandemia por Covid-19, 37% sofrem de burnout associado à sua atividade profissional. A maioria (60%) relatou má higiene do sono e um quarto admitiu sintomas de ansiedade, agitação e dificuldades em relaxar ou acalmar. Estes constituem-se como resultados preliminares de um estudo em Portugal sobre a saúde mental dos professores do ensino superior nos últimos anos, realizado por uma equipa de investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, do Centro de Investigação em Tecnologias e da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto (Naves, 2020).

Os estudos incluídos são unânimes no que se refere à correlação entre o stresse profissional e a redução da saúde mental dos professores do ensino superior. A exaustão emocional e a despersonalização decorrentes do trabalho têm um efeito preditivo na saúde mental, ou seja, a exaustão emocional leva a uma saúde mental negativa (Jiang et al., 2017).

O stresse é um padrão complicado de condições emocionais, reações fisiológicas e de pensamentos associados resultantes de exigências externas. Sintomas encontrados relacionados com o stresse incluem, para além de outras doenças físicas, as comportamentais, tais como a redução do trabalho e do desempenho, bem como psicológicas, nomeadamente a ansiedade, o pânico, as fobias, o pensamento confuso e sentimentos de desespero. O stresse e o burnout também têm um impacto no absentismo laboral e na reforma antecipada (McLean et al., 2015).

Os fatores de stresse ocupacional, tais como a sobrecarga de trabalho e baixo salário, estão correlacionados com níveis elevados de stresse e baixa satisfação no trabalho. A baixa satisfação no trabalho tem sido identificada como preditor de grandes depressões entre a população de professores.

O ambiente e as condições de trabalho não só têm impacto no bem-estar psicológico dos professores, mas também influenciam a sua capacidade de desempenhar adequadamente as suas funções. As perturbações do sono, segundo Gray et al. (2017), estavam associadas à depressão e a perturbações da cognição que tiveram impacto negativo na sua capacidade de atenção, concentração e memória, resultando num baixo nível de atuação profissional. Malik e Björkqvist (2018), também referem que os professores com perturbações depressivas não são capazes de criar uma aprendizagem produtiva na sala de aula, contribuindo para um clima escolar em que os alunos são desmotivados e podem ter uma ineficaz aprendizagem de novas competências. Os professores com elevados níveis de stresse laboral estão mais propensos ao absentismo, a reformarem-se mais cedo e ter uma maior rotatividade na profissão.

Os resultados dos estudos incluídos nesta revisão estão em conformidade no que diz respeito ao stresse inerente ao trabalho docente, mostrando a prevalência desse risco ao nível da saúde mental, sendo corroborados pela literatura investigada (Costa & Rocha, 2013; Droogenbroeck & Spruyt, 2015; Mérida-López et al., 2017). Os resultados da investigação do stresse ocupacional mostram que o stresse tem um efeito preditivo no burnout no trabalho.

Em relação às limitações encontradas na realização desta revisão integrativa da literatura, sobressaiu-se a escassez de estudos sobre os fatores de risco da saúde mental dos professores do ensino superior, centrando-se mais em contextos de ensino mais baixos, particularmente ao nível do ensino básico e secundário, bem como grande parte dos estudos incide nos estudantes do ensino superior.

Conclusão

Os baixos níveis de saúde mental são um grave problema de saúde global, levando à redução do desempenho dos professores e consequentemente à perda dos seus empregos e dificuldades económicas.

Através desta revisão confirma-se que o ambiente do trabalho desempenha um papel importante para a saúde mental dos professores do ensino superior. Já os fatores que influenciam a saúde mental, incluem a sobrecarga laboral, as pressões inerentes ao exercício profissional, a pouca possibilidade de sucesso na carreira, as questões de remuneração e as próprias condições de trabalho. Muitas vezes, esses fatores desencadeiam alguns problemas como o stresse laboral, burnout, má higiene do sono, pobres relações sociais, tristeza, irritação e sensação de abandono.

Os resultados permitiram conhecer os fatores que interferem na saúde mental dos professores do ensino superior, possibilitando adequar os cuidados de enfermagem, na promoção da saúde mental, através de intervenções psicoterapêuticas individualizadas.

Na prática foram delineadas estratégias de intervenções, tais como prestar cuidados de âmbito psicoterapêutico, socioterapêutico, psicossocial e psicoeducacional; disponibilizar terapias com eficácia no tratamento dos problemas de saúde mental relacionados com o trabalho; criar programas de promoção de bem-estar psicológico, intervindo-se com técnicas de relaxamento terapêutico, e criar seminários presenciais ou online, face às condições de pandemia.



É crucial, primeiramente, a promoção da saúde mental no local de trabalho, bem como, a prevenção de problemas desta ordem, devendo estes, ser identificados precocemente para que haja uma intervenção também precoce.

Agradecimentos e Financiamento

É com bastante estima que agradecemos a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, tornaram possível o presente trabalho.

Em primeiro lugar, o nosso sincero agradecimento ao Professor Doutor Amadeu Gonçalves, pela sua orientação, rigor, apoio e incentivo ao longo deste percurso na Escola Superior de Saúde de Viseu. O nosso bem-haja pela partilha de saberes.

À nossa família, pelo apoio incondicional em todos os momentos da nossa vida. O nosso enorme reconhecimento e profunda gratidão.

Referências bibliográficas

- Amendoeira, J. (2018). Revisão sistemática de literatura – a scoping review. Escola Superior de Saúde de Santarém. Santarém. Portugal
- Aziz, F., & Quraishi, U. (2017). Empowerment and Mental Health of University Teachers: A Case from Pakistan. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*; Vol. 15, 2, 23-28.
- Carlotto, M. S. (2015). O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. *Psico-USF*; Vol. 20, 1, 13-23, 2015. Acedido em <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200102>
- Cericato, I.L. (2016). A profissão docente em análise no Brasil: uma revisão bibliográfica. *Rev. bras. Estud. pedagog.*; Vol 97, 246, 273-289. Acedido em <https://doi.org/10.1590/S2176-6681/373714647>
- Costa, F.R.C.P., & Rocha, r. (2013). Fatores estressores no contexto de trabalho docente. *Revista Ciências Humanas – Universidade de Taubaté (UNITAU) – Brasil*; Vol. 6, 1, 18-43.
- Droogenbroeck, Filip & Spruyt, Bram. (2015). Do teachers have worse mental health? Review of the existing comparative research and results from the Belgian Health Interview Survey. *Teaching and Teacher Education*. 51. 88-100. 10.1016/j.tate.2015.06.006.
- Elsbach, K.E., & Knippenberg, D. van (2020). Creating High-Impact Literature Reviews: Argument for ‘Integrative Reviews’. *Journal Management Studies*; Vol. 57, 1277-1289. <https://doi.org/10.1111/joms.12581>
- Holt, S.B., Wang, R., & Gershenson, S. (2020). Stress Test: Examining the Evolution of Teachers’ Mental Health Over Time. IZA DP- Institute of Labor Economics; 13361. Acedido em <https://docs.iza.org/dp13361.pdf>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res.*; 288:112954. doi:10.1016/j.psychres.2020.112954
- Jiang, X-R., Du, J.J., & Dong, R-W. (2017). Coping Style, Job Burnout and Mental Health of University Teachers of the Millennial Generation. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13. doi:10.12973/eurasia.2017.00734a
- Leal, L.T.A., & Freitas, C.F.R. de (2020). Saúde mental dos professores de uma Universidade do Rio Grande do Sul. 2-26. Acedido em <https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/2860/1/Luiza%20Tamara%20de%20Almeida%20Leal.pdf>
- Malik, N.A., & Björkqvist, K. (2018). Occupational Stress and Mental and Musculoskeletal Health Among University Teachers. *EJMI*; 2(3), 139–147. DOI: 10.14744/ejmi.2018.416362956753.html
- McKenzie, MJ., Bossuyt, J.E., Boutron, P.M., Hoffmann, I., Mulrow, C.D. et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*; 372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71
- McLean, L., McDonald, & Connor, C. (2015). Depressive symptoms in third-grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement. *Child Dev*; 86, 945–54.
- Mendes, T.C., & Baccon, A.L.P. (2015). Profissão docente: o que é ser professor? Grupo de Trabalho - Formação de professores e profissionalização docente Agência Financiadora: CAPES. Acedido em https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/17709_7650.pdf

- Mérida-López, S., Extremera, N., & Rey, L. (2017). Emotion-regulation ability, role stress and teachers' mental health. *Occupational Medicine*, 67(7), 540– 545. doi:10.1093/occmed/kqx125
- Naves, F. (2020). Metade dos docentes universitários está em exaustão. Acedido em <https://www.dn.pt/pais/metade-dos-docentes-universitarios-esta-em-exaustao-12956753.html>
- Nunes, A.L.P.F. de, Gonçalves, N.W.. (2018). A aprendizagem da docência no ensino superior: de bacharel a professor. In: CIDU – Congresso Ibero-Americano de Docência Universitária: O envolvimento estudantil na Educação Superior, 10., Porto Alegre. Anais... Porto Alegre: EdPUCRS, não paginado. Acedido em <http://editora.pucrs.br/acessolivre/anais/cidu/assets/edicoes/2018/arquivos/310.p d>
- Pereira, H.P., Santos, F.V., & Manenti, M.A. (2020). Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. *Boletim de Conjuntura (Boca)* ano II; Vol. 3, 9, 26-32. Acedido em <https://revista.ufrb.br/boca/article/view/Pereiraetal>
- Santos, D.A.S., Azevedo, C.A. de, Araújo, T.M. de, & Soares, J.F.S. de (2016). Reflexões sobre a saúde docente no contexto de mercantilização do ensino superior. *Revista Docência do Ensino Superior*; Vol. 6, 1, 159-186. Acedido em <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/2105>
- Tundis, A.G.O., & Monteiro, J.K., (2018). College Education and Teacher Illness: A study at a public university. *Psic. da Ed.*, São Paulo; 46, 1º sem., 1-10. DOI: 10.5935/2175-3520.20180001
- World Health Organization (2019). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva. 2019. Acedido em <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42940/1/9241591595.pdf>.