

Saúde mental do professor universitário*Mental health of university professors**Salud mental del profesorado universitario***Aline Voltarelli^{1*}**

ORCID: 0000-0002-3491-616X

Elda Garbo Pinto²

ORCID: 0000-0003-0443-7501

Camilla Estevão de França³

ORCID: 0000-0003-3226-8709

Andrea Nascimento¹

ORCID: 0000-0003-4171-2074

Christiano Miranda⁴

ORCID: 0000-0003- 2616-8744

Cássia Marques da Rocha Hoelz²

ORCID: 0000-0001-8721-9969

Rosangela Sakman⁵

ORCID: 0000-0003-1748-9490

Ellen Alvim Nascimento¹

ORCID: 0009-0004-6343-3249

Ana Carolina Medeiros⁶

ORCID: 0000-0002-8809-0092

¹Universidad de Ciencias Empresariales Y Sociales. Buenos Aires, Argentina.²Universidade Estadual Paulista. São Paulo, Brasil.³Faculdade Anhanguera. São Paulo, Brasil.⁴Universidade Guarulhos. São Paulo, Brasil.⁵Faculdade Sequencial. São Paulo, Brasil.⁶Universidade de São Paulo. São Paulo, Brasil.***Autor correspondente:** E-mail: alivolter@yahoo.com.br**Resumo**

Nessa pesquisa buscou-se identificar o estresse ocupacional na qual é um problema cada vez mais frequente entre os trabalhadores na área do ensino, o estresse atinge principalmente os docentes causando diminuição na qualidade de ensino. São fatores que influenciam na saúde do professor: jornada de trabalho exaustiva, baixa remuneração, excesso de atividades, ambiente inadequado e material insuficiente. O objetivo deste estudo foi analisar como docentes desenvolvem o estresse e quais os mecanismos podem ser utilizados para minimizar o impacto em suas vidas. A pesquisa teve como delineamento a revisão bibliográfica baseada em artigos, com recorte temporal de 2018 a 2023 com utilização dos descritores estresse, educação, docência e práticas de saúde. O estudo demonstrou que a exaustão é a principal causa de estresse em professores e que o estresse prejudica a saúde do professor e o afasta de suas atividades laborais. A prática de se cuidar em primeiro lugar vem como uma das estratégias para prevenir as doenças relacionadas à docência no ensino superior, a pratica de esportes, realização de terapia, musicoterapia, lazer, evitar maus hábitos -como o alcoolismo, uso de drogas e tabagismo - são igualmente importantes no manejo do estresse.

Descritores: Estresse; Educação; Docentes Universitários; Práticas de Saúde; Saúde Mental.**Como citar este artigo:**

Voltarelli A, Pinto EG, França CE, Nascimento A, Miranda C, Hoelz CMR, Sakman R, Nascimento EA, Medeiros AC. Saúde mental do professor universitário. Glob Clin Res. 2024;4(1):e70. <https://doi.org/10.5935/2763-8847.20210041>

Submissão: 24-04-2023

Aprovação: 04-09-2023



Abstract

This research sought to identify occupational stress, which is an increasingly frequent problem among workers in the teaching field. Stress mainly affects teachers, causing a decrease in the quality of teaching. Factors that influence teachers' health include exhausting work hours, low pay, excessive activities, inadequate environment, and insufficient materials. The objective of this study was to analyze how teachers develop stress and what mechanisms can be used to minimize the impact on their lives. The research was designed as a bibliographic review based on articles, with a time frame from 2018 to 2023, using the descriptors stress, education, teaching, and health practices. The study demonstrated that exhaustion is the main cause of stress in teachers and that stress harms teachers' health and prevents them from working. The practice of taking care of yourself first comes as one of the strategies to prevent illnesses related to teaching in higher education, practicing sports, undergoing therapy, music therapy, leisure, and avoiding bad habits such as alcoholism, drug use, and smoking are equally important in managing stress.

Descriptors: Stress; Education; University Professors; Health Practices; Mental Health.

Resumén

Esta investigación buscó identificar el estrés laboral, un problema cada vez más frecuente entre los trabajadores del ámbito docente. El estrés afecta principalmente al profesorado, provocando una disminución en la calidad de la enseñanza. Los factores que influyen en la salud docente incluyen: jornadas laborales agotadoras, bajos salarios, exceso de actividades, entorno inadecuado y materiales insuficientes. El objetivo de este estudio fue analizar cómo el profesorado desarrolla estrés y qué mecanismos se pueden utilizar para minimizar el impacto en sus vidas. La investigación se diseñó como una revisión bibliográfica basada en artículos, con un marco temporal de 2018 a 2023, utilizando los descriptores estrés, educación, enseñanza y prácticas de salud. El estudio demostró que el agotamiento es la principal causa de estrés en el profesorado y que el estrés perjudica la salud del profesorado y les impide trabajar. La práctica del autocuidado se presenta como una de las estrategias para prevenir enfermedades relacionadas con la docencia en la educación superior, practicar deportes, someterse a terapia, musicoterapia, ocio, evitar malos hábitos como el alcoholismo, el consumo de drogas y el tabaquismo son igualmente importantes en el manejo del estrés.

Descriptoros: Estrés; Educación; Profesorado Universitario; Prácticas de Salud; Salud Mental.

Introdução

O trabalho tem um sentido fundamental na estruturação da identidade do indivíduo, é através deste que o ser humano sente-se com a possibilidade de realização, de expressão de competências e de integração social. Diante dos impactos causados pelas mudanças de valores do mundo moderno e globalizado, existe a reestruturação produtiva, iniciado nos anos 90, e o perfil do trabalho e dos trabalhadores modificou-se para adaptação às inovações tecnológicas com os novos modelos gerenciais de qualidade estabelecidos¹.

A intensificação do trabalho, decorrente do aumento no ritmo, das responsabilidades e da complexidade das tarefas, traz também o aumento do desemprego, do trabalho informal, mudanças nas formas de trabalho e dos determinantes do processo saúde-doença, o estresse é um estado geral de tensão fisiológica e mantém relação direta com as demandas do ambiente. O estresse ocupacional constitui experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, são desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho, e os fatores contribuintes para o estresse ocupacional são desde as características individuais de cada um, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho

da forma que é executado².

Para os transtornos mentais, atualmente, considera-se os principais responsáveis pelo afastamento do trabalho os que são por longos períodos. São estes que oferecem riscos para a manutenção da saúde mental, através do comportamento e da emoção, no âmbito do ensino que consiste numa atividade, em geral, altamente estressante, ocorre repercussões evidentes na saúde física e mental e no desempenho profissional dos professores³. O objetivo deste estudo foi analisar como docentes desenvolvem o estresse e quais os mecanismos podem ser utilizados para minimizar o impacto em suas vidas.

Metodologia

Este estudo fundamenta-se em uma revisão bibliográfica e busca de embasamento por meio de publicações e documentos institucionais oficiais sobre a saúde mental do professor universitário. A abordagem adotada é crítica e reflexiva em relação aos desafios enfrentados por esses profissionais no ambiente acadêmico. Para a elaboração deste trabalho, foram utilizados artigos indexados de periódicos científicos, livros, anais de congressos, relatórios técnicos e outros tipos de materiais, utilizando as bases de dados LILACS, MEDLINE, SciELO e *Google Scholar*. As palavras-chave selecionadas foram: "Saúde Mental", "Docente Universitário", "Estresse no



Trabalho”, “Saúde Pública” e “Bem-Estar”. Os critérios de inclusão abrangeram: estudos na forma de artigos ou documentos de órgãos competentes, como o Ministério da Saúde; que abordassem a temática central; publicados em revistas indexadas nas bases de dados escolhidas; e no período de 2019 a 2024. Também foram excluídos estudos duplicados nas bases de dados e aqueles que não estivessem disponíveis em formato de texto completo. No total, foram encontrados 12 artigos sobre o tema em questão, pois todos atendiam aos objetivos propostos.

Resultados e Discussão

No Brasil, dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) mostram que os transtornos mentais ocupam o terceiro lugar entre as causas de benefícios previdenciários de auxílio-doença, por incapacidade temporária ou definitiva para o trabalho, os professores, como trabalhadores, passaram a preocupar-se não só com suas funções docentes, mas também com questões baseadas no paradigma da civilização industrial, isto é, com sua carreira, sua segurança e remuneração⁴.

O dia a dia do professor é bastante conturbado, desde a manhã, muitas vezes sem tempo para alimentar-se adequadamente e enfrenta o trânsito ou transporte público, enfim quando chega na instituição de ensino está em um nível de estresse elevado, ainda têm enfrentar turnos sendo um turno, dois ou as vezes três com jovens brincando, conversando e, muitas vezes, adultos indisciplinados e como se não bastasse reclamações de coordenação, orientação e pais, tudo isso consiste no facilitador para frustrações gerando assim o estresse⁵.

O estresse atualmente encontra-se dividido por fases, ocorrendo quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor. Sintomas da fase de alerta: mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dormiscular, por exemplo, na região dos ombros; aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta; diarreia passageira; insônia; batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação. Fase de resistência: o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio, o organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Sintomas da fase de resistência: problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído⁶.

A fase de quase exaustão caracteriza-se por: (fase recém-descoberta) quando a tensão excede o limite do gerenciável, as resistências físicas e emocionais começam a se quebrar, ainda há momentos em que a pessoa consegue pensar lucidamente, tomar decisões, rir de piadas e trabalhar, porém tudo isso é feito com esforço e estes momentos de funcionamento normal se intercalam com momentos de total desconforto, há muita ansiedade nesta fase⁷.

A pessoa experimenta uma gangorra emocional. O cortisol é produzido em maior quantidade e começa a ter o efeito negativo de destruir as defesas imunológicas. Doenças começam a surgir. Fase de exaustão: nesta fase, podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença. Sintomas da fase de exaustão: dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial confirmada; problemas de pele prolongados; mudança extrema de apetite; batimentos cardíacos acelerados; tontura frequente; úlcera; impossibilidade de trabalhar; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; perda do senso de humor⁸.

O conjunto e a divisão de tarefas que compõem a carga de trabalho do profissional estão associados a importantes estressores laborais, os quais podem sofrer agravos significativos em razão de condições precárias de organização do trabalho, que vão desde a baixa valorização e remuneração, descompasso entre tarefas prescritas e realizadas, até a escassez severa de recursos e problemas de infraestrutura. O estresse, depressão e/ou ansiedade constituem a maior causa de afastamento das atividades laborais e são responsáveis por 46% do absenteísmo; no Brasil, os professores ocupam o segundo lugar das categorias profissionais com doenças de caráter ocupacional^{9,10}.

As exigências para o desempenho docente podem conduzir a sentimentos positivos de satisfação, prazer, criação e realização pessoal e coletiva, mas também podem caracterizar um trabalho estressante, realizado com sofrimento, associado a imposições. A vivência crônica do estresse no trabalho leva os profissionais a reagirem e buscar estratégias para desenvolver as atividades sob sua responsabilidade. As estratégias de enfrentamento se referem “aos esforços cognitivos e comportamentais voltados para o manejo de exigências ou demandas internas ou externas que são avaliadas como sobrecarga aos recursos pessoais do indivíduo”, que visa manter o equilíbrio, amenizando os efeitos das situações estressantes¹⁰.

As diferentes reações que dos trabalhadores apresentam frente a um mesmo cotidiano potencialmente estressor sendo oriunda de vários fatores, como pré-disposição genética (favorecendo a maior ou menor excitabilidade orgânica), percepção acerca da gravidade do evento e a possibilidade de utilização de recursos psicossociais (que compõem, em parte, a vulnerabilidade pessoal). Quando a atuação profissional compreende sofrimento frequente, o trabalhador experimenta esgotamento físico e psicológico, condição que podem levar ao que se denomina de estresse ocupacional - é comum no estresse ocupacional o descontentamento com o trabalho e altos níveis de fadiga e ansiedade que se apresentam acompanhados de problemas emocionais, podendo contribuir para o desenvolvimento de problemas comportamentais, o estresse pode advir da frustração docente, quando há a impossibilidade de atingir objetivos, comportamentos agressivos e de fuga e esquiva, perda de foco, insistência em práticas ineficazes, mudanças constantes de planos de ensino, desconsideração pelo projeto pedagógico da escola e emissão de críticas sem base



se tornam frequentes¹⁰.

Nos apontamentos que mais causam o mal-estar docente, a causa é o enfrentamento de uma gama constante de pressões de adolescentes, dos colegas, dos pais, dos políticos e administradores, muitas delas conflitantes, quase impossíveis de serem atendidas. Os professores têm o desafio contínuo de manter o controle da classe; não têm limites claros de horário de trabalho; boa parte de seu trabalho é levada para casa; estão abertos a críticas de inspetores, pais, diretores, meios de comunicação e políticos; não dispõem de recursos e oportunidades suficientes para reciclagem regular e ampla de seus conhecimentos; paradoxalmente, espera-se que se mantenham atualizados com novos formatos e novos desenvolvimentos em sua matéria de ensino; dependendo do diretor, podem ter pouca voz ativa na administração da instituição e na tomada de decisões; têm seu próprio senso de padrão profissional e sofrem frustrações decorrentes de não conseguir alcançá-los; possuem o campo limitado para buscar conselhos ou discutir dificuldades com os colegas; e têm dificuldade de lidar com mudanças³.

As repercussões psicológicas do mal-estar docente percorrem uma ampla escala, dividida em pelo menos doze níveis: sentimentos de descontentamento e insatisfação diante dos problemas reais da prática do magistério, em contradição com a imagem ideal que os professores gostariam de alcançar; desenvolvimento de mecanismos de inibição para reduzir o envolvimento pessoal no trabalho; pedidos de transferência para evitar situações conflituosas; desejo manifesto de abandonar a docência (seja concretizado ou não); absenteísmo como forma de aliviar a tensão acumulada; esgotamento; cansaço físico constante; ansiedade generalizada ou situacional; estresse; depreciação da autoimagem; autculpa pela dificuldade em melhorar o ensino; ansiedade associada a diagnósticos de transtornos mentais; e depressão. Atualmente, as pesquisas sobre a saúde mental e física dos professores têm ganhado maior relevância, atraindo a atenção não apenas de estudiosos, mas também da sociedade em geral, associações de classe, gestores educacionais, educadores e profissionais da saúde, com destaque para as discussões sobre os impactos da profissão no cotidiano docente e a centralidade do bem-estar psicológico nesse debate¹¹.

Ainda para pesquisa, a preocupação com a saúde mental torna-se essencial no campo da saúde do trabalhador, visto que os prejuízos decorrentes desse adoecimento são significativos. Além disso, grande parte das ausências e afastamentos no trabalho está relacionada ao sofrimento psíquico. Observa-se, entretanto, que diversas pesquisas abordam a precarização do trabalho e o adoecimento docente, concentrando-se nas condições e na organização laboral e em sua relação com o adoecimento – muitas delas em decorrência de mudanças macroeconômica¹¹.

Em 2002, houve um encaminhamento no Congresso para debater o tema "saúde docente", atendendo à solicitação das seções sindicais durante as mesas de negociação sobre assistência à saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). O processo foi realizado por meio de

debates, levantamentos e estudos específicos sobre o assunto. Indivíduos que se envolvem profundamente em suas atividades, acreditam ter pleno controle das situações, enfrentam adversidades com otimismo e assumem total responsabilidade por seus sucessos ou fracassos são mais suscetíveis a desenvolver os sintomas. A prevenção é crucial, sendo essencial evitar usar a falta de tempo como desculpa para negligenciar a prática de exercícios físicos, o cuidado com a saúde, os momentos de lazer com amigos e familiares, e o consumo excessivo de álcool ou outras substâncias como forma de aliviar ansiedade e sintomas depressivos^{11,12}.

É fundamental avaliar constantemente se as condições de trabalho estão afetando sua qualidade de vida e saúde física e mental. Buscar ajuda e preservar seu bem-estar são direitos essenciais de todo ser humano. Para os docentes, as principais recomendações incluem: manter uma alimentação equilibrada com orientação profissional; praticar exercícios físicos regularmente; dedicar-se a atividades de relaxamento; reservar dias de descanso; procurar assistência médica ou terapêutica quando necessário; compartilhar dificuldades com colegas e supervisores; e, sobretudo, organizar o tempo estabelecendo prioridades claras para uma rotina mais equilibrada.

O estilo de vida e o grau de satisfação profissional exercem influência direta no cotidiano laboral, já que trabalhadores motivados e com hábitos saudáveis possuem melhores condições de manter seu bem-estar físico e mental. A crescente exigência por maior escolarização para ingresso no mercado de trabalho reflete as novas demandas dos sistemas produtivos, que esperam da instituição - e especialmente dos docentes - a formação de profissionais versáteis e multifuncionais. Contudo, as tentativas de ampliar a autonomia docente frequentemente esbarram em limitações impostas pelas políticas educacionais, gerando impactos negativos tanto no exercício da profissão quanto na saúde dos professores.

No interior de São Paulo, um estudo com 79 docentes identificou os cinco principais sintomas relatados: sensação de desgaste ao final do dia, tensão generalizada, estresse no relacionamento com alunos, exaustão física e nervosismo constante. Como estratégias mais utilizadas para amenizar esses problemas, os professores mencionaram: buscar diálogo com colegas diante de dificuldades escolares, manter intercâmbio de ideias com outros profissionais, preservar boa saúde física e mental, e contar com apoio familiar nas questões laborais. As principais fontes de estresse apontadas foram: superlotação das salas de aula, desinteresse dos estudantes, tempo excessivo dedicado à gestão de indisciplina, falta de envolvimento dos pais na resolução de problemas comportamentais e a constante dispersão dos alunos durante as atividades pedagógicas¹³.

A desumanização constitui um elemento definidor da síndrome de Burnout, diferenciando-a de outros transtornos como estresse ou depressão. Na perspectiva psicossocial, o Burnout não se configura como mero estresse psicológico, mas sim como uma resposta adaptativa a fontes crônicas de estresse ocupacional, particularmente nas relações entre prestadores e receptores de serviços. Trata-



se de um mecanismo específico de enfrentamento e autoproteção que emerge tanto nas relações de serviço quanto na dinâmica profissional-organização. Os principais fatores desencadeadores da Síndrome de Burnout, conforme a literatura especializada, incluem: ambientes laborais com recursos insuficientes que comprometem a eficácia do trabalho; características pessoais do profissional e sua capacidade de lidar com demandas ocupacionais; e a complexa interação entre esses elementos. As estratégias de intervenção e prevenção organizam-se em três eixos principais: ações focadas na resposta individual, no contexto ocupacional e na interface entre indivíduo e ambiente de trabalho¹³.

Segundo os autores, os programas preventivos classificam-se em três níveis de atuação: prevenção primária, que atua na identificação de situações potencialmente estressoras antes de sua manifestação; prevenção secundária, quando o indivíduo já apresenta reações ao estresse, mas sem sintomas clínicos evidentes; e prevenção terciária, direcionada aos casos em que há sintomas consolidados com comprometimento do bem-estar e saúde. Quanto às técnicas de relaxamento para redução da ansiedade, destacam-se: respiração controlada; relaxamento progressivo de Jacobson; treinamento autógeno de Schultz (controle mental); visualização guiada; meditação; contato sensorial (consciência perceptiva seletiva); *biofeedback* (monitoramento de respostas fisiológicas); terapia do sonho (integração entre vigília e sonho); expressão artística; yoga; musicoterapia; relaxamento postural dinâmico; intervenção farmacológica supervisionada; e prática esportiva¹⁰⁻¹².

Ser professor é uma profissão que vai muito além da transmissão de conhecimentos. Exige-se do docente não

apenas competência técnica, mas também habilidades interpessoais para lidar com pais, colegas e demais profissionais do ambiente escolar. A carga de responsabilidades é significativa, englobando desde o planejamento de aulas e elaboração de materiais didáticos até a participação em reuniões, formação de grupos de estudo e constante atualização profissional. A rotina ainda se estende para além do horário, com tarefas como preparação de avaliações, correção de trabalhos e desenvolvimento de projetos pedagógicos sendo frequentemente realizadas em casa. Esse acúmulo de funções, somado à necessidade de gerir conflitos inevitáveis no cotidiano institucional de ensino, configura uma atividade profissional particularmente desgastante do ponto de vista físico e emocional¹¹⁻¹³.

Considerações Finais

O estudo evidenciou que o docente, principalmente da área da saúde, necessita organizar-se para atender às demandas profissionais de maneira eficiente, otimizando seu tempo para evitar sobrecarga. Destaca-se que o diagnóstico precoce de fatores estressores no ambiente de trabalho é fundamental para a prevenção do estresse ocupacional. Nesse contexto, o autocuidado emerge como estratégia primordial na prevenção de doenças laborais. Recomenda-se a adoção de práticas saudáveis como atividade física regular, acompanhamento terapêutico, musicoterapia, atividades de lazer e a abstinência de hábitos nocivos (álcool, drogas e tabaco). Sugere-se que pesquisas futuras abordem esta temática de forma holística, considerando o ser humano em sua integralidade para promover a qualidade de vida do profissional docente.

Referências

1. Neves DR, Nascimento RP, Felix Jr MS, Silva FA da, Andrade ROB de. Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. Cad EBAPEBR. 2018;16(2):318–30. <https://doi.org/10.1590/1679-395159388>
2. Silva JH. Trajetórias de trabalho: empregos precários e inserções provisórias. Pro-Posições. 2023;34(Pro-Posições, 2023 34):e20200107. <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2020-0107>
3. Bitencourt GR, Souza PA, Ferreira AFM, Fernandes LLRA, Silva CS, Souza OS, Corrêa DBSF. Teoria de enfermagem padrões funcionais de saúde no contexto hospitalar: avaliação segundo Meleis. Glob Acad Nurs. 2023;4(1):e336. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200336>
4. Bosco PS, Santos MVF, Corrêa HVL. Os (des) caminhos da extensão universitária: contribuições e limites. Glob Acad Nurs. 2022;3(Spe.3):e311. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200311>
5. Araújo ARL, Sousa LMC, Carvalho RBS, Oliveira ADS, Amorim FCM, Sousa KHJF, et al. O trabalho remoto de enfermeiros docentes em tempos de pandemia. Esc Anna Nery. 2021;25(spe):e20210198. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0198>
6. Araújo FJ, Lima LS, Cidade PI, Nobre CB, Rolim ML No. Impact of SARS-CoV-2 and its reverberation in global higher education and mental health. Psychiatry Res. 2020;288:e112977. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977>
7. Matias AB, Falcão MTC, Grosseman S, Germani ACCG, Silva ATC da. A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. Ciênc saúde coletiva. 2023;28(2):537–46. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.11972022>
8. Ramos-Huenteo V, García-Vásquez H, Olea-González C, Lobos-Peña K, Sáez-Delgado F. Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. CienciAmérica 2020;9(2):334-353.
9. Mishra L, Gupta T, Shree A. Online Teaching-Learning in Higher Education during Lockdown Period of COVID-19 Pandemic. Int J Educ Res Open 2020;1:100012.
10. Ferreira EC, Pezuk JA. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. Avaliação (Campinas). 2021;26(2):483–502. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772021000200008>
11. Almeida Filho. A noção de integração docente-assistencial: planejadores de saúde como intelectuais orgânicos. Rev bras educ med.



1980;4(1):57–71. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v4.1-009>

12. Martins RF, Araujo ALGD, Amorim MA. Vínculo de trabalho e adoecimento docente: análise das licenças dos professores da rede estadual de educação de Minas Gerais. *Educ rev.* 2022;38:e26976. <https://doi.org/10.1590/0102-4698-26976>
13. Bogossian T. Implicações no direito fundamental da reforma trabalhista durante a pandemia da COVID-19. *Glob Clin Res.* 2022;2(1):e22. <https://doi.org/10.5935/2763-8847.20220022>