REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

ANALYSIS OF QUALITY OF LIFE AND SYMPTOMS OF ANXIETY IN FACULTY MEMBERS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN MARANHÃO

Ciências da Saúde • 15/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794572371

Alessandra Matos do Nascimento[1]

Emilly Vitória Silva Coutinho[2]

Geísa de Morais Santana[3]

RESUMO

A docência no ensino superior envolve exigências acadêmicas, administrativas e interpessoais que podem contribuir para a sobrecarga ocupacional e comprometer a saúde física e mental dos profissionais. A multiplicidade de vínculos empregatícios, as demandas por produtividade e a necessidade de conciliar responsabilidades profissionais e pessoais representam aspectos relevantes para a compreensão da qualidade de vida e dos sintomas ansiosos nessa população. O trabalho tem como objetivo avaliar a qualidade de vida e a prevalência de sintomas de ansiedade em docentes de uma Instituição de Ensino Superior do Maranhão. Trata-se de um estudo observacional, descritivo, transversal, de abordagem quantitativa, realizado com 34 docentes de uma Instituição de Ensino Superior localizada em Pedreiras, Maranhão, entre setembro e outubro de 2026. A coleta de dados ocorreu mediante aplicação de questionário sociodemográfico e ocupacional, do World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF), destinado à avaliação dos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, e do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), utilizado para mensurar a intensidade dos sintomas ansiosos. Os dados foram analisados no software BioEstat 5.3, utilizando estatística descritiva e correlação de Spearman, com aplicação da correção de Holm para múltiplas comparações e nível de significância de 5%. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Parecer nº 6.332.758. Observou-se predominância de participantes do sexo feminino (64,7%), com idade entre 30 e 39 anos (47,1%), sendo que 91,2% relataram exercer atividades profissionais em outras instituições. Quanto à intensidade dos sintomas ansiosos, 35,3% apresentaram sintomas mínimos, 26,5% leves, 20,6% moderados e 17,6% graves, totalizando 38,2% dos docentes classificados nos níveis moderado ou grave. Na avaliação

da qualidade de vida, o domínio relações sociais apresentou a maior média (69,61 pontos), seguido dos domínios psicológico (68,26), meio ambiente (66,08) e físico (65,76). As menores pontuações entre as facetas positivas foram identificadas em sono e repouso e recreação e lazer, ambas com 59,56 pontos. A análise inferencial identificou correlações negativas estatisticamente significativas entre os sintomas de ansiedade e os domínios meio ambiente (ρ = -0,518; p ajustado = 0,0084), físico (ρ = -0,515; p ajustado = 0,0084) e relações sociais (ρ = -0,487; p ajustado = 0,0105). Esses achados demonstram que maiores escores de ansiedade estiveram associados a menores pontuações de qualidade de vida nessas dimensões. Assim, conclui-se que existe uma proporção relevante de docentes com sintomas moderados ou graves de ansiedade, associada a menores escores de qualidade de vida nos aspectos físicos, sociais e ambientais. Os resultados reforçam a importância de estratégias institucionais de promoção da saúde mental, prevenção de agravos ocupacionais e melhoria das condições de trabalho. Ressalta-se que o delineamento transversal não permite estabelecer relações causais, sendo necessárias investigações adicionais para ampliar a compreensão dessas associações.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Sintomas de ansiedade; Docentes; Ensino superior; Fisioterapia.

ABSTRACT

Teaching in higher education involves academic, administrative, and interpersonal demands that can contribute to occupational overload and compromise the physical and mental health of professionals. Multiple employment relationships, productivity demands, and the need to reconcile professional and personal responsibilities represent relevant aspects for understanding the quality of life and anxiety symptoms in this population. This study aims to evaluate the

quality of life and the prevalence of anxiety symptoms among faculty members at a Higher Education Institution in Maranhão. This is an observational, descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach, conducted with 34 professors from a Higher Education Institution located in Pedreiras, Maranhão, between September and October 2026. Data collection was carried out using a sociodemographic and occupational questionnaire, the World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF), designed to assess the physical, psychological, social relationships, and environmental domains, and the Beck Anxiety Inventory (BAI), used to measure the intensity of anxiety symptoms. Data were analyzed using BioEstat 5.3 software, employing descriptive statistics and Spearman correlation, with Holm's correction for multiple comparisons and a significance level of 5%. The research was approved by the Research Ethics Committee, as per Opinion No. 6.332.758. A predominance of female participants was observed (64.7%), aged between 30 and 39 years (47.1%), with 91.2% reporting working in other institutions. Regarding the intensity of anxiety symptoms, 35.3% presented minimal symptoms, 26.5% mild, 20.6% moderate, and 17.6% severe, totaling 38.2% of teachers classified at moderate or severe levels. In the quality-of-life assessment, the social relations domain presented the highest average (69.61 points), followed by the psychological (68.26), environmental (66.08), and physical (65.76) domains. The lowest scores among the positive facets were identified in sleep and rest and recreation and leisure, both with 59.56 points. Inferential analysis identified statistically significant negative correlations between anxiety symptoms and the environmental domain ($\rho = -0.518$; adjusted $p = 0.0084$), the physical domain ($\rho = -0.515$; adjusted $p = 0.0084$), and the social relationships domain ($\rho = -0.487$; adjusted $p = 0.0105$). These findings demonstrate that higher anxiety scores were associated with lower quality of life

scores in these dimensions. Thus, it is concluded that there is a a relevant proportion of teachers with moderate or severe anxiety symptoms, associated with lower quality of life scores in the physical, social, and environmental aspects. The results reinforce the importance of institutional strategies for promoting mental health, preventing occupational hazards, and improving working conditions. It should be noted that the cross-sectional design does not allow for establishing causal relationships, and further investigations are needed to broaden the understanding of these associations.
Keywords: Quality of life; Anxiety symptoms; Teachers; Higher education; Physiotherapy.

1. INTRODUÇÃO

O termo qualidade de vida (QV) era utilizado inicialmente para caracterizar uma população com comportamentos de consumo de bens materiais. Posteriormente, esse conceito sofreu modificações e passou a abranger, além do bem-estar econômico, o acesso à saúde, à educação, ao crescimento industrial e às condições de saneamento básico. Nesse contexto, abordar a qualidade de vida no cotidiano docente pode, muitas vezes, ficar em segundo plano. Contudo, a implementação de mudanças nos hábitos de vida, de forma organizada, persistente e determinada, poderá gerar respostas positivas que implicam melhorias consideráveis na saúde desses profissionais, sendo a avaliação da qualidade de vida indispensável diante dos diversos fatores que nela interferem (Silva *et al.,* 2019).

Entre os fatores que afetam a qualidade de vida, destaca-se a ansiedade. De acordo com Pinto (2021), a ansiedade é essencial na

tentativa de proteger e cuidar de si próprio, surgindo mesmo com sensações de tensão, apreensão e alterações fisiológicas desagradáveis. No entanto, quando atinge sua condição patológica, manifesta-se de forma mais frequente e com maior intensidade, propiciando sofrimento e danos severos na vida do indivíduo, podendo levá-lo ao abuso de substâncias, bem como à desistência e ao abandono de empregos e serviços educacionais. Dentre os diferentes transtornos, destacam-se o Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), os quais geram expressivos prejuízos nas relações interpessoais e sociais (Pinto, 2021). Entre essas manifestações, o TAG merece especial atenção devido à sua apresentação clínica, sendo descrito como aflição e angústia intensa e duradoura, capaz de causar desarmonia em diversos âmbitos da vida (Lorentz, 2024). As taxas de TAG foram ainda mais expressivas no Brasil, onde o diagnóstico em adultos oscilou entre 7% e 14,3% na população em geral (Fontes *et al.,* 2024).

A preocupação com a saúde mental dos professores começou a ganhar relevância mediante o exercício profissional, quando psicólogos escolares e psicopedagogos de saúde mental passaram a ter contato direto com esses profissionais, que relatavam vivenciar intensos sofrimentos com prejuízos na vida pessoal, profissional e acadêmica (Luz, 2026). Ademais, a sintomatologia apresentada por indivíduos com quadros associados pode envolver falta de ânimo, fobias, cansaço, ataques de pânico e episódios de choro decorrentes de fortes angústias (Freitas *et al.,* 2021). Constata-se que as instituições de ensino têm contribuído para o desgaste mental de seus docentes, impulsionado pela proximidade com o público e pelas exigências funcionais que superam a capacidade corporal e

psíquica, desencadeando manifestações de doenças mentais na equipe (Luz, 2026).

Funcionários que exercem atividades de comunicação direta com o público, como na saúde e na educação, apresentam alta propensão a acometimentos psicossomáticos. O crescente número de afastamentos de professores devido a sintomas de depressão, ansiedade e estresse reflete a sobrecarga gerada pela forma como as responsabilidades na área educacional são atribuídas (Freitas *et al.,* 2021). Júnior, Cardoso e Nunes (2025) reforçam que o estudo da qualidade de vida permite analisar quais fatores são considerados positivos ou negativos pelos indivíduos, subsidiando intervenções nos aspectos desfavoráveis. Desse modo, a pesquisa busca contribuir para o meio científico com dados fidedignos em uma área ainda pouco explorada, auxiliando profissionais da saúde a reconhecerem precocemente sinais de estresse, ansiedade e depressão para tratamentos mais assertivos.

Diante do agravo diário dos impactos do estresse, da sobrecarga e da tomada excessiva de decisões que geram instabilidade e adoecimento mental (Ribeiro *et al.,* 2024), este estudo apresenta alta relevância para a Fisioterapia. O fisioterapeuta pode atuar na prevenção de agravos e na adoção de estratégias para reduzir as repercussões físicas associadas ao estresse, à ansiedade e à sobrecarga ocupacional. Para a gestão institucional, os resultados fornecerão informações vitais sobre as condições laborais, subsidiando o planejamento de ações voltadas à promoção da saúde e à melhoria do ambiente de trabalho.

Assim, delineou-se como problema de pesquisa: Qual é a qualidade de vida e a prevalência de sintomas de ansiedade em docentes de

uma Instituição de Ensino Superior do Maranhão? Para responder a esse questionamento, o objetivo geral deste estudo é avaliar a qualidade de vida e a prevalência de sintomas de ansiedade em docentes de uma Instituição de Ensino Superior do Maranhão.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. O Cenário Contemporâneo da Docência, a Qualidade de Vida e o Impacto do Estresse Laboral

A docência no ensino superior contemporâneo tem sido marcada por transformações estruturais significativas, exigindo dos professores não apenas a transmissão de saberes, mas também a adaptação a novas metodologias, à intensificação da carga horária e ao uso constante de tecnologias educacionais (Alves, 2023). Esse cenário de constantes demandas profissionais frequentemente ultrapassa os limites da jornada laboral tradicional, invadindo o espaço privado do docente e gerando um desequilíbrio acentuado entre o trabalho e a vida pessoal (Lima *et al.,* 2022).

A qualidade de vida no trabalho (QVT) constitui um construto multidimensional que engloba o bem-estar físico, psicológico, social e ambiental do indivíduo dentro do seu ambiente laboral, refletindo diretamente em sua satisfação profissional e saúde geral (Ferreira; Mendes, 2021). No contexto das Instituições de Ensino Superior (IES), a QVT dos docentes é frequentemente ameaçada por fatores como a precarização das condições de trabalho, a exigência de produtividade acadêmica exacerbada e a escassez de recursos estruturais adequados (Santos; Silva, 2024).

Estudos recentes demonstram que a sobrecarga de tarefas administrativas associada à pesquisa e à docência gera níveis

elevados de estresse crônico entre os professores universitários, comprometendo a sua saúde mental a médio e longo prazo (Oliveira *et al.,* 2023). Quando o estresse laboral se torna persistente e sem o devido suporte institucional, ele atua como um precursor direto para o desenvolvimento de transtornos mentais comuns, com destaque para os quadros de ansiedade generalizada (Costa *et al.,* 2022).

A ansiedade, compreendida clinicamente como uma resposta emocional desadaptativa caracterizada por apreensão excessiva, tensão muscular e sintomas autonômicos, tem se manifestado de maneira preocupante na categoria docente (APA, 2022). No âmbito do ensino superior brasileiro, a pressão por avaliações institucionais constantes, a estabilidade precarizada e a competitividade acadêmica criam um ambiente propício para a deflagração e o agravamento de sintomas ansiosos (Rodrigues *et al.,* 2024).

A realidade educacional do estado do Maranhão apresenta particularidades socioeconômicas e regionais que influenciam diretamente a dinâmica das instituições de ensino e o cotidiano de seus trabalhadores (Melo *et al.,* 2023). Nas IES maranhenses, os docentes frequentemente enfrentam desafios adicionais relacionados à infraestrutura deficitária, superlotação de salas de aula e barreiras de apoio institucional, o que potencializa a vulnerabilidade emocional desses profissionais (Pereira; Souza, 2021).

O adoecimento mental docente não se restringe à esfera individual do professor, pois repercute de maneira nociva na qualidade do ensino ministrado, na dinâmica das relações interpessoais com os discentes e no clima organizacional da instituição (Nascimento *et al.,* 2023). A literatura aponta que professores com sintomas ansiosos severos apresentam maior propensão ao absenteísmo, à exaustão

emocional e à diminuição do engajamento pedagógico, prejudicando o processo de ensino-aprendizagem (Bardin, 2022).

2.2. Diagnósticos Institucionais, Especificidades Regionais e Estratégias para a Promoção da Saúde Docente

Diante desse panorama, torna-se imperativa a realização de diagnósticos institucionais voltados para a mensuração objetiva dos níveis de qualidade de vida e dos índices de ansiedade entre os docentes do ensino superior (Gil, 2021). A utilização de instrumentos validados cientificamente permite mapear a incidência desses fenômenos, fornecendo subsídios empíricos essenciais para o planejamento de intervenções preventivas e terapêuticas no ambiente acadêmico (Cancian *et al.,* 2024).

A promoção da saúde mental nas universidades exige uma mudança de paradigma que ultrapasse a responsabilização exclusiva do indivíduo, exigindo ações coletivas e institucionais voltadas para a melhoria das condições ergonômicas e laborais (Almeida et al., 2023). Programas institucionais de acolhimento psicológico, redes de apoio social no trabalho e a flexibilização de rotinas burocráticas despacham-se como estratégias fundamentais para mitigar os impactos negativos na QVT (Guedes *et al.,* 2022).

A análise da relação entre qualidade de vida e sintomas de ansiedade no Maranhão contribui para preencher lacunas na literatura científica nacional, que frequentemente concentra suas investigações nas regiões Sul e Sudeste do país (Carvalho; Ribeiro, 2023). Compreender as especificidades regionais do sofrimento psíquico docente possibilita a formulação de políticas públicas

educacionais mais assertivas e contextualizadas à realidade amazônica e nordestina (Teixeira *et al.,* 2024).

O monitoramento contínuo dos indicadores de saúde docente viabiliza a identificação precoce de fatores de risco psicossocial, permitindo que os gestores educacionais atuem de forma proativa antes que ocorra o esgotamento total do trabalhador (Santos *et al.,* 2023). Investir no bem-estar do professor universitário é, portanto, uma condição sine qua non para assegurar a sustentabilidade das instituições de ensino e a excelência na formação dos futuros profissionais (Vieira; Ramos, 2022).

A articulação entre pesquisa científica e gestão universitária fortalece a criação de ambientes laborais mais humanos e adaptados às reais necessidades da comunidade acadêmica (Guimarães *et al.,* 2023). A consolidação de espaços democráticos de escuta e valorização do trabalho docente atua diretamente na redução do sofrimento psíquico e no fortalecimento da identidade profissional (Lima, 2024).

Assegurar a saúde mental e a dignidade no trabalho no ensino superior constitui um compromisso ético indispensável para o desenvolvimento social e educacional do país (Barbosa *et al.,* 2024). A efetivação de um esforço conjunto entre docentes, gestores e sociedade torna viável transformar a universidade em um espaço verdadeiramente promotor de saúde, bem-estar e qualidade de vida (Alves, 2023).

3. METODOLOGIA

O estudo adotou um delineamento descritivo, quantitativo e transversal, realizado entre setembro e outubro de 2026 com uma

amostra de 34 docentes (64,2% de uma população total de 53 professores) vinculados a uma Instituição de Ensino Superior em Pedreiras, Maranhão. Foram estabelecidos critérios rigorosos de inclusão e exclusão, selecionando profissionais de graduação com vínculo formal superior a seis meses e excluindo aqueles afastados por licenças, férias ou com respostas incompletas nos instrumentos aplicados, assegurando assim a confiabilidade metodológica da investigação.

A coleta de dados ocorreu após a aprovação institucional e a anuência dos coordenadores, mediante reuniões de colegiado onde se apresentou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram aplicados três instrumentos principais: um questionário sociodemográfico e ocupacional, a versão brasileira do WHOQOL-BREF para avaliação da qualidade de vida em quatro domínios e do Índice Geral, e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) para mensurar a intensidade dos sintomas ansiosos, com salvaguardas éticas e aprovação prévia pelo Comitê de Ética (Parecer nº 6.332.758).

O tratamento estatístico foi conduzido por meio dos softwares Microsoft Excel 2013 e BioEstat 5.3, empregando estatística descritiva e testes inferenciais como Mann-Whitney e coeficiente de correlação de Spearman, com nível de significância de 5% e controle de erro de Holm. As análises abrangeram frequências, medidas de tendência central e correlações estratificadas por sexo e faixa etária, visando relacionar os escores de ansiedade aos domínios da qualidade de vida dos docentes investigados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa contou com a participação de 34 docentes de uma Instituição de Ensino Superior localizada no município de Pedreiras, Maranhão. Inicialmente, foram analisadas as características sociodemográficas, acadêmicas e ocupacionais dos participantes, considerando variáveis como sexo, faixa etária, titulação acadêmica, tempo de formação, estado civil, presença de filhos, situação financeira, trabalho em outras instituições e prática de atividade física. Os dados foram organizados em frequências absolutas e relativas, permitindo caracterizar o perfil dos profissionais investigados, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficas, ocupacionais e de saúde dos docentes. Pedreiras, Maranhão (n = 34), 2026.

Variável	**n**	**%**
Sexo		
Feminino	22	64,7
Masculino	12	35,3
Faixa etária		
20 a 29 anos	10	29,4
30 a 39 anos	16	47,1
40 a 49 anos	5	14,7
50 anos ou mais	3	8,8
Maior titulação acadêmica		
Especialização/Pós-graduação	19	55,9
Mestrado	11	32,4
Doutorado	4	11,8

Tempo de formação		
Até 5 anos	7	20,6
6 a 10 anos	13	38,2
11 a 15 anos	7	20,6
16 anos ou mais	7	20,6
Estado civil		
Casado(a)	18	52,9
Solteiro(a)	12	35,3
Divorciado(a)	2	5,9
Noivo(a)	1	2,9
Outra situação	1	2,9
Possui filhos		
Sim	16	47,1
Não	18	52,9
Situação financeira percebida		
Satisfatória	14	41,2
Razoável	19	55,9
Muito ruim	1	2,9
Trabalho em outras instituições		
Sim	31	91,2
Não	3	8,8
Prática de atividade física		
Sim	27	79,4

Não	7	20,6
Realiza tratamento psicológico		
Sim	8	23,5
Não	26	76,5

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Na Tabela 1, observou-se predominância de participantes do sexo feminino (64,7%; n = 22), com maior concentração na faixa etária de 30 a 39 anos (47,1%; n = 16). Em relação à formação acadêmica, 55,9% (n = 19) possuíam especialização ou pós-graduação, enquanto 32,4% (n = 11) tinham mestrado e 11,8% (n = 4), doutorado. O tempo de formação mais frequente foi de 6 a 10 anos (38,2%; n = 13). Quanto às características familiares, a maioria era casada (52,9%; n = 18) e não possuía filhos (52,9%; n = 18).

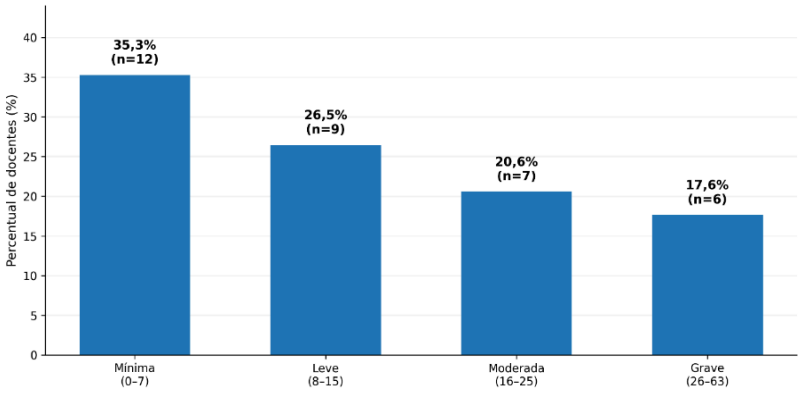
No aspecto financeiro, 55,9% (n = 19) consideraram sua situação razoável, 41,2% (n = 14) satisfatória e 2,9% (n = 1) muito ruim. Em relação ao contexto profissional, verificou-se que 91,2% (n = 31) dos docentes também trabalhavam em outras instituições, o que demonstra a presença de múltiplos vínculos de trabalho entre os participantes. Quanto aos hábitos de saúde, 79,4% (n = 27) praticavam atividade física, enquanto apenas 23,5% (n = 8) realizavam acompanhamento psicológico. Esses dados permitem conhecer o perfil sociodemográfico e profissional dos docentes, contribuindo para a compreensão dos fatores que podem estar relacionados à ansiedade e à qualidade de vida.

O uso de medicamentos foi relatado por 29,4% (n = 10) dos docentes, incluindo anti-hipertensivos, medicamentos para alterações

tireoidianas e antidepressivos. Quanto à automedicação, 38,2% (n = 13) afirmaram utilizar medicamentos sem orientação médica, enquanto 61,8% (n = 21) negaram essa prática. Entre os produtos citados estavam analgésicos, anti-inflamatórios, antialérgicos, antibióticos e suplementos vitamínicos. Esses dados são autorreferidos e não permitem estabelecer relações causais com a atividade docente ou os sintomas de ansiedade.

A intensidade dos sintomas de ansiedade foi avaliada pelo Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), com classificação dos 34 participantes em quatro categorias: mínima, leve, moderada e grave. A distribuição percentual é apresentada no Gráfico 1.

Gráfico 1. Distribuição percentual dos docentes segundo a intensidade dos sintomas de ansiedade. Pedreiras, Maranhão (n = 34), 2026.



Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Conforme apresentado no Gráfico 1, observou-se predominância de sintomas mínimos correspondentes a 35,3% (n = 12) dos docentes que apresentaram sintomas mínimos de ansiedade; 26,5% (n = 9) sintomas leves; 20,6% (n = 7) sintomas moderados e 17,6% (n = 6) com sintomas graves. Em conjunto, as categorias mínima e leve compreenderam 61,8% (n = 21) da amostra, enquanto 38,2% (n = 13) apresentaram sintomas moderados ou graves. A distribuição revela

variação na intensidade dos sintomas entre os participantes. O BAI mensura sintomas autorreferidos e, isoladamente, não estabelece diagnóstico clínico de transtorno de ansiedade.

Considerando o contexto da docência no ensino superior, os resultados reforçam a relevância de investigar possíveis relações entre a intensidade dos sintomas de ansiedade e as características sociodemográficas e ocupacionais dos participantes. Aspectos como a existência de múltiplos vínculos profissionais, a carga horária de trabalho, as responsabilidades acadêmicas e as condições de vida podem constituir variáveis importantes para análises posteriores.

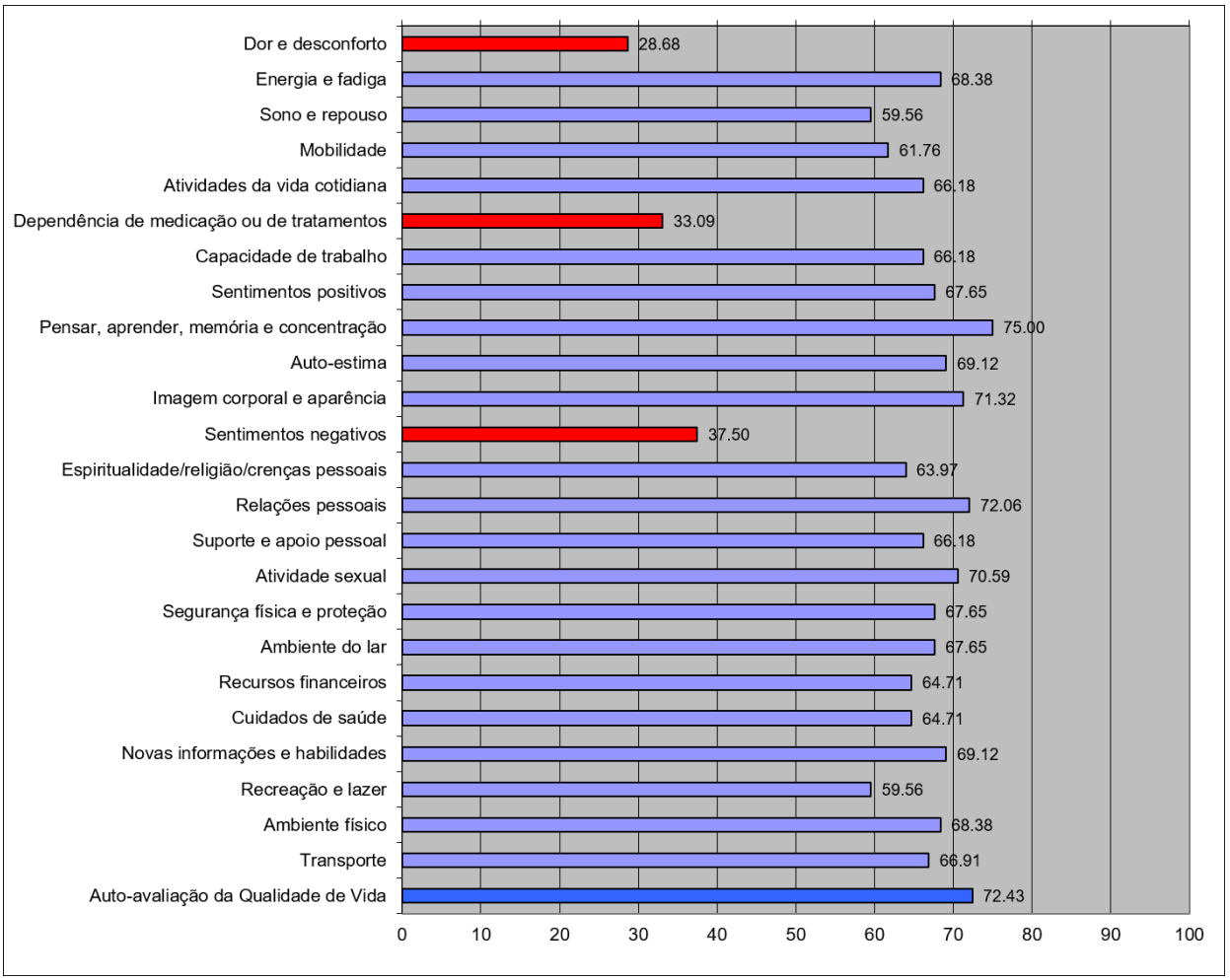
Dessa forma, os achados evidenciam que os sintomas de ansiedade estão presentes em diferentes intensidades entre os docentes investigados, com destaque para a proporção de participantes classificados nos níveis moderado e grave. Esses resultados contribuem para o atendimento do objetivo específico de identificar a frequência e a intensidade dos sintomas de ansiedade na população estudada, permitindo compreender melhor como essa condição se manifesta entre os profissionais avaliados.

Os resultados encontrados contribuem para investigar a relação entre os sintomas de ansiedade e os diferentes domínios da qualidade de vida avaliados pelo WHOQOL-BREF. Essa análise envolve os aspectos físicos e psicológicos, as relações sociais e as condições do meio ambiente em que os docentes estão inseridos. Dessa maneira, torna-se possível compreender melhor como os sintomas de ansiedade podem estar associados ao bem-estar e às condições de vida desses profissionais, considerando tanto os aspectos pessoais quanto as características do contexto em que desenvolvem suas atividades.

É importante destacar que o Inventário de Ansiedade de Beck é um instrumento utilizado para avaliar a intensidade dos sintomas de ansiedade relatados pelos próprios participantes, contribuindo para identificar diferentes níveis de manifestação desses sintomas. Entretanto, os resultados obtidos por meio desse questionário não permitem estabelecer, de forma isolada, o diagnóstico clínico de transtornos de ansiedade. Para isso, é necessária uma avaliação profissional adequada, que considere outros aspectos da saúde e do histórico de cada indivíduo, evitando interpretações equivocadas dos dados encontrados na pesquisa.

A qualidade de vida foi avaliada por meio do WHOQOL-BREF. O Gráfico 2 apresenta os escores médios dos itens associados aos aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais, transformados para uma escala de 0 a 100 pontos. Os itens com orientação negativa foram destacados e exigem interpretação conforme sua codificação.

Gráfico 2. Distribuição dos escores médios das facetas do WHOQOL-BREF. Pedreiras, Maranhão (n = 34), 2026.



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

No domínio físico, os maiores escores foram observados em energia e fadiga (68,38 pontos), atividades da vida cotidiana e capacidade de trabalho (66,18 pontos cada). Mobilidade alcançou 61,76 pontos e sono e repouso, 59,56 pontos. Os itens dor e desconforto (28,68 pontos) e dependência de medicação ou tratamentos (33,09 pontos) foram apresentados em sua orientação negativa, não devendo ser comparados diretamente aos itens positivos sem inversão.

No domínio psicológico, pensar, aprender, memória e concentração apresentaram 75,00 pontos, seguido de imagem corporal e aparência (71,32), autoestima (69,12), sentimentos positivos (67,65) e espiritualidade, religião e crenças pessoais (63,97). O item sentimentos negativos registrou 37,50 pontos e deve ser interpretado considerando sua orientação negativa. No domínio relações sociais, os escores foram de 72,06 pontos para relações

pessoais, 70,59 para atividade sexual e 66,18 para suporte e apoio pessoal. Entre os três itens, o apoio social apresentou a menor pontuação média.

No domínio meio ambiente, os maiores escores corresponderam a novas informações e habilidades (69,12 pontos) e ambiente físico (68,38). Segurança física e proteção e ambiente do lar registraram 67,65 pontos cada; transporte, 66,91; recursos financeiros e cuidados de saúde, 64,71 cada. Recreação e lazer apresentou o menor escore (59,56 pontos). A autoavaliação geral da qualidade de vida, derivada das questões 1 e 2 do WHOQOL-BREF, apresentou média de 72,43 pontos. Entre os itens de orientação positiva, as menores pontuações foram identificadas em sono e repouso e recreação e lazer (59,56 pontos cada), seguidos de mobilidade (61,76 pontos).

A Tabela 2 apresenta os escores dos quatro domínios do WHOQOL-BREF em escala de 0 a 100, na qual valores mais elevados indicam melhor qualidade de vida percebida. A maior média ocorreu em relações sociais (69,61 pontos), seguida dos domínios psicológico (68,26), meio ambiente (66,08) e físico (65,76). A autoavaliação geral (questões 1 e 2) é apresentada separadamente, pois não constitui um quinto domínio.

Tabela 2. Estatísticas descritivas dos domínios do WHOQOL-BREF. Pedreiras, Maranhão (n = 34), 2026.

Domínio	Média	DP	Mediana
Físico	65,76	9,80	67,86
Psicológico	68,26	11,42	66,67
Relações sociais	69,61	11,94	66,67

Meio ambiente	66,08	8,67	65,62
Autoavaliação geral (Q1 e Q2)	72,43	15,62	75,00

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Com o objetivo de investigar a relação entre a intensidade dos sintomas de ansiedade e a qualidade de vida dos docentes, foi realizada uma análise de correlação entre os escores do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e os domínios do WHOQOL-BREF. Para essa análise, utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman (ρ), considerando a natureza dos dados e a possibilidade de relações monotônicas entre as variáveis. Foram adotados testes bilaterais, nível de significância de 5% e correção de Holm para múltiplas comparações. Os resultados estão apresentados na Tabela 3.

Tabela 3. Correlação entre os sintomas de ansiedade e os domínios da qualidade de vida dos docentes. Pedreiras, Maranhão (n = 34), 2026.

Domínio do WHOQOL-BREF	Spearman (ρ)	Valor p	p ajustado (Holm)
Físico	-0,515	0,0018	0,0084
Psicológico	-0,334	0,0532	0,1064
Relações sociais	-0,487	0,0035	0,0105
Meio ambiente	-0,518	0,0017	0,0084
Avaliação geral (Q1 e Q2)	-0,287	0,1000	0,1064

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

As correlações de maior magnitude foram observadas no domínio meio ambiente (ρ = -0,518; p ajustado = 0,0084) e no físico (ρ = -0,515; p ajustado = 0,0084), ambos com associações negativas de magnitude moderada. Assim, escores mais elevados de ansiedade tenderam a acompanhar menores pontuações nessas dimensões. O domínio relações sociais também apresentou associação negativa estatisticamente significativa (ρ = -0,487; p ajustado = 0,0105). Esse resultado indica uma tendência de menores escores de qualidade de vida nas relações sociais entre os participantes com maiores escores de ansiedade, sem estabelecer a direção causal da relação.

Para o domínio psicológico (ρ = -0,334; p = 0,0532) e a autoavaliação geral (ρ = -0,287; p = 0,1000), as correlações foram negativas, mas não alcançaram significância estatística. Em conjunto, os achados indicam associações inversas estatisticamente significativas em três dos quatro domínios específicos, sem permitir inferências causais em razão do delineamento transversal.

A relação entre ansiedade e qualidade de vida também foi examinada segundo sexo e faixa etária. Foram calculadas correlações de Spearman separadamente para mulheres e homens (Tabela 4) e para as faixas de 20 a 29 anos, 30 a 39 anos e 40 anos ou mais (Tabela 5). O teste de Mann-Whitney foi empregado na comparação dos escores por sexo. Essas análises são exploratórias, sobretudo pelo número reduzido de participantes em alguns subgrupos.

Tabela 4. Correlação entre sintomas de ansiedade e qualidade de vida segundo o sexo dos docentes. Pedreiras, Maranhão (n = 34), 2026.

Domínio da qualidade de vida	Feminino (n = 22)	p	Masculino (n = 12)	p
Físico	-0,557	0,0071	-0,272	0,3930
Psicológico	-0,267	0,2302	-0,386	0,2151
Relações sociais	-0,601	0,0031	-0,192	0,5491
Meio ambiente	-0,679	0,0005	0,025	0,9376
Avaliação geral	-0,314	0,1545	-0,198	0,5376

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Entre as mulheres, foram identificadas correlações negativas de magnitude moderada a forte entre os sintomas de ansiedade e os domínios físico (ρ = -0,557), relações sociais (ρ = -0,601) e meio ambiente (ρ = -0,679). Isso indica que as docentes com maiores escores de ansiedade tenderam a apresentar menores pontuações nessas dimensões da qualidade de vida. No grupo masculino, não foram identificadas correlações estatisticamente significativas entre ansiedade e os domínios avaliados. Entretanto, isso não comprova que a associação seja diferente entre homens e mulheres, sobretudo pelo menor número de participantes masculinos.

Tabela 5. Correlação entre sintomas de ansiedade e qualidade de vida segundo a faixa etária dos docentes. Pedreiras, Maranhão (n = 34), 2026.

Domínio	20–29 anos (n = 10) (p)	30–39 anos (n = 16) (p)	≥ 40 anos (n = 8) (p)
Físico	-0,543 (0,1046)	-0,709 (0,0021)	-0,217 (0,6059)

Psicológico	-0,096 (0,7920)	-0,258 (0,3350)	-0,652 (0,0795)
Relações sociais	-0,648 (0,0427)	-0,349 (0,1854)	-0,565 (0,1449)
Meio ambiente	-0,675 (0,0323)	-0,646 (0,0069)	-0,031 (0,9421)
Avaliação geral	-0,469 (0,1712)	-0,339 (0,1991)	0,137 (0,7468)

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Entre os docentes de 20 a 29 anos (n = 10), foram observadas correlações negativas com relações sociais (ρ = -0,648; p = 0,0427) e meio ambiente (ρ = -0,675; p = 0,0323), sem manutenção da significância após a correção de Holm. Na faixa de 30 a 39 anos (n = 16), as associações com os domínios físico (ρ = -0,709; p = 0,0021) e meio ambiente (ρ = -0,646; p = 0,0069) permaneceram significativas após a correção. Entre os docentes com 40 anos ou mais (n = 8), nenhuma correlação atingiu significância estatística.

Na comparação por sexo, a média do BAI foi de 15,41 pontos entre as mulheres e de 14,00 pontos entre os homens. O teste de Mann-Whitney não indicou diferença estatisticamente significativa (p = 0,9281), assim como as comparações dos escores de qualidade de vida entre os sexos (p > 0,05 para os indicadores avaliados).

Quanto à faixa etária, as médias de ansiedade foram de 18,60 pontos entre 20 e 29 anos, 14,69 pontos entre 30 e 39 anos e 10,75 pontos no grupo com 40 anos ou mais. Os docentes mais jovens apresentaram menores médias nos quatro domínios específicos do WHOQOL-BREF. Entretanto, a correlação entre idade contínua e ansiedade não foi estatisticamente significativa (ρ = -0,257; p = 0,1420).

De maneira geral, as associações entre ansiedade e qualidade de vida apresentaram magnitudes distintas nos subgrupos, com resultados mais expressivos entre mulheres e docentes de 30 a 39 anos. Contudo, a ausência de significância em outros grupos não comprova diferenças entre eles. A amostra reduzida, as múltiplas comparações e o delineamento transversal recomendam interpretação cautelosa dos resultados.

Sendo assim, a pesquisa buscou entender a relação entre a intensidade dos sintomas de ansiedade e a qualidade de vida dos professores de uma Instituição de Ensino Superior localizada em Pedreiras, Maranhão. Os dados mostraram que a maioria dos participantes era do sexo feminino (64,7%) e tinha entre 30 e 39 anos (47,1%). Esse perfil demonstra a presença significativa de mulheres na docência e chama a atenção para os desafios de conciliar o trabalho acadêmico com os cuidados dos filhos e as tarefas domésticas, situação que pode aumentar o cansaço e a vulnerabilidade a problemas de saúde mental (Silva *et al.,* 2024).

Esse cenário também é parecido com o que outros estudos recentes mostram sobre a docência no ensino superior. Pesquisas como as de Santana e Mendes (2025) e Oliveira e Santos (2025) apontam que a presença cada vez maior de mulheres na docência, junto com o acúmulo de responsabilidades profissionais e familiares, pode aumentar a sobrecarga e prejudicar o bem-estar emocional das professoras. A necessidade de conciliar as cobranças da vida acadêmica com as tarefas e responsabilidades de casa acaba aumentando o risco de estresse e esgotamento profissional. Essa situação reforça os resultados encontrados na presente pesquisa, mostrando como a rotina das professoras pode afetar sua saúde emocional.

Em relação à rotina profissional, 91,2% dos professores afirmaram trabalhar em outras instituições, indicando que o acúmulo de vínculos empregatícios faz parte da realidade de grande parte dos participantes. Essa situação pode estar relacionada à necessidade de complementar a renda e às exigências da profissão, que envolvem preparação de aulas, correção de atividades e outras responsabilidades acadêmicas. Como apontam Oliveira e Santos (2025), a sobrecarga de trabalho e as cobranças por produtividade podem intensificar o desgaste físico e emocional, reduzindo o tempo disponível para descanso e lazer.

A avaliação realizada por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) mostrou que 38,2% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade em níveis moderados ou graves. Esse resultado indica uma presença importante de sofrimento emocional entre os professores avaliados. A rotina universitária exige o cumprimento de diversas atividades, como preparar aulas, participar de avaliações institucionais, publicar artigos e atender aos alunos. Quando essas demandas se acumulam, podem contribuir para o aumento da ansiedade, tornando a saúde mental uma preocupação que precisa ser considerada pelas instituições de ensino superior (Costa *et al.,* 2023).

Quanto aos hábitos de vida, 79,4% dos docentes afirmaram praticar atividade física, um resultado positivo diante da sobrecarga profissional observada. A prática regular de exercícios pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a disposição e o bem-estar (Barbosa *et al.,* 2024). Apesar disso, 23,5% dos participantes relataram realizar acompanhamento psicológico e 29,4% afirmaram fazer uso de medicamentos, incluindo antidepressivos e anti-hipertensivos. Esses dados mostram que os

cuidados individuais nem sempre são suficientes para enfrentar as dificuldades da rotina profissional, reforçando a importância de ações institucionais voltadas à saúde e à qualidade de vida dos professores.

O uso de medicamentos sem orientação médica foi relatado por 38,2% dos participantes, um dado que merece atenção. O uso de analgésicos, anti-inflamatórios e suplementos por conta própria pode estar relacionado à tentativa de aliviar sintomas como dores de cabeça e dores musculares, que podem aparecer em situações de estresse e ansiedade. No entanto, a automedicação pode esconder problemas de saúde que precisam de acompanhamento e provocar efeitos indesejados ou interações entre medicamentos. Estudos mostram que esse comportamento pode ser mais frequente entre pessoas que enfrentam uma rotina com muitas cobranças e pouco tempo disponível (Almeida *et al.,* 2025).

Na avaliação da qualidade de vida pelo WHOQOL-BREF, os domínios das relações sociais (69,61) e psicológico (68,26) apresentaram as maiores médias, enquanto os domínios físicos (65,76) e meio ambiente (66,08) tiveram resultados mais baixos. A pontuação das relações sociais sugere que o apoio de familiares e amigos pode ajudar os professores a lidar com as dificuldades do dia a dia. Por outro lado, os indicadores relacionados ao sono e repouso (59,56) e à recreação e ao lazer (59,56) tiveram as menores pontuações, mostrando possíveis dificuldades para descansar adequadamente e aproveitar momentos de lazer (Lima *et al.,* 2024).

A correlação entre os sintomas de ansiedade e os domínios do WHOQOL-BREF demonstrou associações inversas estatisticamente significativas, com destaque para os domínios meio ambiente (

$\rho = -0{,}518$) e físico ($\rho = -0{,}515$). Esses resultados indicam que quanto maior a intensidade dos sintomas ansiosos, pior é a percepção do docente sobre suas condições ambientais que englobam segurança, recursos financeiros, transportes e oportunidades de lazer e sobre sua condição física, caracterizada por fadiga e dores (Barbosa *et al.,* 2024). Essa relação bidirecional demonstra que um ambiente de trabalho desfavorável alimenta a ansiedade, a qual, por sua vez, drena a energia vital do indivíduo.

Na prática, os professores com maiores níveis de ansiedade tenderam a apresentar avaliações menos positivas dos aspectos relacionados à segurança, às condições financeiras, ao ambiente em que vivem e à saúde física (Cancian *et al.,* 2024).

O domínio relações sociais também apresentou correlação negativa moderada e significativa com a ansiedade ($\rho = -0{,}487$). Indivíduos com altos níveis de ansiedade tendem a apresentar retraimento social, irritabilidade e dificuldades de comunicação, o que compromete a qualidade de suas interações pessoais e profissionais. Pesquisas na área de psicologia da saúde confirmam que o sofrimento psíquico afeta diretamente a percepção de suporte social, isolando o sujeito justamente no momento em que ele mais necessitaria de apoio comunitário e institucional (Melo *et al.,* 2023).

A correlação significativa encontrada no domínio das relações sociais (ρ = -0,487; p ajustado = 0,0105), apresentada na Tabela 3, mostra que os efeitos da ansiedade vão além da vida pessoal dos docentes e podem prejudicar suas relações com outras pessoas. Estudos apontam que níveis elevados de ansiedade podem levar ao isolamento e gerar dificuldades na convivência com familiares e amigos. Isso pode afastar os professores de pessoas importantes

para sua vida, reduzindo o apoio emocional necessário para lidar com o estresse e as cobranças do trabalho (Melo *et al.,* 2023).

Ao analisar os dados por estrato de sexo, observou-se que entre as mulheres as correlações entre ansiedade e os domínios físico ($\rho = -0{,}557$), relações sociais ($\rho = -0{,}601$) e meio ambiente ($\rho = -0{,}679$) foram fortes e estatisticamente significativas. No grupo masculino, nenhuma correlação atingiu significância estatística, embora o tamanho amostral reduzido de homens ($n = 12$) limite generalizações definitivas. A literatura corrobora que as mulheres tendem a relatar sintomas de ansiedade com maior intensidade e a sofrer impactos mais evidentes na qualidade de vida global devido à sobrecarga de papéis sociais historicamente atribuídos ao gênero feminino (Ribeiro *et al.,* 2024).

No recorte por faixa etária, os docentes com idade entre 30 e 39 anos apresentaram correlações fortes e significativas entre ansiedade e os domínios físico ($\rho = -0{,}709$) e meio ambiente ($\rho = -0{,}646$). Essa faixa etária corresponde a um período de consolidação da carreira acadêmica, aquisição de estabilidade financeira e, frequentemente, criação de filhos pequenos, o que gera uma sobremesa de exigências simultâneas. Estudos indicam que profissionais nessa fase da vida adulta enfrentam o ápice das pressões produtivas, acumulando papéis que elevam expressivamente os níveis de estresse ocupacional (Baggio *et al.,* 2024).

Por outro lado, o grupo de docentes mais jovens (20 a 29 anos) apresentou correlações significativas com relações sociais e meio ambiente antes da correção estatística, refletindo a fase de adaptação inicial às exigências do ensino superior, insegurança contratual e transição para a vida profissional adulta. Profissionais no

início da carreira docente frequentemente lidam com a incerteza de contratos temporários e a adaptação pedagógica, fatores que geram instabilidade emocional e afetam a percepção de suporte social e ambiental (Martins, 2023).

O grupo com 40 anos ou mais não apresentou correlações estatisticamente significativas, o que pode estar associado ao menor tamanho amostral nesse estrato ($n=8$) ou a mecanismos adaptativos e de resiliência desenvolvidos ao longo da trajetória profissional. Docentes mais experientes tendem a desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes para lidar com as pressões institucionais e a separar a vida profissional da vida pessoal, o que pode amortecer o impacto da ansiedade sobre a qualidade de vida percebida (Marinho; Albuquerque, 2024).

A ausência de diferença estatisticamente significativa nos escores médios de ansiedade entre homens e mulheres ($p=0,9281$), apesar das diferenças nas correlações, sugere que o adoecimento psíquico na docência superior afeta ambos os sexos, embora manifeste-se de maneiras distintas no cotidiano. Enquanto as mulheres podem expressar o sofrimento de forma mais somatizada ou relatar maior impacto em sua qualidade de vida, os homens podem enfrentar barreiras culturais na expressão emocional, o que reforça a relevância de intervenções institucionais inclusivas (Souza; Silva; Bitencourt, 2023).

Os achados gerais deste estudo corroboram a literatura científica ao evidenciar que a saúde mental dos docentes está intrinsecamente ligada às condições estruturais e organizacionais do trabalho acadêmico. A precarização das relações de trabalho, a exigência de múltiplos vínculos e a escassez de momentos de lazer configuram

um cenário propício ao desenvolvimento de transtornos ansiosos. Consequentemente, intervenções voltadas apenas para a esfera individual, como o incentivo à medicação ou à atividade física isolada, mostram-se insuficientes se não forem acompanhadas de mudanças estruturais nas instituições de ensino (Reis; Gomes-Souza; Pantoja, 2024).

Ressalta-se que o delineamento transversal desta pesquisa impede o estabelecimento de relações de causalidade diretas entre a ansiedade e a qualidade de vida, constituindo uma limitação metodológica importante. Não é possível afirmar com precisão se os sintomas de ansiedade provocam a deterioração da qualidade de vida ou se uma baixa qualidade de vida prévia predispõe o docente ao desenvolvimento de quadros ansiosos. Ambas as direções são plausíveis e provavelmente operam de forma retroativa, criando um ciclo vicioso de desgaste ocupacional (Cancian *et al.,* 2024).

O número reduzido de participantes (n = 34) e a realização da pesquisa em apenas uma Instituição de Ensino Superior, no município de Pedreiras, Maranhão, dificultam a generalização dos resultados para todo o país. Mesmo assim, os dados são importantes para a realidade local e regional, pois oferecem um primeiro diagnóstico da situação e podem ajudar no desenvolvimento de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à valorização dos professores na região dos Cocais e no estado do Maranhão (Fernandes *et al.,* 2023).

Diante do exposto, torna-se imperativo que as instituições de ensino superior desenvolvam programas contínuos de apoio psicológico, acolhimento e escuta qualificada para o corpo docente. A criação de espaços institucionais que incentivem a prática de atividades físicas,

o manejo adequado do estresse e a melhoria do clima organizacional pode mitigar os impactos da ansiedade. Investir na saúde mental do professor não é apenas uma medida de responsabilidade social, mas um fator determinante para a excelência do ensino, a retenção de talentos e a melhoria da qualidade de vida na comunidade acadêmica (Reis; Gomes-Souza; Pantoja, 2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa alcançou seu objetivo ao avaliar a qualidade de vida e a presença de sintomas de ansiedade em 34 professores de uma Instituição de Ensino Superior em Pedreiras, Maranhão. Os resultados revelam que a saúde mental desses profissionais exige atenção, visto que 38,2% apresentaram sintomas de ansiedade moderados ou graves, e a maioria (91,2%) acumula vínculos em mais de uma instituição. Essa sobrecarga diária somada às exigências da rotina acadêmica, tarefas domésticas e escassez de tempo para autocuidado refletiu-se em menores escores nos domínios físico e ambiental do WHOQOL-BREF. Além disso, foram identificadas correlações inversas estatisticamente significativas entre a ansiedade e os domínios físico, das relações sociais e ambiental, indicando que maiores níveis de ansiedade comprometem a percepção do bem-estar.

Apesar de limitações como o delineamento transversal e o tamanho amostral reduzido de uma única instituição, os achados evidenciam que o bem-estar docente não deve depender apenas de esforços individuais. É fundamental que as instituições de ensino implementem ações permanentes de acolhimento, apoio psicológico e promoção da saúde ocupacional, contando também

com a contribuição da Fisioterapia na prevenção de desconfortos físicos e orientação ergonômica. Desse modo, a articulação entre a gestão institucional e profissionais de saúde mostra-se essencial para mitigar os impactos da ansiedade e favorecer melhores condições de trabalho e qualidade de vida para os professores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, R. C. et al. Saúde mental e condições de trabalho no ensino superior: desafios contemporâneos. **Revista Brasileira de Educação,** v. 28, e280012, 2023.

ALMEIDA, R. F. et al. Automedicação e uso de psicotrópicos entre docentes universitários no contexto pós-pandêmico. **Saúde e Sociedade,** v. 34, n. 2, e230412, 2025.

ALVES, M. J. O **trabalho docente na universidade pública e privada.** São Paulo: Cortez, 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais:** DSM-5-TR. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BAGGIO, É. et al. Perfil de saúde mental dos professores universitários de instituições públicas mato-grossenses durante a pandemia da COVID-19. **Ciência et Praxis,** v. 19, n. 34, p. 35-52, 2024.

BARBOSA, I. E. B. et al. Efeito das variáveis preditoras no desenvolvimento da Síndrome de Burnout em docentes do ensino superior. **Revista Brasileira de Enfermagem,** v. 77, p. e20240132, 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2022.

CANCIAN, Q. G. et al. Desafios invisíveis: impactos do trabalho na saúde e qualidade de vida dos professores de uma universidade pública. **Boletim de Conjuntura (BOCA),** v. 19, n. 55, p. 553-578, 2024.

CARVALHO, F. S.; RIBEIRO, J. A. Regionalidades e saúde mental docente no Brasil. Cadernos de Saúde Pública, v. 39, n. 4, e00123422, 2023.

COSTA, A. P. et al. Sintomatologia ansiosa e estresse ocupacional em docentes universitários brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva,** v. 28, n. 8, p. 2345-2356, 2023.

COSTA, P. M. et al. Sintomatologia ansiosa e estresse ocupacional em professores universitários. **Psicologia em Estudo,** v. 27, e51234, 2022.

FERNANDES, M. N. D. F. et al. Stress during the covid-19 pandemic: unusual challenges for university professors. **Medicina (Ribeirão Preto),** v. 56, n. 4, 2023.

FERREIRA, M. C.; MENDES, A. M. Qualidade de vida no trabalho: a nova vertente gerencial. Brasília: **Editora UnB,** 2021.

FONTES, N. O. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: diagnóstico e abordagens terapêuticas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** v. 10, n. 10, p. 3924-3931, 2024.

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.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 7. ed. São Paulo: **Atlas,** 2021.

GUEDES, L. P. et al. Estratégias de enfrentamento ao estresse e ansiedade docente. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação,** v. 30, n. 115, p. 450-472, 2022.

GUIMARÃES, M. I. et al. **Saúde mental e as condições de trabalho do professor.** Revista Científica Sistemática, Maceió, v. 11, n. 1, p. 55-85, jul./set. 2023.

JÚNIOR, W. C.; CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P. **Qualidade de vida:** educação, saúde, trabalho e sociedade. SciELO-EDITUS, 2025.

LIMA, A. B. et al. Intensificação do trabalho e impactos na saúde do professor universitário. **Educação & Sociedade,** v. 43, e254321, 2022.

LIMA, C. F. et al. Qualidade de vida e privação de sono em professores universitários. **Acta Paulista de Enfermagem,** v. 37, eAPE03412, 2024.

LORENTZ, L. L.; MENDES, T. C.; LOPES, M. M. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): atualizações do diagnóstico ao tratamento com Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). **REMUNOM,** v. 12, n. 3, p. 1-26, 2024.

LUZ, M. E. B. A saúde mental dos professores da educação infantil das escolas da rede municipal de educação de Floriano-PI. 2026. 49

f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Estadual do Piauí, Floriano, 2026.

MARINHO, M. P.; ALBUQUERQUE, A. R. D. Depressão em professores do Ensino Fundamental: fatores de adoecimento e estratégias de enfrentamento. **Revista Profissão Docente,** v. 24, n. 49, p. 1-18, 2024.

MARTINS, J. L. O contexto socioeducativo do Maranhão: desafios e perspectivas. São Luís: **EDUFMA,** 2023.

MELO, I. C. D. C. et al. Avaliação da qualidade de vida dos docentes em instituição pública de ensino superior pelo Whoqol-bref: um estudo transversal. **HU Rev. (Online),** p. 1-9, 2023.

NASCIMENTO, F. R. et al. Absenteísmo e sofrimento psíquico na docência superior. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional,** v. 48, e12, 2023.

OLIVEIRA, C. D. et al. Saúde mental de docentes universitários em tempos de alta produtividade acadêmica. Physis: **Revista de Saúde Coletiva,** v. 33, e33012, 2023.

OLIVEIRA, D. A.; SANTOS, L. S. Múltiplos vínculos e intensificação do trabalho docente no Brasil contemporâneo. **Educação & Sociedade,** v. 46, e274567, 2025.

PEREIRA, M. S.; SOUZA, E. T. Condições de trabalho docente nas instituições de ensino superior do Maranhão. **Revista Katálysis,** v. 24, n. 2, p. 310-321, 2021.

PINTO, Ênio Brito. **Dialogar com a ansiedade:** uma vereda para o cuidado. Ed. Summus Editorial, 2021.

REIS, M. C. P. M.; GOMES-SOUZA, R.; PANTOJA, M. J. Teletrabalho compulsório de professores universitários: Qualidade de vida, suporte organizacional e saúde mental. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho,** v. 24, n. contínuo, p. e25266-e25266, 2024.

RIBEIRO, B. L. et al. O estresse ocupacional e seu impacto no ambiente organizacional. 2024. 23 p. Artigo de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Gestão Empresarial) – Faculdade de Tecnologia Professor Waldomiro May, Centro Paula Souza, Cruzeiro, 2024.

RODRIGUES, T. F. et al. Transtornos ansiosos em trabalhadores da educação superior brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva,** v. 29, n. 3, p. 890-902, 2024.

SANTANA, M. S.; MENDES, C. P. **Saúde mental dos professores do ensino superior:** impactos da COVID-19. Revista Perquirere, Patos de Minas, v. 22, n. 1, p. 536-550, 2025.

SANTOS, J. A.; SILVA, M. C. Qualidade de vida no trabalho e precarização docente. **Serviço Social & Sociedade,** n. 149, p. 112-130, 2024.

SANTOS, P. R. et al. Fatores de risco psicossocial e gestão em IES. **Gestão & Produção,** v. 30, e102, 2023.

SILVA et al. Excessive daytime sleepiness and health damage in nursing clinic surgical workers. **Texto contexto enfermagem,** v.28, 2019.

SILVA, M. C. et al. Perfil sociodemográfico e saúde mental de docentes universitários: os desafios da feminização da profissão. **Cadernos de Pesquisa,** v. 54, e10234, 2024.

SOUZA, N. L. R.; SILVA, R. M.; BITENCOURT, S. M. Estresse e enfrentamento em docentes universitários. **Revista REVOLUA,** v. 2, n. 4, p. 446-455, 2023.

TEIXEIRA, L. M. et al. Políticas públicas e saúde mental docente nas regiões Norte e Nordeste. **Educação em Revista,** v. 40, e38921, 2024.

VIEIRA, K. M.; RAMOS, F. A. O papel da gestão institucional na qualidade de vida de professores universitários. REAd - **Revista Eletrônica de Administração,** v. 28, n. 2, p. 400-425, 2022.

---

[1] Discente do Curso Superior de Fisioterapia da Faculdade de Educação São Francisco *Campus* Pedreiras. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Discente do Curso Superior de Fisioterapia da Faculdade de Educação São Francisco *Campus* Pedreiras. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Fisioterapeuta, Mestra em Biotecnologia em Saúde Humana e Animal pela UECE. Docente do Curso Superior de Fisioterapia da Faculdade de Educação São Francisco (FAESF), Maranhão. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail