

Saúde e docência: uma análise acerca dos impactos fisiológicos do estresse ocupacional

Health and teaching: an analysis of the physiological impacts of occupational stress

Salud y docencia: un análisis sobre los impactos fisiológicos del estrés ocupacional

 **Anchiella Bárbara Silva Rêgo¹**

 **Angela Mara de Barros Lara¹**

¹Universidade Cesumar.
Maringá, PR, Brasil.

Autor correspondente:
Anchiella Bárbara Silva Rêgo
regobarbara21@gmail.com

Submissão: 27 fev 2025

Aceite: 17 abr 2025

RESUMO. Introdução: o estresse ocupacional afeta a saúde física e mental, especialmente em profissões de alta demanda, como a docência. **Objetivos:** investigar os níveis de estresse e a autopercepção de saúde e qualidade de vida de docentes. **Métodos:** a pesquisa envolveu a aplicação da Escala de Estresse no Trabalho e do Questionário Saúde e Qualidade de Vida do Docente, a 21 docentes de três escolas públicas de ensino fundamental em Maringá, Paraná. **Resultados:** os resultados mostraram que os níveis de estresse eram, em sua maioria, moderados a baixos, com fatores como a falta de autonomia e a sobrecarga de trabalho sendo os principais estressores. Foi observada uma correlação significativa entre o estresse e uma percepção negativa da saúde e qualidade de vida. **Conclusão:** o estudo sugere a adoção de medidas para reduzir os fatores estressores, como apoio psicológico e melhorias nas condições laborais, visando o bem-estar dos docentes. **Descritores:** Saúde Ocupacional; Saúde Pública; Educação.

ABSTRACT. Introduction: occupational stress affects physical and mental health, especially in high-demand professions such as teaching. **Objectives:** to investigate stress levels and self-perception of health and quality of life among teachers. **Methods:** the research involved applying the Work Stress Scale and the Teacher's Health and Quality of Life Questionnaire to 21 teachers from three public elementary schools in Maringá, Paraná. **Results:** the results showed that stress levels were mostly moderate to low, with factors such as lack of autonomy and workload overload being the main stressors. A significant correlation was observed between stress and a negative perception of health and quality of life. **Conclusion:** the study suggests adopting measures to reduce stressors, such as psychological support and improvements in working conditions, with the aim of enhancing teachers' well-being.

Descriptors: Occupational Health; Public Health; Education.

RESUMEN. Introducción: el estrés ocupacional afecta la salud física y mental, especialmente en profesiones de alta demanda, como la docencia. **Objetivos:** Investigar los niveles de estrés y la autopercepción de la salud y la calidad de vida de los docentes. **Métodos:** la investigación implicó la aplicación de la Escala de Estrés en el Trabajo y el Cuestionario de Salud y Calidad de Vida del Docente a 21 docentes de tres escuelas públicas de educación primaria en Maringá, Paraná. **Resultados:** los resultados mostraron que los niveles de estrés eran, en su mayoría, moderados a bajos, destacándose la falta de autonomía y la sobrecarga de trabajo como los principales factores estresantes. Se observó una correlación significativa entre el estrés y una percepción negativa de la salud y la calidad de vida. **Conclusión:** el estudio sugiere adoptar medidas como apoyo psicológico y mejoras en las condiciones laborales, visando el bienestar de los docentes.

Descriptorios: Salud Ocupacional; Salud Pública; Educación.

INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional é amplamente reconhecido como um fator que compromete a saúde física e mental dos trabalhadores, impactando especialmente profissões de alta demanda, como a docência. O mal-estar docente, que na década de 1980 estava relacionado sobretudo às relações interpessoais no trabalho e às insatisfações salariais, atualmente é agravado pela padronização, precarização e sobrecarga profissional^(1,2).

O Modelo de Estresse de Lipp⁽³⁾ classifica o estresse em quatro fases distintas: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. O modelo sugere que, à medida que a exposição a um agente estressor persiste, o organismo passa por um processo gradual de desgaste, o que pode levar a danos significativos se ocorrer. Em contextos de alta demanda, como o magistério, os profissionais frequentemente enfrentam níveis elevados de estresse, sendo expostos, muitas vezes, às fases mais avançadas do modelo, com manifestações tanto físicas quanto psicológicas intensas^(3,4).

Ainda, há íntima associação do estresse com a diminuição de comportamentos saudáveis, como a manutenção de uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física⁽⁴⁾. Esse padrão de comportamento adverso pode potencializar os efeitos negativos sobre a saúde, especialmente quando ocorre em conjunto com a ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), resultando no aumento crônico dos níveis de cortisol. Como consequência, a quebra da homeostase lipídica e glicêmica, promovendo a redução do colesterol HDL sérico e prejudicando a tolerância à insulina, fatores que, por sua vez, elevam o risco cardiometabólico e contribuem para o desenvolvimento de condições como hipertensão arterial, obesidade, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica⁽⁶⁻⁹⁾.

Outro impacto importante recai sobre o sistema imunológico. O excesso de cortisol compromete a imunidade, aumentando a vulnerabilidade a infecções. O estresse crônico pode alterar a produção de citocinas inflamatórias e reduzir a eficiência imunológica, aumentando a suscetibilidade a doenças respiratórias e autoimunes⁽⁷⁾. Miller et al.⁽¹⁰⁾ apontam que professores submetidos a altos níveis de estresse desenvolvem inflamação crônica de baixo grau, com aumento de citocinas pró-inflamatórias, o que eleva o risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e psiquiátricas.

Aspectos psicossociais e organizacionais também influenciam significativamente a resposta ao estresse. O estudo realizado por Soares, Mafra e De Faria⁽¹¹⁾ identifica, a partir da autopercepção dos profissionais, uma série de desafios enfrentados pelos docentes, como problemas de infraestrutura, questões organizacionais, relações interpessoais, defasagem salarial, além da sobrecarga de trabalho. A carga horária dedicada ao magistério, que cada vez mais se estende além

do ambiente de trabalho, e a crescente pressão para equilibrar as demandas do tripé ensino-pesquisa-extensão também são apontadas como fatores que agravam o contexto laboral⁽¹¹⁾.

Essas condições contribuem para o aumento do estresse e do desgaste dos profissionais da educação, comprometendo sua saúde física e mental. Desse modo, a Organização Mundial da Saúde⁽¹²⁾ recomenda a implementação de políticas preventivas e de apoio psicossocial no local de trabalho, destacando que intervenções adequadas podem melhorar a saúde mental dos trabalhadores.

Desse modo, o objetivo do estudo foi investigar os níveis de estresse e a percepção de saúde e qualidade de vida de docentes, a partir da aplicação de dois questionários: a Escala de Estresse no Trabalho⁽¹³⁾ e o Questionário de Saúde e Qualidade de Vida do Docente.

METODOLOGIA

O estudo contou com a participação de 21 docentes de três escolas públicas de ensino fundamental situadas na cidade de Maringá, Paraná. Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos principais. O primeiro foi a Escala de Estresse no Trabalho⁽¹³⁾, composta por 23 itens que avaliam possíveis estressores no ambiente laboral. O segundo instrumento, denominado Questionário Saúde e Qualidade de Vida do Docente, foi elaborado pelas autoras e inclui 11 afirmações que permitiram aos participantes realizar uma autoavaliação sobre sua saúde e bem-estar.

ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO

Abaixo estão listadas várias situações que podem ocorrer no dia a dia de seu trabalho. Leia com atenção cada afirmativa e utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

1	2	3	4	5
Discordo Totalmente	Discordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo Totalmente

Para cada item, marque o número que melhor corresponde à sua resposta.

- Ao marcar o número 1 você indica discordar totalmente da afirmativa
- Assinalando o número 5 você indica concordar totalmente com a afirmativa
- Observe que quanto **menor** o número, mais você **discorda** da afirmativa e quanto **maior** o número, mais você **concorda** com a afirmativa

A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso	1	2	3	4	5
O tipo de controle existente em meu trabalho me irrita	1	2	3	4	5
A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho	1	2	3	4	5
Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho	1	2	3	4	5
A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho deixa-me irritado	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade	1	2	3	4	5
Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior	1	2	3	4	5
Fico irritado com discriminação/favoritismo no meu ambiente de trabalho	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional	1	2	3	4	5
Fico de mau humor por me sentir isolado na organização	1	2	3	4	5
Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores	1	2	3	4	5
As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	1	2	3	4	5
A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	1	2	3	4	5
A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação	1	2	3	4	5
Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias	1	2	3	4	5
Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas	1	2	3	4	5
O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso	1	2	3	4	5
Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes	1	2	3	4	5

Figura 1. Escala de Estresse no Trabalho

Fonte: Pascoal e Tamayo (2004).

Responda conforme o nível de concordância abaixo

Discordo totalmente	Discordo	Concordo em partes	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Tenho tido sono irregular e/ou dificuldade para dormir	1	2	3	4	5
Tenho tido dificuldade em me concentrar para realizar determinadas atividades	1	2	3	4	5
Tenho tido episódios de esquecimento frequentes	1	2	3	4	5
Me sinto constantemente cansado	1	2	3	4	5
Tenho dores de cabeça frequentes	1	2	3	4	5
Tenho dores ósseas e/ou musculares frequentes	1	2	3	4	5
Sinto cansaço e/ou enfraquecimento na minha voz	1	2	3	4	5
Tenho me irritado com facilidade	1	2	3	4	5
Tenho me sentido ansioso	1	2	3	4	5
Me sinto sem ânimo para interagir com família e/ou amigos	1	2	3	4	5
Me sinto desmotivado em fazer coisas que antes me interessavam	1	2	3	4	5

Figura 2. Questionário Saúde e Qualidade de Vida do Docente
 Fonte: Autoras (2024).

Além desses instrumentos, foram coletados dados sociodemográficos, como idade, sexo e nível de instrução (graduação, mestrado, doutorado ou pós-doutorado), a fim de fornecer um contexto adicional à análise dos resultados. A aplicação dos questionários foi realizada de forma on-line, por meio da plataforma Google Formulários, o que facilitou a distribuição e a coleta eficiente dos dados. Antes de responderem aos questionários, os participantes assinaram eletronicamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo que estavam cientes dos objetivos da pesquisa e da preservação da confidencialidade das informações fornecidas.

O estudo foi conduzido em conformidade com as diretrizes éticas estabelecidas para pesquisas envolvendo seres humanos, seguindo rigorosamente todas as etapas necessárias para garantir a segurança e o bem-estar dos participantes. O processo incluiu a submissão e aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), que avaliou todos os aspectos da pesquisa, incluindo a proteção da privacidade e a confidencialidade dos dados. Apenas após a aprovação formal do CEP, o estudo pôde avançar para a fase de coleta de dados.

O link para os questionários foi então enviado às instituições de ensino parceiras, de forma a garantir uma amostra representativa e diversificada. A divulgação ocorreu por meio de canais digitais estabelecidos pelas instituições, e os participantes foram incentivados a responder aos questionários de forma voluntária, assegurando que a participação fosse baseada no consentimento informado. Esse processo meticuloso visou garantir que todos os aspectos éticos e legais da pesquisa fossem respeitados, proporcionando uma coleta de dados transparente e responsável.

RESULTADOS

O estudo contou com 21 participantes ($n=21$) que responderam a um questionário socioeconômico, a Escala de Estresse no Trabalho, de Pascoal e Tamayo⁽¹³⁾, e o Questionário Saúde e Qualidade de Vida do Docente. Entre os indivíduos participantes, 20 eram mulheres e apenas 1 era homem. Em relação à faixa etária, 1 participante (5%) tinha entre 18 e 29 anos, 7 (33%) tinham entre 30 e 39 anos, e a maioria, 13 indivíduos (62%), tinha entre 40 e 49 anos. Quanto à formação acadêmica, 1 participante (5%) possuía doutorado, 3 (14%) eram mestres, e 17 (81%) tinham apenas graduação.

Os dados foram analisados utilizando o Microsoft Excel 2021 e o software GraphPad Prism 8.0.1. Foram calculadas medidas descritivas, como médias, medianas, variância e desvio padrão. Além disso, o alfa de Cronbach foi utilizado para verificar a consistência interna dos questionários, e a correlação estatística entre eles foi avaliada. Os valores do alfa de Cronbach, ambos superiores a 0,90, indicam uma alta consistência interna, evidenciando que os questionários aplicados são altamente confiáveis. Também, a análise de correlação demonstrou uma relação estatisticamente significativa ($p < 0,05$) e positiva entre os questionários, sugerindo que o aumento de uma variável está associado ao aumento da outra.

A tabela 1 apresenta outros resultados das análises realizadas, incluindo medidas descritivas, como média, desvio padrão e variância, além dos coeficientes de consistência interna e correlação. Esses dados oferecem um panorama detalhado das relações entre as variáveis investigadas no estudo.

Tabela 1. Análise estatística dos dados provenientes dos questionários. n=21, Maringá/PR, Brasil, 2024.

Análise de média, desvio padrão e variância e teste de confiabilidade			
	Média ± DP	Variância (σ²)	Alfa de Cronbach
Questionário Estresse no Trabalho	2,42 ± 0,40	0,60	α = 0,89
Questionário Saúde e Qualidade de Vida do Docente	3,10 ± 0,27	0,25	α = 0,83
Correlação entre os questionários			
Coefficiente de Correlação (r)	r = 0,6225	Intervalo de Confiança (95%)	0,2609 a 0,8309
Intervalo de Confiança (95%)	0,2609 a 0,8309	Valor de p	p= 0,0026

Fonte: Autoras, 2024.

Conforme indicado na Tabela 1, a média geral dos participantes no Escala de Estresse no Trabalho aponta para um nível de estresse classificado como moderado à baixo, seguindo os critérios estabelecidos por Paschoal e Tamayo⁽¹³⁾. Por outro lado, os resultados do Questionário de Saúde e Qualidade de Vida do Docente revelam uma média mais elevada, que reflete uma percepção moderada a ruim da saúde e qualidade de vida entre os participantes.

Ainda, a análise do questionário Escala de Estresse no Trabalho⁽¹³⁾ foi realizada de acordo com dimensões: Autonomia e Controle, Papéis e Ambiente de Trabalho; Relacionamento com o chefe; Relacionamentos interpessoais e Crescimento e Valoração. Segundo os autores, médias com valores abaixo de 2,5 são considerados baixos, igual a 2,5 são considerados moderados e acima desse valor são altos níveis de estresse.

Tabela 2. Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Autonomia e Controle. n=21, Maringá/PR, Brasil, 2024.

Autonomia e controle	Médias
A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso	2,95
O tipo de controle existente em meu trabalho me irrita	2,90
A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	2,52
Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho	2,38
Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais	2,57
Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho	2,19

Fonte: Autoras, 2024

Tabela 3. Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Papéis e Ambiente de Trabalho. n=21, Maringá/PR, Brasil, 2024.

Papéis e Ambiente de Trabalho	Médias
A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho deixa-me irritado	2,05
Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho	2,14
Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade	2,76
Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas	2,67
Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior	1,90

Fonte: Autoras, 2024

Tabela 4. Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Relacionamento com o chefe. n=21, Maringá/PR, Brasil, 2024.

Relacionamento com o chefe	Médias
Fico irritado com discriminação/favoritismo no meu ambiente de trabalho	2,62
Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional	2,95
Fico de mau humor por me sentir isolado na organização	2,62
Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores	2,43
As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado	3,38

Fonte: Autoras, 2024

Tabela 5. Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Relacionamentos Interpessoais. n=21, Maringá/PR, Brasil, 2024.

Relacionamentos Interpessoais	Médias
Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	2,29
A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	1,95
A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação	2,38

Fonte: Autoras, 2024

Tabela 6. Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Crescimento e Valoração. n=21, Maringá/PR, Brasil, 2024.

Crescimento e Valoração	Médias
Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias	2,00
Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas	1,90
O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso	3,43
Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes	1,76

Fonte: Autoras, 2024

Em resumo, as dimensões da Escala de Estresse no Trabalho (EET) revelaram níveis variados de estresse. Na dimensão Autonomia e Controle, predominou o alto estresse, especialmente em itens relacionados à distribuição de tarefas (média \pm 2,95) e ao tipo de controle existente no trabalho (média \pm 2,90), indicando insatisfação com a falta de autonomia e clareza organizacional. Na dimensão Papéis e Ambiente de Trabalho, o estresse foi menor, exceto em itens relacionados à sobrecarga de tarefas (média \pm 2,76) e longas jornadas de trabalho (média \pm 2,67), que destacam demandas excessivas.

O Relacionamento com o Chefe apresentou estresse elevado, especialmente devido à falta de perspectivas de crescimento na carreira (média \pm 3,38) e deficiência nos treinamentos (média \pm 2,95), refletindo insatisfação com a gestão e desenvolvimento profissional. Por outro lado, a dimensão Relacionamentos Interpessoais registrou níveis baixos de estresse, com pouca irritação relacionada à competição no ambiente de trabalho (média \pm 1,95). Já na dimensão Crescimento e Valoração, houve destaque negativo para o tempo insuficiente para cumprir as demandas de trabalho (média \pm 3,43), evidenciando impacto significativo das condições de trabalho no estresse.

DISCUSSÃO

A Escala de Estresse no Trabalho aponta para um nível de estresse classificado como moderado à baixo, seguindo os critérios estabelecidos por Paschoal e Tamayo⁽¹³⁾. Contudo, fatores como autonomia, relacionamento com superiores e condições de trabalho podem impactar o bem-estar dos docentes, refletindo aspectos associados aos primeiros estágios do estresse, segundo o Modelo de Estresse de Lipp⁽³⁾.

Ainda de acordo com Lipp⁽³⁾, mesmo nas fases iniciais do estresse, como alerta e resistência, sintomas físicos e psicológicos podem surgir e, se não gerenciados, agravar a saúde mental. Isso é particularmente relevante em contextos de alta demanda e baixa autonomia, como evidenciado pelos resultados, onde autonomia e controle (média de $\pm 2,95$) e relacionamento com o chefe (média de $\pm 2,62$) destacam-se como potenciais fontes de estresse. Os achados sugerem uma tendência à acumulação de fatores estressores no ambiente de trabalho, que, a longo prazo, podem causar impactos significativos na saúde pelas alterações metabólicas associadas ao estresse crônico⁽⁶⁻¹⁰⁾.

Embora os níveis de estresse na amostra não tenham sido elevados, a qualidade de vida apresentou impactos relevantes. Isso pode estar relacionado à normalização dos sintomas de estresse como parte do cotidiano profissional, dificultando a identificação precoce de sinais de exaustão emocional ou outros problemas relacionados, o que pode, como discutido, trazer danos significativos à saúde mesmo com níveis de estresse não significativos⁽⁴⁾.

Os dados do Questionário Saúde e Qualidade de Vida do Docente reforçam a ideia ao apontarem percepções moderadas a ruins (média $3,10 \pm 0,27$), destacando os efeitos negativos do ambiente laboral na saúde física e mental, bem como nas relações interpessoais, em consonância com a associação direta entre estresse e perda de bons hábitos de vida⁽⁵⁾.

Dessa forma, torna-se essencial intervenções precoces que reduzam estressores e promovam estratégias de enfrentamento eficazes focadas na promoção da saúde ocupacional, como programas de bem-estar, redução de sobrecargas e melhorias nas condições de trabalho⁽¹²⁾.

CONCLUSÃO

A correlação positiva entre os dois questionários reforça a interdependência entre estresse no trabalho e qualidade de vida, destacando a necessidade de estratégias de intervenção para prevenir o agravamento destes efeitos. Embora o estudo tenha identificado importantes fatores estressores, como a falta de autonomia e a sobrecarga de tarefas, a limitação da amostra e a ausência de validação formal do instrumento que investiga a qualidade de vida, indicam a necessidade de aprofundar a investigação com amostras maiores e instrumentos validados para garantir maior robustez e generalização dos resultados.

Assim, o estudo contribui para a compreensão das condições de trabalho dos docentes e aponta para a importância do desenvolvimento de práticas de gestão e apoio psicológico, visando a redução do estresse e a promoção da qualidade de vida desses profissionais.

REFERÊNCIAS

1. Abreu RM, Cruz LB, Soares EL. Políticas públicas em educação e o mal-estar docente. *Rev Bras Educ* [Internet]. 2023 [citado 2025 fev 26];28:e280023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/NBZkqhPKCg8ww46DCHBTWxp/>
2. Carlotto MS, Câmara SG. Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários [Internet]. *Av Psicol Latinoam*. 2017 [citado 2025 fev 26];35(3):447-57. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1794-47242017000300447&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
3. Lipp ME. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
4. Conceição JB, Cunha BNV, Agostinetti L. Physiological stress perception in teachers of public network of municipal education. *Psicol Saúde Doenças*. 2019;20(2):452-62. doi: 10.15309/19psd200214.
4. Schultchen D, Reichenberger J, Mittl T, Weh TR, Smyth JM, Blechert J, et al. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br J Health Psychol* [Internet]. 2019 [citado 2025 fev 26];24(2):315-33. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6767465/>
5. Galeno DM, Peixoto HJ, Carneiro BTS, Miguel MA. Cardiometabolic risk factors and social jetlag in university professors [Internet]. *Braz J Med Biol Res*. 2023 [citado 2025 fev 26];56:e12539. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10313217/>
6. La Marca R, Schneider S, Jenni G, Kühne F, Martin GH, Wettstein A. Associations between stress, resources, and hair cortisol concentration in teachers [Internet]. *Psychoneuroendocrinology*. 2023 [citado 2025 fev 8];154:106291. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030645302300269X>
7. Précoma DB, Oliveira GM, Simão AF, Dutra OP, Coelho OR, Izar MC, et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019 [Internet]. *Arq Bras Cardiol*. 2019 [citado 2025 fev 26]. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2019/aop-diretriz-prevencao-cardiovascular-portugues.pdf>
8. Wettstein A, Kühne F, Tschacher W, La Marca R. Ambulatory assessment of psychological and physiological stress on workdays and free days among teachers: a preliminary study [Internet]. *Front Neurosci*. 2020;14:112 [citado 2025 fev 26]. doi: 10.3389/fnins.2020.00112. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2020.00112/full>
9. Miller ES, Apple CG, Kannan KB, Funk ZM, Plazas JM, Efron PA, et al. Chronic stress induces persistent low-grade inflammation. *Am J Surg* [Internet]. 2019 [citado 2025 fev 26];218(4):677-83. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002961019301953>
10. Soares AL, Mafra JR, Faria D. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal [Internet]. *Rev Bras Med Trab*. 2019 [citado 2025

fev 26];17(1):90-8. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/425/pt-BR/fatores-associados-a-percepcao-de-estresse-em-docentes-universitarios-em-uma-instituicao-publica-federal>

11. World Health Organization. Occupational health: a global perspective [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [citado 2025 fev 26]. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/occupational-health>

12. Paschoal T, Tamayo A. Validação da escala de estresse no trabalho [Internet]. Estud Psicol (Natal). 2004 [citado 2025 fev 26];9:45-52. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/MRLmmQhyZQjWcN4DPffTBbq>