

ANSIEDADE NOS PROFESSORES DE ENFERMAGEM EM CENÁRIO DA PRÁTICA

Ansiedad in the teachers of nursing practice in scenery

Amanda Moraes Lima¹
Monique Milano Alves²
Valdemira Santana Dagostin³
Ana Regina da Silva Losso⁴
Ioná Vieira Bez Birollo⁵
Maria Tereza Soratto⁶

Recebido em: 12 jan. 2016

Aceito em: 23 ago. 2016

RESUMO: Estudo com objetivo de identificar o nível e os fatores associados à ansiedade nos professores de enfermagem em cenário da prática. Pesquisa de abordagem quali-quantitativa, descritiva, exploratória e de campo. O estudo foi desenvolvido com 19 professores que realizam atividade teórico-prático e/ou supervisão de estágio do Curso de Enfermagem de uma universidade comunitária em Santa Catarina. Aplicou-se a Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton e posteriormente questionário semiestruturado sobre os fatores relacionados à ansiedade nos professores. A análise e interpretação dos dados qualitativos foram realizadas pela análise de conteúdo a partir da categorização dos dados, através da ordenação, classificação e análise final dos dados pesquisados. Na fase de análise de dados quantitativos, as informações foram quantificadas através do Microsoft Office Excel e apresentados por meio de análise quantitativa. Os resultados da pesquisa realizada identificaram 31,58% dos docentes com nível de ansiedade intensa. Os fatores associados à ansiedade nos professores de enfermagem foram relacionados ao processo de avaliação do acadêmico; relacionamento interpessoal; gerenciamento do tempo; fatores pessoais que interferem na vida profissional e formação profissional do acadêmico. Diante da pesquisa, os professores apresentaram sugestões quanto à otimização de sua vida laboral, extra laboral e prevenção da ansiedade. A partir dos resultados da pesquisa sugere-se a organização de encontros voltados para o cuidado do cuidador e relacionamento interpessoal, com dinâmicas, confraternização, terapias alternativas, ginástica laboral, entre outros que busquem a qualidade de vida no trabalho do professor.

Palavras-chave: Ansiedade. Enfermagem. Estágios.

ABSTRACT: This study aimed to identify the level and the factors associated with anxiety in the nursing teachers in the practice setting. Research qualitative and quantitative approach, descriptive, exploratory and field. The study was conducted with

¹ Enfermeiras – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina- Criciúma - SC - Brasil.Email: amanda.enf.lima@gmail.com.

² Enfermeiras – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina- Criciúma - SC - Brasil.Email: monique.enf.milano@gmail.com.

³ Enfermeira - Mestre em Enfermagem – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina- Criciúma - SC - Brasil. Email: vsd@unesc.net.

⁴ Enfermeira - Mestre em Enfermagem – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina- Criciúma - SC - Brasil.Email: analosso@unesc.net.

⁵ Enfermeira – Mestre em Enfermagem – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina - Criciúma - SC - Brasil.Email: ionavieira71@hotmail.com.

⁶ Enfermeira - Mestre em Educação – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina - Criciúma - SC - Brasil.Email: guiga@unesc.net.

19 teachers who perform theoretical and practical activity and / or probation supervision of the Nursing Course of a community college in Santa Catarina. Applied the Hamilton Anxiety Rating Scale and later semi-structured questionnaire on factors related to anxiety in teachers. The analysis and interpretation of qualitative data were performed by content analysis from the categorization of data by sorting, classification and final analysis of researched data. In quantitative data analysis phase, the information was quantified through Microsoft Office Excel and presented through quantitative analysis. The results of the survey identified 31.58% of teachers with a level of intense anxiety. Factors associated with anxiety in nursing teachers were related to academic assessment process; interpersonal relationship; time management; Personal factors that interfere with the work and training of the academic. Before the survey, teachers made suggestions as to optimize their working lives, extra labor and preventing anxiety. From the survey results suggest the organization of targeted meetings for the care of the caregiver and interpersonal skills, with dynamic, socializing, alternative therapies, gymnastics, among others who seek quality of life in the teacher's work.

Keywords: Ansiedad. Nursing. Internships.

INTRODUÇÃO

Durante toda a existência do ser humano a ansiedade é um sentimento presente. A mesma, quando normal é uma reação que permite ao homem permanecer atento a possíveis ameaças externas. Manifesta-se por um sentimento desagradável de apreensão negativa em relação ao futuro (PITTA, 2011). “A ansiedade é uma resposta fisiológica ao estresse vivenciado pelo indivíduo, necessária para enfrentarmos as situações de risco” (SAMPAIO et al., 2013, p.548).

Conforme a Organização Mundial de Saúde, as pessoas que são diagnosticadas com transtorno de ansiedade precocemente devem procurar métodos de relaxamento para minimizar suas tensões e medos. Sendo assim, as medicações psicotrópicas devem ser usadas de forma cautelosa e secundária, porque seu uso prolongado pode causar a dependência e/ou outros efeitos colaterais (SOUZA et al., 2008).

O transtorno de ansiedade quando não tratado, dificilmente terá melhora espontânea e provavelmente irá cronificar ou ocasionar outros transtornos psiquiátricos, afetando atividades diárias, laborais e relacionamentos interpessoais. Quanto mais cedo diagnosticados os transtornos de ansiedade, avaliados e devidamente tratados, melhores os prognósticos e menores os prejuízos para o indivíduo (DESOUZA et al., 2013).

O estresse e ansiedade dos profissionais de educação podem influenciar no desempenho profissional do professor. Existe a necessidade de desempenho e motivação desses profissionais para estar apto a promover um trabalho de qualidade e suscetível às mudanças (TERRA, MARZIALE E ROBAZZI, 2013).

Em sua prática pedagógica, o professor deverá ser capaz de mediar à ação educativa, vendo o educando como agente e sujeito participante do processo de ensino e de aprendizagem. Compete ao educador, encaminhar o educando a descoberta e à prática

dos conhecimentos a serem internalizados, através de uma ação/reflexão constante, por intermédio dos quais a educação ganha sentido (FREIRE, 2011).

Sendo assim, o professor tem sobre si grande responsabilidade, tornando-se o mediador, fornecedor de conhecimento e até de exemplo, no que concerne a conceitos éticos e postura profissional. Do contrário, pode gerar ansiedade na vida profissional e pessoal de seus acadêmicos. Considerando, também, que o transtorno de ansiedade pode comprometer as atividades cotidianas e os relacionamentos sociais, pessoais e profissionais do professor. (FREIRE, 2011).

Segundo Aguiar (2013), para que o processo de supervisão obtenha resultado significativo, são necessárias condições que proporcionem um bom desempenho e interação destes atuantes: supervisor, docente e estudante, sendo que os mesmos ocupam papéis diferentes e restritos às suas funções, tendo como objetivo comum a organização e a reflexão da prática.

Uma das responsabilidades do supervisor clínico é a de proporcionar comportamentos modelo ao aluno, agindo como um enfermeiro competente. Esta responsabilidade engloba a demonstração de competências e habilidades no saber fazer, na prática dos cuidados de enfermagem, perante os alunos, sujeitos da aprendizagem, através de exemplos realizados em contexto hospitalar ou na comunidade (AGUIAR, 2013, p. 55).

O docente transmite o conhecimento teórico e estimula o acadêmico na tomada decisão, onde através da prática, observa se o acadêmico desempenha o seu papel, relacionando teoria e prática (BETHANCOURT et al., 2011).

A ansiedade ou síndrome do pensamento acelerado é considerada o mal do século, sem dúvida predomina em quase toda população. Conforme a Organização Mundial de Saúde, 80% dos indivíduos desenvolverão a ansiedade em algum momento de suas vidas, independente de gênero, idade ou profissão. A mesma é facilmente percebida através do ritmo acelerado na construção de pensamentos e, conseqüentemente, nas atitudes cotidianas estressantes, desencadeando uma implicação na saúde emocional (CURY, 2014).

A ansiedade se não for controlada adequadamente poderá interferir nas atividades cotidianas, laborais e nas relações interpessoais. A ansiedade do professor pode influenciar no aprendizado dos acadêmicos e, também, na relação professor x aluno.

Assim, debater sobre o cuidado, suas formas de ser e agir, é primordial para desenvolver nos profissionais de saúde, a necessidade de se autoconhecer e se reconhecer, a fim de valorizar o cuidar de si para poder cuidar do outro (SANTOS; RADUNZ, 2011).

“Lidar com o ser humano significa lidar com sentimentos e valores distintos, que precisam ser considerados na busca de melhores condições laborais, num meio ambiente de trabalho equilibrado” (GELLY, 2015, p.1).

Desta forma resolveu-se pesquisar sobre a ansiedade dos professores em supervisão de estágio. Considera-se que os fatores associados à ansiedade dos

professores supervisores de estágio poderão estar relacionados à sobrecarga de trabalho; processo avaliativo; supervisão do acadêmico frente à assistência ao paciente e família; relacionamento interpessoal com a equipe multiprofissional do local de estágio; responsabilidade na formação do acadêmico. Em decorrência da falta de tempo e sobrecarga de atividades o professor supervisor de estágio não se cuida adequadamente.

Nesta perspectiva este estudo teve por objetivo identificar o nível e os fatores associados à ansiedade e burnout nos professores de enfermagem em cenário da prática.

MÉTODOS

Pesquisa de abordagem quali-quantitativa, descritiva, exploratória e de campo. O estudo foi desenvolvido com 19 professores que realizam atividade teórico-prático e/ou supervisão de estágio do Curso de Enfermagem de uma universidade comunitária em Santa Catarina. Utilizaram-se como critérios de inclusão dos pacientes: professores que realizam atividade teórico-prático e/ou supervisão de estágio do Curso de Enfermagem e que aceitaram participar da pesquisa de acordo com a Resolução 466/12 e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Aplicou-se a Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton e posteriormente questionário semiestruturado sobre os fatores relacionados à ansiedade dos professores.

A análise e interpretação dos dados qualitativos foram realizadas pela análise de conteúdo a partir da categorização dos dados, através da ordenação, classificação e análise final dos dados pesquisados. Na fase de análise de dados quantitativos, as informações foram quantificadas através do *Microsoft Office Excel* e apresentados por meio de análise quantitativa.

A Escala de Ansiedade de Hamilton (1959) compreende 14 itens distribuídos em dois grupos, sendo o primeiro grupo, com 7 itens, relacionado a sintomas de humor ansioso e o segundo grupo, também com 7 itens, relacionado a sintomas físicos de ansiedade.

Segundo Bandeira (2010) dentre as escalas de humor utilizadas mundialmente e que foram traduzidas e adaptadas para a realidade brasileira para o quesito 'ansiedade', está a escala de Hamilton-A para Ansiedade, que apresenta fácil aplicabilidade (HAMILTON, 1959) e confiabilidade.

O escore total é obtido pela soma dos valores (graus) atribuídos em todos os 14 itens da escala, cujo resultado varia de 0 a 56. Graus de Ansiedade segundo Escala de Ansiedade de Hamilton: Nenhum = 0; Leve = 1; Médio = 2; Forte = 3; Máximo = 4.

A soma dos escores obtidos em cada item resulta em um escore total, que varia de 0 a 56. Esse escore deve ser classificado de acordo com os intervalos a seguir: 0 (zero) caracteriza ausência de ansiedade; 1 a 17 pontos caracterizam ansiedade leve; 18 a 24 pontos caracterizam ansiedade moderada; 25 a 56 pontos caracterizam ansiedade severa ou intensa.

Para preservar o sigilo e o anonimato dos sujeitos pesquisados, de acordo com as diretrizes da Resolução 466/12, utilizou-se indicador alfanumérico (E1 a E19). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESC pelo Projeto nº1. 157.228/2015.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

PERFIL DOS PROFESSORES ENFERMEIROS

Em relação ao perfil dos professores 52,63% encontra-se na faixa etária de 50 a 60 anos; 26,31% de 30 a 40 anos; 15,79% de 40 a 50 anos e 5,26% de 20 a 30 anos. A faixa etária dos professores mais significativa foi representada por 94,73% entre 30 a 60 anos.

Tabela 1 - Perfil dos Professores em relação à idade

Idade	Nº	%	Professores Enfermeiros (E)
20-30	1	5,26	E14
30-40	5	26,31	E1, E5, E6, E9, E12,
40-50	3	15,79%	E7, E17, E19
50-60	10	52,63%	E2, E3, E4, E8, E10, E11, E 13, E15, E16, E18
Total	19	100%	

Fonte: Dados da pesquisa, 2015

Tabela 2 - Perfil dos Professores em relação a idade, tempo de trabalho como enfermeiro e como professor

E	Idade	Tempo Trab. Enf.	Tempo Trab. Prof.
E1	37 anos	12 anos	10 anos
E2	54 anos	25 anos	14 anos
E3	52 anos	27 anos	19 anos
E4	55 anos	32 anos	17 anos
E5	32 anos	10 anos	7 anos e 6 meses
E6	36 anos	12 anos	10 anos
E7	47 anos	25 anos	15 anos
E8	51 anos	18 anos	18 anos
E9	34 anos	11 anos e 3 meses	6 anos
E10	56 anos	31 anos	20 anos
E11	52 anos	31 anos	15 anos
E12	34 anos	12 anos	3 anos
E13	55 anos	30 anos	11 anos
E14	29 anos	7 anos	4 anos
E15	56 anos	25 anos	14 anos
E16	58 anos	34 anos	12 anos
E17	43 anos	20 anos	10 anos
E18	59 anos	32 anos	17 anos
E19	48 anos	15 anos	18 anos

Fonte: Dados da pesquisa, 2015

O Tempo de trabalho como enfermeiro variou de 7 a 34 anos e o tempo de trabalho como professor foi de 3 a 19 anos. Percebe-se que os profissionais apresentam experiência tanto na profissão de enfermeiro, como na docência, apresentando prevalência na faixa etária entre 30 a 60 anos.

ESCALA DE ANSIEDADE DE HAMILTON

Após a seleção dos professores, a partir dos critérios de inclusão da pesquisa, realizou-se o teste de ansiedade de Hamilton. Todos os professores apresentaram algum nível de ansiedade, sendo classificados em: 57,90% nível leve; 10,53% nível moderado e 31,58% nível intenso.

Tabela 3 - Escala de avaliação de ansiedade de Hamilton dos professores Enfermeiros (n =19)

Nível de Ansiedade	Nº	%	Professores Enfermeiros (E1 a E19) n=19
Ausência de ansiedade	0	0	-
Ansiedade leve	11	57,90	E2, E3, E5, E6, E8, E9, E12, E14, E16, E17, E18
Ansiedade moderada	2	10,53	E11, E13
Ansiedade severa ou intensa	6	31,58	E1, E4, E7, E10, E15, E19
Total	19	100	

Fonte: Dados da pesquisa, 2015

Destaca-se nos resultados da pesquisa que 42,11% dos professores apresentaram nível de ansiedade de moderado a intenso. A ansiedade caracteriza-se por apresentar sintomas físicos e de humor ansioso, tais como: preocupação constante; tensão e dor muscular; cansaço físico e mental; insônia; medo; falta de concentração e falhas de memória; falta de interesse em atividades cotidianas; irritabilidade e inquietação (HAMILTON, 1959; ABRATA, 2011; CURY, 2014).

De acordo com o CID - F41 as manifestações de ansiedade não estão restritas a qualquer situação ambiental em particular, sendo caracterizadas por sintomas depressivos, obsessivos e com alguns elementos de ansiedade fóbica (CID 10, 2009). A ansiedade caracteriza-se pela apreensão, medo, antecipação de perigo relacionado ao futuro (SURIANO et al., 2009; DESOUSA et al., 2013).

QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO

Após a aplicação Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton com todos os professores selecionados aplicou-se o questionário semiestruturado para identificar o perfil e os fatores associados à ansiedade dos professores de enfermagem em cenário da

prática.

Segundo os professores os fatores associados à ansiedade relacionados ao **processo de avaliação**: 78,95% referiram observar e orientar o acadêmico a relacionar o conhecimento teórico e prático no estágio; 52,63% avaliação das técnicas de enfermagem são de grande responsabilidade, pois lida diretamente com o paciente; 47,37% avaliar a postura ética dos acadêmicos no estágio; 42,10% critérios de avaliação diferente conforme o professor orientador de estágio; 36,84% excesso de atividades avaliativas para corrigir.

O processo de avaliação requer grande responsabilidade e comprometimento do docente, podendo ocasionar ansiedade e preocupação com o desempenho do aluno.

Em relação à **comunicação profissional e relacionamento interpessoal**, 63,16% dos professores destacaram a falta de acolhimento no campo de estágio dos acadêmicos; 36,84% citaram o conflito na relação interpessoal professor x aluno e com o grupo de estágio; além da comunicação com os profissionais da área de saúde no local do estágio; 31,58% as dificuldades que envolvem o relacionamento com outros profissionais da área; 21,05% falta de comunicação clara entre professor x aluno; competitividade entre a equipe multiprofissional do campo de estágio; falta de comunicação entre os professores de estágio; 5,26% dificuldades de comunicação com paciente x família.

O professor não se restringe ao aluno só no processo de aprendizagem. Os docentes são visto pelos universitários como conselheiros por isso a importância da relação professor e a aluno, a comunicação é o vínculo que se tem no ambiente de trabalho (OLIVEIRA et al., 2014).

Para ser efetiva a gestão precisa ter a percepção e respeito às diferenças humanas e suas individualidades por isso a relevância de uma boa comunicação e interação entre os profissionais, à valorização dos mesmos e conseqüentemente a motivação dos professores. Respeitando a hierarquia e fazendo com que seja um ambiente e processo de trabalho agradável e acolhedor (SOUSA, 2014).

A comunicação no ambiente de trabalho é imprescindível, sendo diretamente influenciada pela formação pessoal e pela personalidade do cuidador e do ser cuidado, adquiridas através de suas experiências, crenças e cultura.

Diante do **gerenciamento do tempo** foi relatado por 84,21% dos professores a falta de tempo para os momentos de descanso; 78,95% tempo reduzido para estar com os familiares, amigos, namorado (a), esposo (a); 57,90% faltar tempo para o lazer.

O professor se encontra em uma situação onde recaem sobre ele grandes responsabilidades, acúmulo de tarefas e carga horária, ocasionando muitas vezes a falta de tempo para o autocuidado. É significativo considerarmos a saúde física e mental dos profissionais e uma ressignificação quanto à qualidade de vida, visando suas necessidades e limites (REBOLO; OLIVEIRA BUENO, 2014).

Com a sobrecarga de trabalho, percebe-se grande necessidade da organização do professor e estímulo para o autocuidado, tanto em sua vida laboral, quanto extra laboral,

para que tenha uma otimização de tempo. Priorizando necessidades e funções, estipulando tempo, sempre consciente de seus limites, buscando o equilíbrio e qualidade de vida.

O professor precisa evitar atividades extra laborais no seu ambiente familiar, pois as atividades são contínuas, não há mais aquela divisão necessária do que é profissional e pessoal em termo de tempo, por isso a importância de priorizar o tempo e evitar que essas atitudes comprometam seu ambiente familiar, e realizar atividades prazerosas, impossibilitando que os problemas relacionados ao estresse ocupacional se agravem (LIPP, 2007).

Quanto aos fatores associados à ansiedade relacionados aos **fatores pessoais**, 31,58% dos professores referiram problemas familiares que interferem na vida profissional; 21,05% problema de saúde/ emocional que interfere na vida profissional; 10,53% problemas financeiros.

O professor mantém relações interpessoais constantes, seja com os colegas de trabalho ou alunos, que na sua grande maioria o vêem como exemplo, tendo grande responsabilidade quanto sua postura ética, profissional e pessoal/ emocional. Apesar da dificuldade que muitos profissionais têm de separar suas vidas pessoais, problemas, dificuldades, sejam elas de ordem familiares, financeiras ou até de saúde, em sua atuação, destaca-se a importância deste em se manter nestes momentos como uma “figura neutra/imparcial/discreta” para evitar influências negativas em suas relações com colegas e alunos e, até mesmo, no ensino e aprendizagem. Considerando, também, que o mesmo precisa repensar e reorganizar sua situação e buscar resolver seus problemas, procurando auxílio se necessário.

Em relação à **formação profissional** 84,21% dos professores destacaram a preocupação com a formação profissional contínua para ser um bom professor supervisor de estágio; 78,95% responsabilidade com a formação do aluno; 52,63% preocupação com o futuro profissional do acadêmico; 26,31% carga horária do estágio insuficiente para alcançar as competências necessárias no estágio curricular; 15,79% conteúdo teórico insuficiente para a prática no estágio supervisionado; 5,26% carga horária teórica x prática insuficiente para a formação com segurança do profissional.

Compreendemos que a educação continuada/permanente do professor, acontece ao longo da trajetória profissional do mesmo, que busca estar sempre se aperfeiçoando, de modo a contribuir para o seu constante desenvolvimento profissional. A conscientização do próprio profissional para educação permanente é de grande relevância para sua auto formação, considerando também a importância do sujeito se sentir sempre inserido neste processo formativo, para que ocorram mudanças tanto no âmbito pessoal quanto profissional (BAPTAGLIN; ROSSETTO; BOLZAN, 2014).

O aluno é preparado para atividade técnico e científico, tendo como princípio atender as demandas que são exigidas na sua futura carreira profissional. A partir dos conhecimentos técnico-científicos adquiridos na sua formação, cabe ao mesmo progredir na prática, por meio dos conhecimentos que lhe foi repassado. Por isso, o momento da

formação é fundamental para a aprendizagem das habilidades que serão exigidas ao futuro profissional, o que inclui a capacitação para o uso de todo tipo de tecnologia que a saúde exige (GONZE; 2009; GONZE; SILVA, 2011).

A enfermagem é uma profissão de grande responsabilidade, por isto é muito importante por parte do acadêmico, dedicação e amadurecimento durante a graduação, tanto em aspectos éticos, técnicos e científicos, buscando o aperfeiçoamento acadêmico durante e após sua formação.

Categoria 1 – Dificuldades enfrentadas pelos professores que possa estar associado ao nível de ansiedade

Quando os professores foram questionados sobre **outros fatores importantes associados ao seu nível de ansiedade**, foram destacados principalmente as questões referentes à falta de comprometimento, associado à falta de postura e individualismo do acadêmico:

“Falta de comprometimento no processo de saúde e doença, estudo disto; às vezes, vemos o aluno (poucos) que não se comprometem e querem tudo pronto.” (E1).

“Falta de postura do acadêmico, individualismo do acadêmico.” (E13).

“Falta de comprometimento do acadêmico. Falta de comprometimento dos colegas, com atividades dentro do curso.” (E14).

“O comportamento do acadêmico com a responsabilidade que a profissão exige.” (E18).

“Comprometimento profissional e acadêmico. Questões éticas dos alunos.” (E19).

A Educação Profissional desenvolve-se através da escola e do professor que possibilitam o processo de ensino e aprendizagem, promovendo desta forma a formação do futuro exercício profissional. Porém, para que o processo de ensino e aprendizagem se concretize com sucesso há a necessidade dos envolvidos assumirem suas responsabilidades no contexto educacional, principalmente o aluno (SANTOS; FELICETTI, 2014).

Este é protagonista, pois segundo Felicetti e Morosini (2010, p. 24), “[...] o comprometimento compete, também, ao educando, visto que só aprende quem quer aprender, e só se ‘ensina’ a quem quer ser ensinado.”

O professor E14 ainda destacou a falta de comprometimento dos professores em relação às atividades realizadas pelo Curso de Enfermagem. O professor E7 ressaltou a indiferença de alguns professores, além de dificuldades de relacionamento interpessoal no grupo:

“Indiferença por parte de alguns colegas. Preocupação demasiada de colegas com situações (picuinhas) e coisas que para mim não são tão importantes e acabam despendendo-transferindo para a gente.” (E7).

O relacionamento interpessoal é relevante no entendimento do cuidado nas práticas profissionais em saúde, que são essenciais a estas. Considerando-se também, que o processo social é característico de cada contexto, cultura e costumes, onde o indivíduo está inserido e precisa 'adaptar-se' (FORMOZO et al., 2012).

A sobrecarga de atividades foi ressaltada pelos professores E16 e E17 como associado ao nível de ansiedade; além do desinteresse pelo conteúdo repassado no relato do professor E17:

“Penso que sou pouca ansiosa, mas vamos ver o que o resultado das pontuações vai apontar. Porém, quando me pedem muitas coisas para fazer ao mesmo tempo me incomoda.” (E16).

“Sobrecarga de atividades; desinteresse pelo conteúdo ministrado; acúmulo de função.” (E17).

A motivação é um impulso para que possamos atingir objetivos, é processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento das desejadas finalidades e é imprescindível para um bom desempenho do docente, considerando que consiste sobre o mesmo uma sobrecarga de trabalho.

O professor E8 relatou como dificuldades enfrentadas que possa estar associado ao nível de ansiedade: *“Excesso de cobrança.” (E8).*

As dificuldades inerentes para avaliar o acadêmico decorrente do pouco tempo para as atividades práticas foram citadas pelo professor E15: *“Pouco tempo de convivência com os alunos para poder avaliá-lo.” (E15).*

Avaliação é um processo que consiste em visualizar os pontos que precisam ser consertados, ou seja, certas intervenções são necessárias, mas para isso o professor tem como papel fundamental orientar as atividades teórico- práticas, instigando o acadêmico no aprendizado, portanto é importante um bom relacionamento com o discente, através da observação de suas particularidades diante das situações que são encontradas. O período de estágio nem sempre é suficiente para que o professor avalie o acadêmico em todo seu processo de ensino e aprendizagem, ocasionando na maioria das vezes preocupação no processo avaliativo.

Os métodos de avaliação é uma forma de obter o acompanhamento do acadêmico no seu processo de ensino e aprendizagem é através deste processo o docente pode esta direcionando o acadêmico a melhoria nas atividades educacionais (MOTTA et al., 2014).

Na era da informação, o espaço de saber do docente cede lugar ao de mediador e problematizador do aprender: Ele passou a ser visto como aquele que desafia os estudantes, mostrando-lhes, entre as várias possibilidades de aprendizagem, caminhos que poderão ser percorridos (CAVEIÃO, 2015, p.104).

Já o professor E10 ressaltou a dificuldade de acompanhar todas as informações e a falta de tempo necessária para a preparação de aulas:

“Excesso de culpa em relação a não estar mais bem preparada para aulas.

Dificuldade para acompanhar as informações. Não conseguir tirar tempo para estudar.” (E10).

Enquanto o tempo passa, a sociedade cresce junto do excesso de informações e a idéia equivocada da necessidade em acompanhar aumenta, e tudo é pensado e realizado de maneira acelerada, onde muitas vezes, esquece-se da qualidade e/ou conclusão do objetivo desejado. Este modo de viver pode ocasionar sérios problemas em toda a dimensão do ser humano, seja físico, psíquico e espiritual. Os profissionais mais acometidos por este ‘mal’ são aqueles que têm características altruístas e cobram excessivamente a si (CURY, 2014). Desacelerar nossos pensamentos e aprender a gerir nossa mente é tarefa fundamental.

A falta de cuidado do cuidador foi destacada na fala do professor E5: *“Sono e repouso bem prejudicado.” (E5).*

Destaca-se a importância das instituições e coordenações de ensino que visem ações e interações desenvolvidas no ambiente laboral que estimulem e propiciem o autocuidado dos professores, dentro e fora do ambiente de trabalho, para que desperte a prática, sendo que os mesmos já possuem o conhecimento e a importância de manter o seu autocuidado (OLINISKI; LACERDA, 2006).

O cuidado em saúde é entendido como um ato singular que objetiva o bem-estar das pessoas envolvidas, sendo indispensável que o ser cuidado e o ser cuidador estejam em interação produtiva. Assim, idealiza-se uma constante aproximação entre sujeitos no contexto das interações sociais (FORMOZO et al., 2012)

Categoria 2 - Cuidado do professor para evitar a ansiedade

Quando os professores foram questionados sobre como se cuidam para evitar a ansiedade, os enfermeiros E1, E6, E8, E9, E13, E14, E17 e E19 relataram que realizam atividade física; cuidado com a alimentação e nutrição; sono e repouso; massagem e pilates; utilização de terapias alternativas; além do descanso e lazer:

“Alimentação e nutrição.” (E1).

“Faço hidroginástica.” (E8).

“Faço massagem, drenagem duas vezes na semana, cuido da alimentação, procuro dormir no mínimo 6 horas- noite.” (E9).

“Cuido da alimentação saudável e pratico atividade física.” (E13).

“Horários reservados para descanso e lazer; atividades físicas.” (E14).

“Terapias alternativas: Reiki, massagens, acupuntura.” (E17).

“Atividade física duas vezes por semana.” (E19).

O professor E6 além do cuidado com o corpo pensa positivo, ama o trabalho e busca realizar as atividades de forma pró ativa.

“Eu tenho atitudes positivas em minha vida. Amo o que faço e busco ressignificar atividades difíceis para executá-las sem considerar um fardo. Cuido do meu corpo fazendo pilates e massagem.” (E6).

Para eliminar as causas da ansiedade é importante ser mais paciente, tolerante, menos perfeccionista e aprender a identificar os pensamentos vigiando e corrigindo-os para torná-los mais adequados e lógicos. Um dos melhores métodos para lidar com a ansiedade é ser otimista e racional em nosso modo de pensar e ver o mundo. A ansiedade pode ser decorrente do modo que a pessoa se relaciona com o que acontece ao seu redor, sendo importante que modifique o modo como percebe a vida e as situações. Ter soluções criativas para lidar com a ansiedade se torna eficaz com mudança no estilo de vida e enfrentamento dos desafios cotidianos (LIPP, 2007).

A organização do tempo, o não acúmulo de tarefas com planejamento das atividades; diálogo e tempo com a família e com os amigos; aprender a dizer não com imposição de limites foi destacado como cuidado dos professores E2, E3, E5, E7, E11, E12, E16 e E18 para evitar a ansiedade:

“Procuro não acumular tarefas, estou aprendendo a dizer não quando solicitado, tento dividir meu tempo entre trabalho, família e lazer.” (E2).

“Desligar das situações e resolver os problemas.” (E3).

“Procuro aproveitar minhas horas vagas para curtir com familiares e amigos. Sair do estresse.” (E5).

“Procuro desligar da Universidade quando saí dela [...]. Procuro realizar atividades que gosto e tenho vontade [...].” (E7).

“Tento não sobrecarregar com horas de trabalho, busco lazer com a família e atividades de relaxamento.” (E11).

“Penso na situação, não tomo atitudes precipitadas, converso com meu esposo, estar com minha filha diminui minha ansiedade.” (E12).

“Fazer cada coisa a seu tempo; planejar as atividades com uso de cronograma e agendamento; diálogo; estar sempre atenta e priorizando reuniões e encontros em família e amigos.” (E16).

“Organizando o tempo e os compromissos.” (E18).

O lazer é uma forma de relaxamento e alívio de problemas que são enfrentados diariamente, é necessário que os profissionais procurem meios para se autocuidar melhorando sua saúde e qualidade de vida (SANTOS; RANDUZ, 2011).

O profissional deve ser capaz de se adaptar aos diferentes contextos e funções a desempenhar no local de trabalho, de resolver situações de grande indefinição ou de se adaptar a todas as situações que comportam grandes níveis de imprevisibilidade, ansiedade e sofrimento, tal como se observa nas situações de prestação de cuidados ao outro (HILDA SOBRINHO; RADÜNZ; ROSA, 2015).

Os professores E4; E10 e E15 relataram déficit no autocuidado:

“Não me cuido!” (E4).

“Não estou me cuidando, apesar de achar que preciso praticar exercícios e melhorar a alimentação. Gosto de ler e procuro tirar algum tempo para leitura.” (E10).

“Não me cuido!” (E15).

O professor deve cuidar de si, repensando e transformando o estilo de vida em prol de um viver saudável; buscando autoconhecimento e autovalorização para promover mudanças de atitudes favoráveis à promoção da saúde.

Categoria 3 - Estratégias de enfrentamento da Ansiedade para melhorar a qualidade de vida

Diante do questionamento referente às estratégias de enfrentamento da ansiedade que o professor poderia utilizar para melhorar a qualidade de vida, destacaram lazer, atividade física, terapias alternativas, nutrição, sono e repouso, assistência médica, otimização do tempo, ou seja, o cuidado do cuidador:

“Sono e repouso, lazer e família, exercícios ao ar livre, tentarei!” (E1).

“Me sinto bem no momento, mas acho que preciso um pouco mais de lazer.” (E2).

“Frequentar a academia, reservar tempo para o lazer.” (E4).

“Pelo resultado, possuo ansiedade leve, acredito que aproveitar as horas vagas é o que fará a diferença.” (E5).

“Eu tenho bruxismo desde a adolescência, como tenho consciência, uso uma placa para dormir, o que evita crises de enxaqueca. Períodos de gastrite e pirose intensa tomo medicamentos ou dentro do possível trato com acupuntura. Para superar as dores musculares faço pilates duas vezes na semana mais massagem uma vez na semana ou a cada 15 dias.” (E6).

“Viver a vida com alegria; Fazer o que gosto; Desligar do curso fora do período.” (E7).

“Começar a praticar exercício, fazer meditação, melhorar padrão alimentar e de sono.” (E10).

“Buscar alternativas para mudar o ritmo e cuidado a saúde, vou buscar terapias como acupuntura, prática de atividade física e assistência médica para acompanhamento.” (E11).

“Atividade física; Atividade de lazer; Atividades sem relação com o ambiente de trabalho.” (E14).

“Tempo com família, reuniões com grupos de amigos, viagem, organizar as atividades de trabalho.” (E16).

“Cuidando do cuidador.” (E17).

Os professores destacaram também como estratégias de enfrentamento para melhorar a qualidade de vida as questões relacionadas ao processo de trabalho na educação, citando a carga horária e a harmonização do ambiente de trabalho:

“Harmonizar ambiente de trabalho.” (E3).

“Muita cobrança. Trabalha-se o dobro da carga horária que se tem.” (E8).

“Diminuição da jornada de trabalho para ter tempo com a família e lazer.” (E9).

“Diminuir carga horas trabalhadas.” (E13).

O docente possui vocação, idealismo, solidariedade, e prazer no que faz e com isso realiza educação e a formação das pessoas, mas não é exatamente só esse conjunto, um dos fatores que vem sendo motivo de ansiedade pelos professores é sua desvalorização. É de suma importância trabalhar no que gosta consequentemente isso gera satisfação e qualidade de vida, mas a forma como é atribuído pode comprometer seu desempenho como carga horária excessiva, falta de tempo com os familiares e o apoio (TIMMA; STOBÄUSB; MOSQUERA, 2014).

O professor E18 busca a motivação através de exemplos positivos frente à postura comprometida do acadêmico: *“Procurar observar os acadêmicos que estão comprometidos, responsáveis, que fazem valer a pena o futuro profissional.” (E18).*

A experiência do prazer no trabalho promove um duplo benefício onde ganham os profissionais que tem um espaço para a expressão da subjetividade e ganha também a organização que terá trabalhadores mais motivados e engajados no processo laboral. (ROSAS; MORAES; 2012, p.159).

O prazer no trabalho dos professores se associa à relação que se estabelece com o aluno, principalmente quando é possível visualizar o esforço e a dedicação dos discentes. Desse modo, o sentido atribuído ao trabalho está na contribuição efetiva na formação desses alunos, ao perceber que o ensino e aprendizagem foram alcançados (ROSAS; MORAES, 2012).

Categoria 4 - Sugestões frente à temática ao Curso de Enfermagem

Os professores fizeram várias colocações sugerindo melhorias quanto ao Cuidado do Cuidador que perpassa atividades em grupos; reuniões e encontros entre os professores; terapias comunitárias e alternativas; ginástica laboral; buscando a saúde dos professores e o comprometimento dos alunos e futuro profissionais enfermeiros.

Destaca-se nos relatos dos professores a importância dos grupos terapêuticos envolvendo a terapia comunitária; complementares; lazer e ginástica laboral objetivando uma melhor qualidade de vida do educador:

“Grupo para cuidar de quem cuida ou de quem ensina. Não temos na instituição algo assim, focado.” (E1).

“Terapia comunitária, maior solidariedade entre os colegas.” (E4).

“Como sugestão à coordenação poderia designar hora- aula a professores que trabalham com terapias complementares para desenvolver atividades com os professores. Para tanto o ideal seria organizar uma sala na própria unidade de saúde, ou na clínica, a qual os professores pudessem ser atendidos individualmente ou em grupos, principalmente nos períodos de maior estresse. Tenho ciência que a universidade tem um programa que visa cuidar da saúde do colaborador, outra possibilidade seria estruturar espaços de acesso mais direto (talvez por unas) para que pudesse participar.” (E6).

“Trabalhar questões relacionadas a atividades que possam diminuir a ansiedade e estresse nessa área. Ginástica laboral.” (E13).

“Encontros entre os professores para atividades de laser que envolva o maior numero possível. O curso dá muitas oportunidades ao professor de se manifestar, individual e no coletivo.” (E16).

“Grupo terapêutico.” (E17).

A interação do profissional com a equipe favorecendo as relações interpessoais saudáveis/ positivas e pró-ativas foram relatadas pelos professores.

“Sugiro que se investigue, jornada de trabalho entre os docentes e relações interpessoais [...]” (E2).

“Motivação e um debate sobre interação no grupo.” (E3).

“Que haja mais encontros com os profissionais para discutir suas dificuldades.” (E10).

“Sugiro reuniões com supervisores de estágio que aborde o tema ansiedade e comunicação. Adorei o tema da pesquisa.” (E12).

As questões relacionadas à jornada de trabalho na docência repercutindo na saúde do professor; além da necessidade da busca da saúde dos professores foi destacado nos relatos:

“Sugiro que se investigue a jornada de trabalho entre os docentes [...]” (E2).

“Olhar para a saúde dos professores; dividir entre os professores, não cobrar - exigir maior desempenho e comprometimento sempre dos mesmos.” (E7).

“Compreender os professores na sua individualidade e seus problemas. Não cobrar tanto, isto em demasia.” (E8).

“Diminuir atividades fora da carga horária do professor, como excesso de reuniões.” (E9).

A responsabilização do acadêmico em todo o processo ensino-aprendizagem, desde o início do curso deve ser meta a ser atingida pelos professores; formando profissionais responsáveis, éticos e comprometidos com a profissão, forma citados pelos

professores E14 e E18:

“Estimular o acadêmico para que este seja o autor principal na busca do conhecimento e que este entenda a importância do comprometimento- ética- conhecimento para a profissão escolhida (Enfermagem).” (E14).

“Desde a primeira fase a ter aulas para que o acadêmico tome consciência da responsabilidade da profissão escolhida. Ter critérios rígidos para aprovar o futuro enfermeiro, aos critérios rígidos significa não facilitar que o acadêmico continue indo para fase seguinte sem corresponder o saber necessário para aquela fase. O comportamento pessoal, a ética, responsabilidade, o amadurecimento pessoal para poder compreender a seriedade de ser enfermeiro.”(E18).

Ainda o professor E5 citou: *“Tenho uma carga horária reduzida no curso e acredito que a temática utilizada é boa.” (E5).*

É necessário que a Universidade invista na prevenção de doenças e na promoção de saúde do trabalhador, “apoando e incentivando o crescimento profissional do docente, dando-lhe mais autonomia, diminuindo conflitos interpessoais e, acima de tudo valorizando seu corpo docente”, buscando a melhoria do processo ensino-aprendizagem e a qualidade educacional (CARNEIRO, 2010, p. 71).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dos professores em cenário de prática, 57,90% apresentaram nível de ansiedade leve; 10,53% nível moderado e 31,58% nível intenso.

Os fatores associados à ansiedade nos professores de enfermagem foram relacionados ao processo de avaliação do acadêmico em cenário de prática; comunicação profissional e relacionamento interpessoal; gerenciamento do tempo; fatores pessoais que interferem na vida profissional e formação profissional do acadêmico.

As estratégias de enfrentamento da ansiedade citadas pelos professores para melhorar a qualidade de vida foram relacionadas ao lazer, atividade física, terapias alternativas, nutrição, sono e repouso, assistência médica, harmonização do ambiente de trabalho, otimização do tempo e pensamento positivo.

Os professores sugeriram ações condizentes com o Cuidado do Cuidador que perpassa atividades em grupos; reuniões e encontros entre os professores; terapias comunitárias e alternativas; ginástica laboral; buscando uma melhor qualidade de vida do educador. Os docentes destacaram as questões relacionadas à jornada de trabalho, quanto a excesso de atividades e sobrecarga de trabalho, que implica na saúde do professor.

Ressalta-se a importância da interação do profissional com a equipe, favorecendo as relações interpessoais saudáveis/positivas e pró-ativas, além do comprometimento dos alunos e futuros profissionais.

A partir dos resultados da pesquisa, sugere-se a realização de um calendário semestral, com programação de encontros mensais voltados para o cuidado do cuidador e relacionamento interpessoal (com dinâmicas, confraternização, terapias alternativas, ginástica laboral, etc.). Organizar momentos para educação continuada, trazendo profissionais de fora e/ou próprios da instituição e do curso. Além de organizar reuniões com antecedência, para que seus objetivos possam ser cumpridos.

Diante deste, sugere-se a realização de uma pesquisa de resultados para avaliação, após as recomendações a instituição, almejando melhorias do processo de ensino e aprendizagem e saúde dos profissionais envolvidos em cenário da prática em enfermagem.

REFERÊNCIAS

ABRATA. Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos. **Transtorno de Ansiedade**- Manual informativo. São Paulo: Planmark, 2011, 7 p. Disponível em: <<http://www.abrata.org.br/new/OS%202348%20-%20Manual%20Paciente%20Abrata%202%20-%2010-08-11.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2015.

AGUIAR, Maria Jacinta Silva Ferreira. **Supervisão de Ensinos Clínicos em Enfermagem Perspectivas e Vivências dos Enfermeiros Orientadores**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação na Especialidade de Supervisão Pedagógica) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2013.

BANDEIRA, Roberto Albuquerque. **Dor pós-operatória em idosos submetidos à prostatectomia transvesical: correlação com a ansiedade no pré-operatório**. 2010. 83 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010.

BAPTAGLIN, Leila Adriana; ROSSETTO, Gislaine Aparecida Rodrigues da Silva; BOLZAN, Doris Pires Vargas. Professores em formação continuada: narrativas da atividade docente de estudo e a da aprendizagem da docência. **Educação Santa Maria.**, v. 39, n. 2, p. 415-426, maio/ago. 2014.

BETTANCOURT, Lorena et al. O docente de enfermagem nos campos de prática clínica: um enfoque fenomenológico. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto. V. 19, n. 5, p. 1197-1204, out. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692011000500018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 14 jun. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692011000500018>.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 1 out. 2015.

CARNEIRO, Rúbia Mariano. **Síndrome De Burnout: Um Desafio para o Trabalho do Docente Universitário**. 2010. 86 f. Dissertação (Mestrado Multidisciplinar em Sociedade,

Tecnologia e Meio Ambiente) - Centro Universitário de Anápolis – Uni Evangélica
Departamento De Pós-Graduação Stricto Sensu, 2010.

CAVEIÃO, Cristiano. Percepção de Docentes sobre o Processo de Aprendizado em Administração de Enfermagem. **Cogitare Enfermagem.**, v.20, n.1, p.103-111, 2015.

CID 10/ Organização Mundial da Saúde. **Centro colaborador da OMS para família classificações internacionais em português.** 10 ed. Rev.2 reimp. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2009.

CURY, Augusto. **Ansiedade- como enfrentar o mal do século:** a síndrome do pensamento acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças e adultos. 1 ed. São Paulo: Saraiva, 2014.

DESOUZA, Diogo Araújo et al. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. **Avaliação Psicológica.** Itatiba, v 12, n. 3, dez, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000300015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16 jun. 2015.

FELICETTI, Vera Lucia; MOROSINI, Marília Costa. Do compromisso ao comprometimento: o estudante e a aprendizagem. **Educar em Revista.** Curitiba, Brasil, n. especial 2, p. 23-44, 2010.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia:** saberes necessários à prática educativa. 43. ed., São Paulo: Paz e Terra, 2011.

FORMOZO, Gláucia Alexandre et al. As relações interpessoais no cuidado em saúde: uma aproximação ao problema. **Revista enfermagem.** UERJ, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p.124-7, jan/mar 2012.

GELLY, Adriana Gomes da Silva Khairallah. Síndrome de burnout: o meio ambiente de trabalho que adoeca o trabalhador e seu reflexo previdenciário. **Revista Jus Navigandi.** Teresina, ano 20, n. 4218, jan.2015. Disponível em: <<http://jus.com.br/artigos/30530>>. Acesso em: 10 jul. 2015.

GONZE, Gabriela Guerra. **A integralidade na formação dos profissionais de saúde:** tecendo saberes e práticas. 2009. 158 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009.

GONZE, Gabriela Guerra; SILVA, Gislene Alves da. A integralidade na formação dos profissionais de saúde: tecendo valores. **Physis.** Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 129-146, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312011000100008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 nov.2015.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312011000100008>.

HAMILTON, M. The assesment of anxiety states by rating. **BrJMedPsych**, 1959.

HILDA SOBRINHO, Sandra; RADÜNZ, Vera; ROSA, Luciana Martins da. O cuidar de si para promoção da saúde: os cuidados da enfermagem. **CiencCuidSaude.** V. 14, n. 1, p. 941-947, jan/mar. 2015.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.). **O stress do professor.** Campinas, SP: Papyrus,

2007. 136 p.

MOTTA, Leticia Letícia Carnevalli et al. O enfermeiro na prática docente: refletindo sobre os métodos de avaliação do ensino e aprendizagem. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**. Três Corações, v. 12, n. 1, p. 257-261, jan./jul, 2014.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. **Psicologia Escolar e Educacional**. Maringá, v. 18, n. 2, p. 239-246, ago. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572014000200239&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 out. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182739>.

OLINISKI, Samanta Reikdal; LACERDA, Maria Ribeiro. Cuidando do cuidador no ambiente de trabalho: uma proposta de ação. **Revista brasileira de enfermagem**. Brasília, v. 59, n. 1, Fev. 2006.

PITTA, José Cássio do Nascimento. Como Diagnosticar e Tratar Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**. v. 68, n 12, dez 2011.

REBOLO, Flavinês; OLIVEIRA BUENO, Belmira. O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. **Acta Scientiarum. Education**. Universidade Estadual de Maringá Paraná, Brasil, v. 36, n. 2, jul/dez, 2014, p. 323-331.

ROSAS, Maria Letícia Messias; MORAES, Rosângela Dutra de. Entre o prazer e o sofrimento: estudo com professores do ensino fundamental de uma escola rural da cidade de Iranduba no Amazonas. **Revista AMAzônica**. Ano 5, v.IX, n. 2, jul./dez, 2012.

SANTOS, Viviane Euzebia P; RADUNZ, Vera. O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem. **Revista de enfermagem UERJ**. Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.46-51, jan/mar, 2011.

SANTOS, Guilherme Mendes Tomaz dos; FELICETTI, Vera Lucia. Discursos de alunos e professores sobre o comprometimento do estudante na educação profissional. **Competência**. Porto Alegre, RS; v. 7, n.1, p. 31-48, jan/jun, 2014.

SAMPAIO, Carlos Eduardo Peres et al. Fatores determinantes da ansiedade e mecanismos de coping em procedimentos cirúrgicos gerais. **Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental online**. Rio de Janeiro, v. 5, n. 4, p. 547-555, out/dez. 2013.

SOUSA, Adriana Alves de. **Os vínculos afetivos entre professores e gestores na prática docente do ensino fundamental da escola Nossa Senhora de Fátima**. 2014. 45 f. Monografia (Especialização em Gestão Escolar) - Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

SOUZA, Ângela Maria Alves et al. Grupo Terapêutico com mulheres com Transtornos de Ansiedade: Avaliação pela escala de ansiedade de Hamilton. **Revista RENE**. Fortaleza, v.9, n.1, p.19-26, jan/mar, 2008.

SURIANO, Maria Lucia Fernandez et al. Identificação das características definidoras de medo e ansiedade em pacientes programadas para cirurgia ginecológica. **Acta Paulista de Enferm**. v. 22(Especial - 70 Anos), p.928-34, 2009.

TERRA, Fábio de Souza; MARZIALE, Maria Helena Palucci; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz. Avaliação da autoestima em docentes de enfermagem de universidades pública e privada. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto, v. 21, n. spe, p. 71-78, fev, 2013. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692013000700010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 14 jun. 2015.<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692013000700010>.

TIMM, Jordana Wruck; STOBÄUS, ClausDieter; MOSQUERA, Juan José Moriño. Psicologia Positiva e bem-estar docente: Estado de Conhecimento (CAPES, 2011-2012) **Educação Por Escrito**. Porto Alegre, v. 5, n. 2, p. 228-239, jul/dez,2014