

Estresse e Qualidade de Vida no contexto educacional durante a pandemia da COVID-19

Stress and Quality of Life in the educational context during the COVID-19 pandemic

Estrés y Calidad de Vida en el contexto educativo durante la pandemia COVID-19

Recebido: 03/11/2021 | Revisado: 10/11/2021 | Aceito: 11/11/2021 | Publicado: 20/11/2021

Edivane Pedrollo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2467-9516>

Instituto Federal do Paraná, Brasil

E-mail: edivane.pedrollo@ifpr.edu.br

Leni de Lima Santana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5480-7684>

Instituto Federal do Paraná, Brasil

E-mail: leni.santana@ifpr.edu.br

Nadine de Biagi Souza Ziesemer

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5001-2347>

Instituto Federal do Paraná, Brasil

E-mail: nadine.biagi@ifpr.edu.br

Tangriane Hainiski Ramos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6641-9715>

Instituto Federal do Paraná, Brasil

E-mail: tangriane.ramos@ifpr.edu.br

Telma Pelaes de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2912-2111>

Instituto Federal do Paraná, Brasil

E-mail: telma.carvalho@ifpr.edu.br

Rafael Haeffner

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8848-6460>

Instituto Federal do Paraná, Brasil

E-mail: rafael.haeffner@ifpr.edu.br

Resumo

Objetivo: Estudo epidemiológico observacional de corte transversal que objetivou avaliar o nível de estresse e a QV de docentes e estudantes de um Instituto Federal de Ensino, no contexto da pandemia da COVID-19. **Método:** A coleta de dados foi realizada de forma remota com auxílio do Google Forms®, mediante o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL), o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref) e questionário sociodemográfico. A análise dos dados do ISSL e WHOQOL-bref ocorreram conforme padronização elaborada pelos autores dos instrumentos e os dados sociodemográficos foram analisados por estatística descritiva e inferencial. **Resultados:** Participaram 259 indivíduos, dos quais 54,83% apresentaram escores compatíveis com estresse, predominantemente na fase de resistência (52,82%). O índice geral de qualidade de vida foi de 65,11% e o domínio do “Meio ambiente” obteve a melhor avaliação ($13,78 \pm 2,39$). Foi evidenciada associação entre baixa qualidade de vida e estresse (OR 3,13; IC 95%), bem como entre a rotina escolar e o estresse (OR 2,93; IC 95%). Situação conjugal ($p = 0,041$), raça ($p = 0,043$), categoria ($p = 0,011$) e filhos ($p = 0,042$) tiveram associação significativa com a qualidade de vida. **Conclusão:** Evidenciou-se que a baixa qualidade de vida e a rotina escolar foram significativamente associadas ao estresse.

Palavras-chave: Estresse psicológico; Qualidade de vida; Ensino; Docente; Estudantes.

Abstract

Objective: Cross-sectional observational epidemiological study that aimed to assess the level of stress and the QoL of teachers and students at a Federal Teaching Institute, in the context of the COVID-19 pandemic. **Method:** Data collection was performed remotely with the aid of Google Forms®, using the Lipp Stress Symptoms Inventory (ISSL), the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref) and a sociodemographic questionnaire. The analysis of the ISSL and WHOQOL-bref data took place according to the standardization elaborated by the authors of the instruments, and the sociodemographic data were analyzed using descriptive and inferential statistics. **Results:** 259 individuals participated, of which 54.83% had scores compatible with stress, predominantly in the resistance phase (52.82%). The general quality of life index was 65.11% and the “Environment” domain had the best evaluation (13.78 ± 2.39). An association was evidenced between low quality of life and stress (OR 3.13; CI 95%), as well as between school routine and stress (OR 2.93; CI 95%). Marital status ($p = 0.041$), race ($p = 0.043$), category ($p = 0.011$) and

children ($p = 0.042$) were significantly associated with quality of life. Conclusion: It was evident that low quality of life and school routine were significantly associated with stress.

Keywords: Psychological stress; Quality of life; Teaching; Teacher; Students.

Resumen

Objetivo: Estudio epidemiológico observacional transversal que tuvo como objetivo evaluar el nivel de estrés y la CV de docentes y estudiantes de un Instituto Federal de Enseñanza, en el contexto de la pandemia COVID-19. Método: La recolección de datos se realizó de forma remota con la ayuda de Google Forms®, utilizando el Inventario de Síntomas de Estrés de Lipp (ISSL), la Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-bref) y un cuestionario sociodemográfico. El análisis de los datos de ISSL y WHOQOL-bref se realizó según la estandarización elaborada por los autores de los instrumentos, y los datos sociodemográficos se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial. Resultados: participaron 259 individuos, de los cuales el 54,83% presentó puntuaciones compatibles con el estrés, predominantemente en la fase de resistencia (52,82%). El índice de calidad de vida general fue de 65,11% y el dominio “Medio ambiente” tuvo la mejor evaluación ($13,78 \pm 2,39$). Se evidenció asociación entre baja calidad de vida y estrés (OR 3,13; IC 95%), así como entre rutina escolar y estrés (OR 2,93; IC 95%). El estado civil ($p = 0,041$), la raza ($p = 0,043$), la categoría ($p = 0,011$) y los hijos ($p = 0,042$) se asociaron significativamente con la calidad de vida. Conclusión: fue evidente que la baja calidad de vida y la rutina escolar se asociaron significativamente con el estrés.

Palabras clave: Estrés psicológico; Calidad de vida; Enseñando; Maestro; Estudiantes.

1. Introdução

A Qualidade de Vida (QV) de um indivíduo tem relação direta com a percepção deste sobre a sua inserção na vida, seu contexto cultural, ambiental, seus valores e a forma como isso relaciona-se com os seus objetivos, padrões e preocupações (Who, 1995). Dependendo da forma como se dá essa compreensão e de como as influências destes fatores são administradas, pode-se ter um impacto no bem-estar e na saúde física e mental.

Quando as exigências percebidas pelos sujeitos são excessivas (Lazarus & Folkman, 1984), pode-se ter instalado um quadro de desequilíbrio prejudicial à saúde e ao bem-estar. No contexto da pandemia da COVID-19, tanto o equilíbrio emocional quanto a homeostase podem estar prejudicados, expondo, assim, o indivíduo a um estado de estresse que, se não for bem gerenciado, pode comprometer a saúde e, conseqüentemente, a QV como um todo.

No ano de 2020, as imposições sanitárias implementadas como forma de conter a disseminação viral interferiram diretamente no dia a dia da população. O fechamento de espaços públicos inviabilizou (ou reduziu) a utilização de locais de interação social, induzindo a população a utilizar outros espaços de convivência, como os ambientes virtuais, tanto para a educação, quanto para o trabalho e o lazer. Ademais, as mudanças impulsionadas pela pandemia causaram impactos sociais, econômicos, culturais e políticos em nosso país, com interferências negativas em todas essas áreas (Fiocruz, 2021), o que pode resultar em insegurança, medo, sentimentos de abandono e o conseqüente aumento na ocorrência de agravos à saúde mental (Ornell, Schuch, Sordi, & Kessler 2020).

No campo educacional, a adaptação do modelo presencial para o remoto foi uma alternativa adotada pelas instituições para garantir o direito à educação aos estudantes. Contudo, a falta de infraestrutura adequada (Medina-Guillen, Quintanilla-Ferrufino, Palma-Vallejo & Medina Guillen, 2021), a necessidade de acesso à internet, a falta ou pouca habilidade com as plataformas digitais, além da necessidade de organização espacial e do concílio entre atividades familiares, trabalhistas e estudantis, trouxeram novas exigências a professores e estudantes, configurando-se, assim, como um potencial risco à saúde mental.

Com a restrição do acesso à educação, à comunicação, à informação e à interação social aos meios virtuais (Cardoso, Ferreira & Barbosa, 2020), boa parte da população brasileira foi prejudicada na garantia dos seus direitos. Destarte, o isolamento digital é um problema adicional no contexto pandêmico, uma vez que o computador está presente em apenas 44% dos domicílios da classe C e em 14% das classes D e E (Cetic, 2020). No mais, o acesso à internet ainda não é uma realidade para mais de 20 milhões de brasileiros, dos quais seis milhões são estudantes (Cetic, 2020). Apesar de iniciativas

governamentais como empréstimo, subsídio ou doação de equipamentos, bem como a disponibilização de pacotes de dados, a utilização de aparelhos celulares para as atividades pedagógicas por boa parte dos estudantes dificulta a produção de conteúdo, a realização de pesquisas e limita o conhecimento (Cetic, 2020).

A junção de fatores econômicos, epidemiológicos, sociais, culturais, familiares e organizacionais, entre outros, se não forem devidamente gerenciados e se o suporte necessário não for adequadamente despendido, pode trazer consequências a curto, médio e longo prazo, com efeitos deletérios à saúde mental (Ornell et al., 2020) e à QV da população (Didriksen et al, 2021).

Neste sentido, identificar os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental e na QV da comunidade escolar constitui uma estratégia importante para o planejamento de ações que visem dar o suporte necessário para as demandas acadêmicas, de modo que estas possam ser realizadas de forma contributiva ao processo de ensino e aprendizagem, e não constituam uma carga a mais para professores e estudantes. Neste sentido, este estudo teve como objetivo avaliar o nível de estresse e a QV de docentes e estudantes de um Instituto Federal de Ensino, no contexto da pandemia da COVID-19.

2. Metodologia

Estudo epidemiológico observacional de corte transversal realizado entre docentes e estudantes de uma Instituição Federal de Ensino no Sul do Brasil. A população do estudo foi constituída por 1.826 indivíduos, sendo 203 docentes e 1.623 estudantes. A amostra, não probabilística, foi composta por participantes que obedeceram aos seguintes critérios de inclusão: ter vínculo com a instituição de ensino (docente do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico ou estudante de curso subsequente, graduação ou pós-graduação) e ser maior de 18 anos. Foram excluídos os docentes em afastamento do trabalho por período superior a seis meses, por não terem vivenciado a suspensão do calendário acadêmico, e os participantes que não preencheram mais de 20% das questões do questionário para a avaliação da QV.

A coleta de dados ocorreu de forma remota, com formulário do *Google Forms*®, encaminhado aos *e-mails* dos participantes no período entre setembro e novembro de 2020. A relação de *e-mails* dos docentes foi disponibilizada pela direção de ensino e a dos estudantes foi fornecida pelos coordenadores dos cursos. Em caso de aceite em participar, o interessado assinalava eletronicamente a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e lhe era concedida a permissão para acessar o questionário eletrônico de coleta de dados, o qual era composto por três partes: 1) Caracterização sociodemográfica, elaborado pelos pesquisadores, sendo um específico para os estudantes e outro para os docentes; 2) Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL) (Lipp, 2015), utilizado para identificar a presença e o nível de estresse e; 3) WHOQOL-bref, versão brasileira (Fleck, Louzada, Xavier, Chachamovich, Vieira, Santos, & Pinzon, 2000), o qual foi aplicado para avaliar a QV. O questionário sociodemográfico foi composto por questões tais como: idade, sexo, raça ou etnia, deficiência, situação conjugal, filhos e rotina escolar.

O ISSL é um instrumento composto por 52 itens, elaborado e validado para indivíduos com idade superior a 15 anos. É composto por uma lista de sintomas físicos e psicológicos, organizados em quadros de acordo com as fases do estresse: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão; em que o participante assinala os sintomas vivenciados nas últimas 24 horas e na última semana (Lipp, 2015).

A análise dos dados do ISSL ocorreu conforme os métodos padronizados elaborados pelos autores do instrumento e disponibilizados em um manual de aplicação e análise (Lipp, 2015). De acordo com o instrumento, a existência de estresse é determinada se for atingido escore bruto pré-determinado e a fase de estresse em que a pessoa se encontra é definida por meio de porcentagens pré-definidas, conforme os valores brutos dos sintomas. A maior porcentagem obtida determina em que fase do estresse a pessoa se encontra. Em caso de empate, considera-se o escore obtido pela fase mais avançada do estresse (Lipp, 2015). Destacamos que o uso deste instrumento serviu somente para fins do estudo, não constituindo meio de diagnóstico do

estresse na população estudada.

O WHOQOL-bref é um instrumento elaborado pelo Grupo de QV da Organização Mundial da Saúde e validado para vários países. A versão brasileira é composta por 26 questões, sendo 2 gerais e 24 integrantes das facetas que compõem o instrumento. As facetas são subdivididas em domínios, sendo eles: “Físico”, “Psicológico”, “Relações Sociais” e “Meio ambiente” (Fleck et al., 2000). Para análise destes dados foi calculado um escore único das duas questões gerais, o qual é denominado de Índice Geral de Qualidade de Vida (IGQV). Para os demais dados foi utilizada uma ferramenta que realiza escores utilizando a média aritmética simples das 26 questões do instrumento, por meio de estatística descritiva (Pedroso, Pilatti & Reis, 2009). Os dados obtidos são convertidos em uma escala de 0 a 100, que determina a QV em cada domínio, sendo os escores mais elevados correspondentes a melhor QV. Neste estudo, considerou-se que indivíduos com escore superior a 50% possuíam QV.

A análise dos dados sociodemográficos foi realizada por meio de estatística descritiva e inferencial, com o auxílio do software Stata®, versão 12. Primeiramente foi realizada a análise descritiva com frequências absolutas e relativas, para as variáveis categóricas, e para as variáveis contínuas foram feitas medidas de tendência central (média e mediana) e dispersão (amplitude, desvio padrão e variância). A variável idade foi categorizada em tercís.

Na etapa inferencial, inicialmente, foi realizada a análise univariada com o teste de qui-quadrado de Pearson ou exato de Fisher e o cálculo de *Odds Ratio* (OR), com intervalo de confiança de 95% (IC95%), para obtenção da medida de efeito, considerando significativo $p < 0,05$. Posteriormente, para a análise ajustada foi adotado o modelo de análise *forward stepwise*, em que foram mantidas no modelo múltiplo apenas as variáveis que obtiveram valor de $p < 0,02$ na análise univariada. Para o modelo múltiplo foi realizada a regressão logística, considerando significativo valor de $p < 0,05$.

O estudo foi submetido à análise de obediência aos preceitos éticos, com parecer favorável ao atendimento das exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

3. Resultados

Foram incluídos 259 participantes no estudo. Os dados descritivos referentes às variáveis sociodemográficas e de rotina de atividades escolares, bem como a análise inferencial do estresse em relação a estas variáveis, são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 – Análise do estresse segundo características sociodemográficas e de rotina escolar.

Variável	Descritivo	Estresse		
		Sim	Não	P-valor
	n (%)	n (%)	n (%)	
Sexo				0,400 [#]
Masculino	99 (38,22)	51 (51,52)	48 (48,48)	
Feminino	160 (61,78)	91 (56,88)	69 (43,13)	
Idade				,897 [#]
18 a 28 anos	87 (33,59)	47 (54,02)	40 (45,98)	
29 a 40 anos	88 (33,98)	50 (56,82)	38 (43,18)	
41 a 72 anos	84 (32,43)	45 (53,57)	39 (46,43)	
Raça				0,617 [#]
Branco	187 (72,20)	101 (54,01)	86 (45,99)	
Não branco	66 (25,48)	38 (57,58)	28 (42,42)	
Não informado	6 (2,32)			
Deficiência				0,968 [#]
Sim	9 (3,48)	5 (55,56)	4 (44,44)	
Não	246 (94,98)	135 (54,88)	111 (45,12)	
Não informado	4 (1,54)			
Situação conjugal				0,921 [#]
Com companheiro	145 (55,98)	80 (55,17)	65 (44,83)	
Sem companheiro	110 (42,47)	60 (54,55)	50 (45,45)	
Não informado	4 (1,54)			
Filhos				0,837 [#]
Sim	128 (49,42)	71 (55,47)	57 (44,53)	
Não	131 (50,58)	71 (54,20)	60 (45,80)	
Categoria				0,928 [#]
Docente	90 (34,75)	49 (54,44)	41 (45,56)	
Estudante	169 (65,25)	93 (55,03)	76 (44,97)	
Rotina escolar				0,780 [#]
Grande carga horária semanal	138 (53,28)	73 (52,90)	65 (47,10)	
Pequena carga horária semanal	69 (26,64)	40 (57,97)	29 (42,03)	
Não tem atividades de ensino				
Não informado	25 (9,65)	14 (56,00)	11 (44,00)	
	27 (10,42)			

Legenda: [#]Teste de Pearson. Fonte: Autores (2021).

Do total, 142 (54,83%) participantes apresentaram escores compatíveis com o estresse, estando assim distribuídos nas diferentes fases: 47 (33,10%) na de alerta, 75 (52,82%) na de resistência, 15 (10,56%) na de quase-exaustão e 5 (3,52%) na de exaustão. A sintomatologia psicológica foi predominante (66,90%, n = 95), seguida de sintomas físicos (26,76%, n = 38) e de ambos (6,34%, n = 9).

Pessoas mais jovens tiveram maior prevalência de estresse na fase de resistência (72,34%, n = 34), enquanto para os mais velhos predominou a fase de alerta (56,86%, n = 29, p < 0,001). Indivíduos sem companheiro tiveram nível de estresse predominante na fase de resistência (68,25%, n = 43), enquanto para os com companheiro o maior quantitativo foi observado na fase de alerta (50,00%, n = 38, p < 0,001). Quem não tem filhos estava em sua maioria na fase de resistência (61,43%, n = 43), enquanto a maioria dos que têm filhos encontra-se na fase de alerta (47,89%, n = 34, p < 0,001). Observou-se, ainda, que a maioria dos docentes está na fase de resistência do estresse (75,00%, n = 69), enquanto os discentes estão majoritariamente na fase de alerta (89,80%, n = 44, p < 0,001).

Na Tabela 2 são apresentadas as análises inferenciais da QV em relação às variáveis sociodemográficas e de rotina escolar dos participantes.

Tabela 2 - Perfil sociodemográfico e de rotina escolar e análise da qualidade de vida geral.

Variável	Qualidade de vida		P-valor
	Sim n (%)	Não n (%)	
Sexo			0,738 [#]
Masculino	48 (48,48)	51 (51,52)	
Feminino	81 (50,63)	79 (49,38)	
Idade			0,738 [#]
26 a 41 anos	44 (50,57)	43 (49,43)	
42 a 45 anos	41 (46,59)	47 (53,41)	
46 a 72 anos	44 (52,38)	40 (47,62)	
Raça			0,690 [#]
Branco	96 (51,34)	91 (48,66)	
Não branco	32 (48,48)	34 (51,52)	
Deficiência			0,743 [#]
Sim	5 (55,56)	4 (44,44)	
Não	123 (50,00)	123 (50,00)	
Situação conjugal			0,144 [#]
Com companheiro	78 (53,79)	67 (46,21)	
Sem companheiro	49 (44,55)	61 (55,45)	
Filhos			0,576 [#]
Sim	66 (51,56)	62 (48,44)	
Não	63 (48,09)	68 (51,91)	
Categoria			0,177 [#]
Docente	50 (55,56)	40 (44,44)	
Discente	79 (46,75)	90 (53,25)	
Rotina escolar			0,268 [#]
Grande carga horária semanal	64 (46,38)	74 (53,62)	
Pequena carga horária semanal	34 (49,28)	35 (50,72)	
Não tem atividades de ensino	16 (64,00)	9 (36,00)	

Legenda: [#]Teste de Pearson. Fonte: Autores (2021).

Em relação à QV, o IGQV dos participantes foi de 65,11%. Quanto aos domínios, o do “Meio ambiente” teve melhor avaliação (61,14%), seguido das “Relações sociais” (58,74%). O domínio “Psicológico” ficou com 56,49% e o “Físico” foi o que obteve menor pontuação (51,46%). A autoavaliação da QV ficou em 57,49%. Na Tabela 3 são apresentadas as variáveis que tiveram relação significativa com cada um dos domínios do WHOQOL-bref.

Tabela 3 – Variáveis sociodemográficas e de rotina escolar com relação significativa com a qualidade de vida em cada um dos domínios do WHOQOL-bref.

Domínio	Variável	Qualidade de vida		P-valor
		n (%) Sim	n (%) Não	
Relações sociais	Situação conjugal			0,041 [#]
	Com companheiro	63 (43,45)	82 (56,55)	
	Sem companheiro	34 (30,91)	76 (69,09)	
Relações sociais	Raça			0,043 [#]
	Branco	67 (35,83)	120 (64,17)	
	Não branco	33 (50,00)	33 (50,00)	
Meio ambiente	Categoria			0,011 [#]
	Docente	50 (55,56)	40 (44,44)	
	Estudante	66 (39,05)	103 (60,95)	
Auto-avaliação	Filhos			0,042 [#]
	Sim	29 (22,66)	99 (77,34)	
	Não	17 (12,98)	114 (87,02)	

Legenda: [#]Teste de Pearson. Fonte: Autores (2021).

Houve uma maior porcentagem de participantes: com companheiro com QV no domínio “Físico” (54,48%, n = 79, p-valor = 0,086); da faixa etária de 41 a 72 anos com QV no domínio do “Meio ambiente” (54,76%, n = 46, p-valor 0,071); e não ter companheiro como fator de baixa QV na autoavaliação (87,27%, n = 96, p-valor = 0,073).

As facetas do WHOQOL-bref com melhor avaliação foram: mobilidade (84,71%), ambiente do lar (73,46%) e transporte (70,35%). Já as facetas que mais contribuíram para piora na QV foram dependência de medicação ou de tratamentos (70,12%), dor e desconforto (68,48%) e sentimentos negativos (55,58%).

A Tabela 4 apresenta a relação entre o estresse e a QV nos diferentes domínios do WHOQOL-bref. Destaca-se que nenhum dos domínios do WHOQOL-bref teve relação significativa com o nível de estresse ou com a sintomatologia principal.

Tabela 4 – Relação entre estresse e qualidade de vida.

Domínio	Estresse		P-valor
	n (%) Sim	n (%) Não	
Físico			0,001 [#]
Com QV	55 (41,04)	68 (61,82)	
Sem QV	79 (58,96)	42 (38,18)	
Psicológico			< 0,001 [#]
Com QV	40 (29,85)	64 (58,18)	
Sem QV	94 (70,15)	46 (41,82)	
Relações sociais			0,005 [#]
Com QV	41 (30,60)	53 (48,18)	
Sem QV	93 (69,40)	57 (51,82)	
Meio ambiente			0,044 [#]
Com QV	51 (38,06)	56 (50,91)	
Sem QV	83 (61,94)	54 (49,09)	
Auto-avaliação			0,004 [#]
Com QV	15 (11,19)	28 (25,45)	
Sem QV	119 (88,81)	82 (74,55)	

Legenda: [#]Teste de Pearson. QV – Qualidade de vida. Fonte: Autores (2021).

A análise de associação entre as variáveis dependentes e o estresse é apresentada na Tabela 5 e evidenciou associação entre a rotina escolar e a QV e o estresse. No modelo final de regressão logística, a rotina de atividades escolares e a QV geral foram variáveis de efeito, enquanto as demais foram de ajuste.

Tabela 5 – Análise bruta e ajustada do estresse para as variáveis rotina escolar e os diferentes domínios da qualidade de vida.

Variável	ORb (IC95%)	ORa (IC95%)
Rotina escolar		
Sem atividades de ensino	1 (referência)	1 (referência)
Poucas atividades de ensino	1,56 (0,59;4,11)	1,58 (0,55;4,51)
Muitas atividades de ensino	2,68 (1,09;6,57)	2,93 (1,10;7,84)
QV domínio físico		
Sim	1 (referência)	1 (referência)
Não	2,33 (1,39;3,90)	0,65 (0,32;1,30)
QV domínio psicológico		
Sim	1 (referência)	1 (referência)
Não	3,27 (1,93;5,55)	0,65 (0,30;1,40)
QV domínio relações sociais		
Sim	1 (referência)	1 (referência)
Não	2,11 (1,25;3,56)	0,98 (0,46;2,08)
QV domínio meio ambiente		
Sim	1 (referência)	1 (referência)
Não	1,69 (1,36;5,37)	2,06 (0,86;4,91)
Auto-avaliação da QV		
Sim	1 (referência)	1 (referência)
Não	2,71 (1,36;5,39)	0,57 (0,24;1,32)
QV geral		
Sim	1 (referência)	1 (referência)
Não	3,80 (2,23;6,49)	3,13 (1,05;9,33)

Legenda: QV – Qualidade de vida; ORb – Odds ratio bruta; ORa - Odds ratio ajustada; IC95% – Intervalo de confiança de 95%. Fonte: Autores (2021).

4. Discussão

A maioria dos participantes foi identificada com escores compatíveis à existência de estresse. Este resultado pode estar relacionado às mudanças de rotinas pessoais, profissionais e acadêmicas. No contexto docente, as demandas do trabalho (lidar com pessoas, sobrecarga de trabalho fora da sala de aula, execução de atividades de alto nível de exigência) e o ambiente escolar geram desgastes físico e mental, o que exige esforço e adaptação do profissional (Araldi et al., 2021).

Do ponto de vista discente, os impactos econômicos vivenciados, efeitos pandêmicos na vida diária e atrasos acadêmicos podem constituir-se como potencializadores dos efeitos psicológicos (Cao et al., 2020). Ademais, altos níveis de sintomatologia nos estudantes podem indicar que a incerteza e o potencial impacto negativo no progresso acadêmico podem ter motivado alterações em sua saúde mental, assim como evidenciado em estudo realizado em uma comunidade acadêmica espanhola, cuja prevalência de estresse em estágios moderado e severo foi de 28,14% após duas semanas de confinamento (Odriozola-González, Planchuelo-Gomes, Irurtia, & Luis-Garcia 2020).

Na comunidade acadêmica, as mudanças de rotina impostas pelo ensino remoto, as demandas pedagógicas e a tripartite entre vida pessoal, profissional e acadêmica exercem efeito na saúde psicológica. Embora o foco não tenha sido avaliar a variação do nível de estresse em decorrência da pandemia da COVID-19, resultados de estudo conduzido no ano de 2015, com docentes de uma instituição semelhante à aqui estudada, encontrou prevalência de estresse de 46% entre docentes,

sendo que 81% deles estavam na fase de resistência (Santos; Silva, 2017), o que demonstra que as exigências acadêmicas podem estar relacionadas ao desgaste psicológico em diferentes contextos. Na perspectiva docente, ao se considerar que a fase de alerta dura algumas horas, a constância e o elevado número de demandas podem justificar a prevalência de participantes com escores de estresse na fase de resistência (Santos & Silva, 2017).

O predomínio de sintomas psicológicos na avaliação do estresse condiz com o momento de medo, inseguranças, incertezas e preocupações que toda a população está vivendo. Além do medo de adoecer pela COVID-19, o fechamento de escolas gerou despesas adicionais para muitas famílias, com a aquisição/adequação de equipamentos/instalações para o aprendizado nos ambientes residenciais. As questões econômicas, sociais e de saúde potencializaram a carga psicológica, principalmente entre pessoas de baixa renda (Hung, Lam, Chan, Liu & Chow, 2021).

Ao verificar a associação das informações pessoais com a fase do estresse avaliada, notou-se que os docentes, pessoas jovens, sem companheiros e sem filhos tiveram associação com a fase de resistência, enquanto os discentes, pessoas mais velhas, com filhos apresentaram associação com a fase de alerta. Isso demonstra que, no contexto estudado, estes fatores podem influenciar na forma como as pessoas lidam com os estressores, os quais, dependendo dos contextos sociais a que estão inseridos e da forma como são gerenciados (Chinna et al, 2021), podem regredir ou progredir para fases mais avançadas.

De acordo com estudos italiano e canadense, a idade jovem está associada ao aumento do estresse (Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, Ferracuti, Napoli, & Roma 2020; Nwachukwu et al., 2020), pois os jovens percebem que a sua formação acadêmica, social e ocupacional pode ser comprometida pela pandemia (Nwachukwu et al., 2020).

Já o fato de ter um companheiro ou possuir filhos é percebido como suporte social e pode se configurar como fator de proteção para problemas psicológicos no contexto pandêmico (Postigo-Zegarra, Julian, Schoeps & Montoya-Castilha, 2021). Neste estudo, estes fatores podem ter contribuído para a manutenção do estresse nas fases de alerta entre esse público.

Considerando que a evolução dos problemas psicológicos ocorre de forma gradativa, a prevalência de docentes com escores de estresse na fase de resistência pode evidenciar a existência de fatores desencadeantes anteriores à pandemia, tendo em vista que a coleta de dados ocorreu seis meses após a suspensão do calendário acadêmico na instituição. O desenvolvimento de estudos em momentos distintos ao pandêmico pode contribuir para melhor esclarecimento destes resultados.

No contexto pandêmico, autores apontam que houve necessidade de uma rápida adaptação dos docentes para migrar do ensino presencial para o remoto, e que muitos deles não tiveram capacitação adequada nem apoio financeiro da instituição para isto (Santos, Silva & Belmonte, 2021). Estes, por si só, já são fatores que podem gerar estresse, contudo outros aspectos como a ausência da interação por parte dos estudantes e da relação interpessoal física; a necessidade de readaptar/reorganizar as práticas pedagógicas; o aumento da carga de trabalho, a fim de atender a nova demanda de atividades; a necessidade de fornecer suporte emocional e afetivo aos alunos (Santos, Silva & Belmonte, 2021), dentre outros, podem justificar os escores de estresse entre docentes.

A avaliação de rotina escolar compreendeu a carga horária semanal a ser realizada pelo docente/estudante para atividades de ensino/aprendizagem. Esta variável, apesar de não ter associação significativa com o estresse ou com a QV, em análise multivariada mostrou-se significativa. A associação foi independente, sendo que quanto maior a carga de atividades, maior a probabilidade de estar estressado.

A sobrecarga de trabalho docente é uma realidade no Brasil. Contudo, durante a pandemia da COVID-19 houve uma intensificação desta situação. Em estudo desenvolvido com 15.654 docentes da rede pública de todo Brasil, 82,4% dos participantes afirmaram que sua carga de trabalho aumentou durante a pandemia, sendo que os possíveis fatores relacionados a este aumento foram o desconhecimento das tecnologias digitais e dos ambientes virtuais de aprendizagem (Oliveira & Pereira Junior, 2020).

Estudo desenvolvido com 887 docentes latino-americanos dos diferentes níveis de ensino reforça estes achados. Os autores apontam que a falta de infraestrutura, de conhecimento das tecnologias digitais, de apoio técnico por parte das instituições de ensino e a necessidade de adaptação dos materiais pedagógicos geraram uma carga horária de trabalho excessiva para os docentes. No mais, as interrupções constantes e as dificuldades tecnológicas aumentaram o estresse e a frustração dos docentes. Os autores pontuam, ainda, que as dificuldades tecnológicas, sociais e pessoais atingem também os estudantes, e que isto demanda tempo para que o professor esclareça as dúvidas e forneça o suporte necessário (Medina-Guillen et al., 2021). Destaca-se que não foi avaliado, neste estudo, se houve aumento da carga de trabalho em relação ao período pré-pandêmico, contudo infere-se que os elevados níveis de estresse aqui identificados podem ter relação com o aumento da carga de trabalho, uma vez que a realidade vivenciada pelos docentes é a mesma apontada pelas publicações.

No tocante aos estudantes, estudo realizado com alunos de um instituto federal fluminense evidenciou altos índices de ansiedade, estresse, falta de motivação e cansaço autorrelatado, sendo que as causas apontadas foram a falta de rotina de estudos e o acúmulo de tarefas. A autora aponta que estes sentimentos, em somatória a necessidade de adaptação rápida a nova modalidade de ensino, podem levar a sensação de aprender menos e, por fim, contribuir para evasão escolar (Nunes, 2021).

No que se refere à QV, apesar de estarmos vivenciando um momento pandêmico em que o número de infectados e óbitos é elevado globalmente e cujos impactos econômicos das medidas sanitárias impostas afetam boa parte da população (Almeida et al., 2020a), esta é avaliada positivamente entre os participantes. O fato de os dados terem sido coletados no primeiro ano da pandemia pode justificar estes achados, uma vez que se tinha a perspectiva de ser algo passageiro e de rápido manejo.

De forma complementar, a boa avaliação da QV reflete a satisfação com a vida, o que compreende um conceito amplo que representa quão bem as pessoas atendem às suas necessidades emocionais, ambientais, espirituais, sociais, físicas e econômicas. Quando a satisfação geral com a vida é “boa” e “satisfatória”, há mais chances de se ter, relativamente, menos estresse (Raza, Raq & Sajjad, 2020).

No que se refere à sintomatologia, apesar de os sintomas físicos terem menor prevalência na avaliação do estresse pela aplicação do ISSL, o domínio “Físico” avaliado pelo WHOQOL-bref foi o que teve maior impacto negativo na avaliação da QV. Destaca-se que este domínio diz respeito a dor/desconforto, energia/fadiga, sono/repouso, mobilidade, atividades de vida cotidiana, dependência de medicação/tratamentos e capacidade de trabalho (Fleck et al., 2000). Estudo anterior também evidenciou a influência do domínio “Físico” na QV de indivíduos no contexto acadêmico, pois a resposta física pode decorrer tanto de sobrecargas físicas quanto pela somatização do sofrimento mental (Araldi et al., 2021).

A faceta “mobilidade” foi a mais bem avaliada pelos participantes, contudo a “dependência de medicamentos ou de tratamentos” e a “dor e desconforto” foram as duas facetas que mais impactaram negativamente na QV. Estes dados sugerem que a saúde de alguns indivíduos já se encontrava afetada. Nestes casos, a ocorrência de dor e de desconforto é algo comum, bem como a dependência de medicamentos/tratamentos. Estudo italiano evidenciou que indivíduos que faziam uso prévio de medicamentos ou que eram portadores de doenças crônicas tiveram aumento do sofrimento psíquico e dos quadros de depressão e de ansiedade durante a pandemia da COVID-19 (Mazza et al., 2020).

O domínio psicológico também teve uma pior avaliação em relação a QV, e contribuiu para sua redução. A faceta “sentimentos negativos” foi a que mais contribuiu para esta redução, sendo uma das mais pontuadas. No mais, os participantes apresentaram, em sua maioria, sintomas psicológicos associados ao estresse. Estudo de revisão também identificou alta prevalência de sintomatologia psicológica entre indivíduos em quarentena, incluindo sintomas de estresse (Brooks et al, 2020). Estudos desenvolvidos em diferentes países demonstraram grandes efeitos psicossociais na população geral durante a pandemia da COVID-19 (Raza, Haq & Sajjad, 2020), bem como na população de professores e estudantes (Cao et al., 2020; Odriozola-González et al., 2020). A maior ocorrência de sintomas psicológicos nos docentes pode estar relacionada ao tipo de

trabalho, que exige concentração, esforço intelectual e relacionamento interpessoal constante, com alunos ou com colegas de trabalho (Santos; Silva, 2017).

O domínio com melhor avaliação neste estudo, o do “Meio ambiente”, apresentou associação positiva à QV para os docentes e, embora a associação com a idade não tenha sido estatisticamente significativa, um maior quantitativo de participantes da faixa etária de 41 a 72 anos tiveram avaliação positiva de sua QV com relação a este domínio. Para fins da avaliação da QV, o “Meio ambiente” diz respeito aos recursos e oportunidades que o indivíduo mantém para o atendimento às suas necessidades, tais como: recursos financeiros, liberdade, segurança física, proteção, saúde e assistência social, ambiente doméstico, oportunidades para adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação e lazer, transporte e o ambiente físico como um todo (Fleck et al., 2000).

Embora a pandemia tenha impactado a população como um todo (Almeida et al., 2020a), entre trabalhadores estatutários, como é o caso dos docentes deste estudo, a estabilidade no emprego e a garantia de remuneração pode ser um fator de segurança e de acesso aos itens avaliados neste domínio. Neste sentido, ressalta-se a importância de políticas públicas que fortaleçam as relações de trabalho também como fator protetivo à saúde mental da população.

No que se refere aos estudantes da instituição, estes ingressam, em sua maioria, por meio de cotas sociais ou raciais, devido à adesão da instituição à Política de Ações Afirmativas, instituída no país. Portanto, a situação financeira dos docentes é privilegiada em relação à maioria dos estudantes, o que justifica a associação significativa aqui encontrada. Estes dados são reforçados quando analisamos que uma das facetas do WHOQOL-bref com melhor avaliação foi o “ambiente do lar”.

Assim como na avaliação do estresse, a situação conjugal dos participantes também foi determinante na avaliação da QV. Ter companheiro teve associação significativa com melhor avaliação da QV no domínio das “Relações sociais”. Apesar de não haver associação significativa, houve maior percentagem de indivíduos com companheiro e com QV no domínio “Físico”, e sem companheiro que apresentaram baixa QV na autoavaliação. Além de funcionar como fator de proteção contra o estresse, como discutido anteriormente, ter um companheiro para dividir suas angústias, aflições e enfrentar o momento de crise se mostrou um fator positivo também para a melhoria da QV dos participantes.

Estudo realizado com docentes de uma instituição pública evidenciou que o suporte familiar, compreendido como um suporte social estruturado baseado em laços de afeto, onde prevalece o sentimento de acolhimento, a compreensão e o apoio, contribui para a proteção ao estresse ocupacional. Assim, promove a saúde mental, ao diminuir os efeitos negativos do estresse, e pode aumentar o bem-estar psicológico e a resiliência (Soares, Mafra & Faria, 2018), melhorando a QV do indivíduo.

No mais, pessoas com companheiros possuem maior apoio afetivo, emocional e social, em especial quando as famílias são estruturadas e com filhos (Mattos, Castro, Melo, & Santana, 2021). Os resultados do presente estudo corroboram estes achados, pois evidenciaram maior proporção de indivíduos que têm filhos com avaliação positiva da QV, bem como quem tem filhos também apresentou estresse em fase de alerta, quando comparado a quem não tem filhos.

De forma complementar, estudo apontou que os homens que moravam com um ou mais filhos tiveram um ligeiro aumento dos aspectos mentais relacionados à QV (Didriksen et al., 2021), enquanto outro estudo apontou que indivíduos sem filhos tiveram maiores índices de depressão (Mazza et al., 2020). Isto pode ser explicado pela fala de famílias que relataram que o isolamento social obrigatório produziu uma melhor compreensão de quais valores deveriam ser priorizados para sua família, bem como um sentimento de coesão e de parceria aumentado (Almeida et al., 2020b).

A raça dos participantes também teve associação significativa com a QV, pois ser branco esteve associado à redução da QV no domínio das “Relações sociais”. Este domínio compreende a avaliação das relações pessoais, suporte social e atividade sexual (Fleck et al., 2000). Autores indicam que o suporte social não só reduz a pressão psicológica durante as epidemias, mas também muda a atitude em relação ao apoio social e à procura por ajuda (Cao et al., 2020). Considerando que a

maioria dos participantes deste estudo eram brancos, este dado chama atenção, pois estudo norte americano evidencia que minorias raciais e étnicas são mais propensas a relatar alto medo do coronavírus, bem como têm maior probabilidade de percebê-lo como uma grande ameaça à população (Nino, Harris, Drawve & Fitzpatrick, 2021).

O presente estudo contribui para evidenciar os fatores que interferem na QV e no estresse de docentes e estudantes durante a pandemia da COVID-19. Conhecer estes fatores é essencial para o planejamento de medidas preventivas, seja por parte da instituição de ensino, seja de maneira individual, a fim de minimizar ou mitigar os efeitos negativos deste período na vida e na saúde dos indivíduos. É sabido que o processo ensino-aprendizagem não pode ser interrompido, pois o ônus seria imensurável, portanto, é necessário conhecer e intervir, de modo a promover a QV e a redução do estresse entre docentes e estudantes. Apontam-se como limitações deste estudo a amostragem por conveniência e a transversalidade reversa.

5. Conclusão

Foi evidenciada associação direta entre baixa QV e estresse, assim como entre a rotina escolar e o estresse. A maioria dos participantes foram identificados com escores compatíveis à existência de estresse, contudo o IGQV foi considerado bom. A pesquisa evidenciou uma associação significativa entre situação conjugal, raça, categoria (docente ou estudante) e filhos e a QV nos diferentes domínios do WHOQOL-bref. Da mesma forma, todos os domínios do WHOQOL-bref tiveram associação significativa com o estresse.

Com base nestes resultados, sugere-se que novos estudos e estratégias de intervenção sejam implementadas no cenário acadêmico, no intuito de reduzir os estressores e os fatores intervenientes da QV no cenário acadêmico.

Referências

- Almeida, W. S et al. (2020a). Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23, E200105. <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/w8HSZbzGgKCDFHmZ6w4gyQv/?lang=pt>.
- Almeida, M. et al. (2020b). The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives of Womens Mental Health*, 23 (6), 741-748. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33263142/>.
- Araldi, F. M et al. (2021). Qualidade de vida dos professores do ensino superior uma revisão sistemática. *Retos*, (41), 459-470. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952370>.
- Brooks, S. K. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
- Cao, W. et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32229390/>.
- Cardoso, C. A., Ferreira, V. A & Barbosa, F. C. G. (2020). (Des)igualdade de acesso à educação em tempos de pandemia: uma análise do acesso às tecnologias e das alternativas de ensino remoto. *Revista Com Censo #22*, 7 (3). <http://www.periodicos.se.df.gov.br/index.php/comcenso/article/view/929/554>.
- Centro de Estudos das Tecnologias da Informação e da Comunicação no Brasil - CETIC. (2019). Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros: TIC Domicílios 2019. *Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. Comitê Gestor da Internet no Brasil*. <https://www.cetic.br/pt/publicacao/executive-summary-survey-ict-providers-2020/>.
- Chinna, K. et al. (2021). Psychological impact of COVID-19 and lock down measures: An online cross-sectional multicounty study on Asian university students. *PLoS One*, 16 (8), e0253059. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0253059>.
- Didriksen, M. et al. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on Sleep Quality, Stress Level and Health-Related Quality of Life—A Large Prospective Cohort Study on Adult Danes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (14), 7610. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/14/7610#cite>.
- Fleck, M. P. A., Louzada, S. Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref. *Revista de Saúde Pública*, 34 (2), 178-183. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMFbF7trN/?lang=pt>.
- Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. (2020). Boletim Observatório Covid-19 após 6 meses de pandemia no Brasil. *Ed. oficial*. https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/boletim_covid_6meses.pdf.

- Hung, M. S. Y., Lam, S. K. K., Chan, L. C. K., Liu, S. P. S & Chow, M. C. M. (2021). The Psychological and Quality of Life Impacts on Women in Hong Kong during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Saúde*, 18 (13), 6734. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/6734/htm>.
- Lazarus, R & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lipp, M. E. N. (2015). *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)*. (3a ed.), Casa do Psicólogo.
- Mattos, J. G. S., Castro, S. S., Melo, L. B. L & Santana, L. C. (2021). Dores osteomusculares e o estresse percebido por docentes durante a pandemia da COVID-19. *Research, Society and Development*, 10 (6), e25110615447. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15447>.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (9), 3165. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32370116/>.
- Medina-Guillen, L. F., Quintanilla-Ferrufino, G. J., Palma-Vallejo, M. & Medina Guillen, M. F. (2021). Carga de trabalho em um grupo de professores latino-americanos durante a pandemia COVID-19. *Uniciencia*, 35 (2), 223-236. <https://dx.doi.org/10.15359/ru.35-2.15>
- Nino, M., Harris, C., Drawve, G & Fitzpatrick. (2021). Race and ethnicity, gender, and age on perceived threats and fear of COVID-19: evidence from two national data sources. *SSM Population Health*, 13, e100717, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827320303542>.
- Nunes, R. C. (2021). Um olhar sobre a evasão de estudantes universitários durante os estudos remotos provocados pela pandemia do COVID-19. *Research, Society and Development*, 10 (3), e1410313022. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13022/11671>.
- Nwachukwu, I. et al. (2020). COVID-19 Pandemic: age-related differences in measures of stress, anxiety and depression in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 6366. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/6366>.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gomes, A., Iruiria, M. J & Luis-Garcia, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, e113108. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120313147>.
- Oliveira, D. A & Pereira, J. E. A. (2020). Trabalho docente em tempos de pandemia: mais um retrato da desigualdade educacional brasileira. *Revista Retratos da Escola*, 14 (30), 719-735. <http://retratosdaescola.emnuvens.com.br/rde>.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O & Kessler, F. H. P. (2020). “Medo pandêmico” e COVID-19: carga e estratégias de saúde mental. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 42 (3), 232-235. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020000300232&tlng=eng.
- Pedroso, B., Pilatti, L. A & Reis, D. R. (2009). Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-100 utilizando o Microsoft Excel. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. 1 (1), 23-32, 2009. DOI: 10.3895/S2175-08582009000100003. <https://periodicos.utfrpr.edu.br/rbqv/article/view/366>.
- Postigo-Zegarra, S., Julian, M., Schoeps, K & Montoya-Castilha, I. (2021). Psychological adjustment of Spanish adolescents and their parents during COVID-19 lockdown: A mixed method approach. *PLoS One*, 16 (7), e0255149. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255149>.
- Raza, S. H., Haq, W & Sajjad, M. (2020). COVID-19: a psychosocial perspective. *Frontiers in psychology*, 11, 554624. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.554624/full>.
- Santos, G. M. R. F., Silva, M. E & Belmonte, B. R. (2021). COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 21 (1), 245-251. <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/b3TVbVHcCZRxkVZPF6K6PHF/?lang=en>.
- Santos, M. P. G & Silva, K. K. D. (2017). Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 7 (4), 656-668. <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/25906>.
- Soares, M. B., Mafra, S. C. T & Faria, E. R. (2018). A relação entre a carreira do magistério superior, suporte familiar e estresse ocupacional dos docentes da Universidade Federal de Viçosa-MG. *Textos & Contextos (Porto Alegre)*, 17 (2), 321 – 334. <https://www.locus.ufv.br/bitstream/123456789/23634/1/artigo.pdf>.
- World Health Organization (WHO). (1995). THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41 (10), 1403-1409. [https://sci-hub.se/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://sci-hub.se/10.1016/0277-9536(95)00112-k).