

SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO EDUCACIONAL: UM OLHAR PARA O PROFISSIONAL DA GESTÃO NA REDE PÚBLICA

Recebido em: 25/09/2023

Aceito em: 25/10/2023

DOI: 10.25110/educere.v23i4.2023-001

Thais Cristina Gutstein Nazar¹
Karoline Squinsani da Rosa²
Daniela Zorzetto Calegari³
Luana Saggiorato⁴

RESUMO: Neste estudo, desenvolveu-se uma pesquisa quantitativa, descritiva e correlacional, cujo objetivo geral foi caracterizar níveis de resiliência, de satisfação com a vida, de otimismo, de apoio social, de ansiedade e depressão em profissionais da área da educação atuantes em um Núcleo Regional de Educação na região Sudoeste do Paraná. Para isso, foram utilizados os seguintes instrumentos: Escala de Resiliência, *Life Orientation Test LOT-R*; Escala de Satisfação com a vida; a Escala de Apoio Social e Escala HAD - Ansiedade e Depressão. Os principais resultados apontaram que a média de pontos na escala de resiliência foi de 137,77, na escala de apoio social foi 70,90, na de otimismo foi de 37,75 e na de satisfação de vida foi de 25,32. Já na escala HAD, os dados coletados informam que a maioria dos participantes (70,5%; n=43) se caracteriza por escore de depressão improvável e 41%(n=25) se encaixa em quadro de ansiedade improvável, seguido por 39,3%(n=24) de ansiedade possível. Por meio de trabalhos de cunho científico, como a presente pesquisa, promovem-se espaços para debates, operacionalização e reflexão acerca de fatores protetivos, bem-estar e saúde mental de docentes, visando, assim, a prevenção e benefícios à saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Resiliência; Atuação Docente; Contexto Educacional.

MENTAL HEALTH IN THE EDUCATIONAL CONTEXT: A LOOK AT THE MANAGEMENT PROFESSIONAL IN THE PUBLIC NETWORK

ABSTRACT: In this study, we developed a quantitative, descriptive, and correlational research, whose overall objective was to characterize levels of resilience, life satisfaction, optimism, social support, anxiety, and depression in education professionals working in a Regional Education Center in the Southwestern region of Paraná. For this, the following instruments were used: Resilience Scale, Life Orientation Test LOT-R; Life Satisfaction Scale; the Social Support Scale and HAD Scale - Anxiety and Depression. The main results pointed out that the mean score on the resilience scale was 137.77, on the social support scale it was 70.90, on the optimism scale it was 37.75, and on the life satisfaction scale it was 25.32. As for the HAD instrument, the data collected inform that most participants (70.5%; n=43) are characterized by an unlikely depression score and 41% (n=25) fit into an unlikely anxiety picture, followed by 39.3% (n=24) of possible anxiety. Through scientific studies, such as this research, spaces for debate, operationalization and reflection about protective factors, well-being and mental health of teachers are promoted, aiming at prevention and benefits.

¹ Doutora em Educação. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: thaiscg@prof.unipar.br

² Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: karoline.r@edu.unipar.br

³ Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: daniela.calegari@edu.unipar.br

⁴ Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: luana.sag@edu.unipar.br

KEYWORDS: Resilience; Teaching; Educational Context.

LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO: UNA MIRADA AL PROFESIONAL DE LA GESTIÓN EN LA RED PÚBLICA

RESUMEN: Este estudio desarrolló una investigación cuantitativa, descriptiva y correlacional, cuyo objetivo general fue caracterizar los niveles de resiliencia, satisfacción con la vida, optimismo, apoyo social, ansiedad y depresión en profesionales de la educación que trabajan en un Centro Regional de Educación de la región suroeste de Paraná. Para ello, se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de Resiliencia (PESCE et al., 2005), *Life Orientation Test* LOT-R (BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2014); Escala de Satisfacción Vital (ZANON et al., 2013); la Escala de Apoyo Social (ZANINI; PEIXOTO; NAKANO 2018) y la Escala HAD - Ansiedad y Depresión (ZIGMOND, 1995). Los principales resultados señalaron que la puntuación media en la escala de resiliencia fue de 137,77, en la escala de apoyo social fue de 70,90, en la escala de optimismo fue de 37,75 y en la escala de satisfacción vital fue de 25,32. En cuanto al instrumento HAD, los datos recogidos muestran que la mayoría de los participantes (70,5%; n=43) se caracterizan por una puntuación de depresión improbable y el 41%(n=25) encaja en ansiedad improbable, seguido del 39,3%(n=24) de ansiedad posible. A través de estudios científicos, como esta investigación, se promueven espacios de debate, operacionalización y reflexión sobre los factores de protección, el bienestar y la salud mental de los docentes, apuntando así a la prevención y a los beneficios a largo plazo.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia; Enseñanza; Contexto Educativo.

INTRODUÇÃO

O contexto educacional abrange inúmeros fatores de risco e de proteção quanto ao aspecto de saúde mental dos profissionais atuantes, entre eles, o desenvolvimento de resiliência e como essa se apresenta diante dos possíveis indícios de quadros relacionados à ansiedade e à depressão. Conforme destacado por Souza *et al.* (2021), os transtornos depressivos apresentam como principais sintomas o persistente e contínuo sentimento de tristeza e irritabilidade, além da perda de prazer na realização das atividades, afetando o humor e o afeto. Os transtornos de ansiedade, por sua vez, identificam-se por preocupações e medos desproporcionais à situação presente, produzindo alterações nas funções cognitivas que detectam estados vulneráveis de contextos adversos.

Mediante ao exposto, Sousa e Araujo (2015) pontuam que a resiliência engloba fatores emocionais, cognitivos e socioculturais dos indivíduos. Assim, é por meio da vivência de determinadas situações reforçadoras da particularidade de cada sujeito que se possibilita a elaboração de estratégias para enfrentamento e desenvolvimento de habilidades. De acordo com o autor Masten (2018 *apud* BAPTISTA *et al.*, 2021), compreende-se a resiliência como uma relação recíproca entre o sujeito e as influências do ambiente

de forma dinâmica, considerando que, apesar das adversidades, o indivíduo pode se adaptar a diferentes contextos.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) ressalta que uma das profissões que geram maior nível de estresse é a do professor. Nesse sentido, Diehl e Marin (2016) mencionam que frequentemente são identificados entre os profissionais da educação estresse, desânimo e transtornos mentais de maior risco como depressão. Esses fatores se dão a partir das demandas e das exigências que extrapolam suas funções, ocasionando um agravamento significativo dos problemas de saúde física e principalmente de saúde mental (DIEHL; MARIN, 2016; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018).

Dentre o contexto que tais profissionais estão inseridos, o Núcleo Regional de Educação (NRE) possui a gestão de vinte municípios, pertencentes à região sudoeste Paraná. Tendo como objetivo, refletir sobre os desafios socioeducacionais, bem como promover ações pedagógicas que possam auxiliar o trabalho em cada escola da rede pública estadual.

O Setor de Gestão Escolar (NRE), é responsável pelo assessoramento pedagógico aos estabelecimentos estaduais de ensino, formação continuada, análise de documentação e a organização do Trabalho Pedagógico, bem como cuida da documentação e capacitação das Associações de Pais, Mestres e funcionários, desde da formação, documentação e capacitação de organizações estudantis; da formação e capacitação dos Conselhos Escolares. A equipe de Gestão Escolar é representada por docentes com ensino superior completo, em uma diversificação de formação.

Nota-se, que este ambiente é dinâmico, há muito movimento e variáveis que podem afetar o bem-estar desses profissionais, o que faz com que esse tema seja pertinente e relevante. O apoio social é um elemento fundamental para o bem-estar. Segundo Zanini, Peixoto e Nakano (2018, p. 388), o apoio social diz respeito aos “[...] recursos postos à disposição por outras pessoas em situações de necessidade.”, e atua como um suporte aos indivíduos em situações de crise.

A partir desse princípio, é necessário refletir a respeito da relação entre a prática docente e o processo de satisfação com a vida e com o otimismo. Diener e Scollon (2014, *apud* BARROS *et al.*, 2021) afirmam que “A satisfação com a vida se constitui como o componente cognitivo do bem-estar subjetivo”. Dialogando com esses autores, Reppold *et al.* (2019, p. 16) descrevem a satisfação como a vida como “[...] um nível de contentamento que é percebido pelo sujeito quando pensa sobre as várias áreas da sua vida ou a

sua vida de forma geral [...]”, sendo esse fator influente no processo de realização pessoal e profissional.

O otimismo se relaciona com variáveis como a autoconfiança, o autoconceito, o *locus* de controle, a autoeficácia e o neuroticismo (SCHEIER; CARVER, 1992 *apud* LAGINHA, 2015). Além disso, alguns autores ressaltam que o constructo abrange também um componente emocional e afetivo, que se reflete na forma como os indivíduos reagem e se comportam nos diferentes momentos de vida (OLIVEIRA, 2002 *apud* LAGINHA, 2015). Carver e Scheier (2014) conceituam o otimismo como as expectativas do sujeito com relação a determinadas situações futuras, considerando que os contextos seguintes terão resultados positivos.

Diante desse tema, desenvolveu-se uma pesquisa quantitativa, descritiva e correlacional, cujo objetivo geral é caracterizar os níveis de resiliência, de satisfação com a vida, de otimismo, de apoio social, de ansiedade e depressão em profissionais da área da educação atuantes em um NRE na região sudoeste do Paraná.

Na procura por estudos sobre aspectos positivos da atuação docente, referente à prática e ao bem-estar desses profissionais, observa-se um grande volume de materiais de referência a temas contrários aos mencionados. Isso reforça a relevância em se pesquisar essa temática, a fim de gerar benefícios sociais e científicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Local

A coleta de dados desta pesquisa foi realizada em um NRE da região Sudoeste do Paraná. Para tanto, foi realizada uma fala vivencial com os profissionais no local, com o objetivo de introduzir/ sensibilizar sobre saúde mental e acerca do tema dos instrumentos. Logo após, os participantes receberam um kit para o preenchimento dos instrumentos.

Participantes

Participaram do estudo professores, professoras e profissionais da educação de um NRE do Sudoeste do Paraná, os quais sinalizaram sua aceitação por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Instrumentos

- a) Questionário Sociodemográfico: este questionário foi elaborado pelas autoras com o objetivo de levantar informações relacionadas à faixa etária, ao gênero,

estado civil, município de residência, nível de instrução ou escolaridade, à rede e modalidade de ensino, às condições de moradia, à situação de trabalho, à renda, à ocupação e à religião de cada profissional, a fim de caracterizar e conhecer melhor os participantes da pesquisa.

b) Escala de Resiliência: a Escala de Resiliência utilizada para o presente estudo foi a versão adaptada por Pesce *et al.* (2005) para a língua portuguesa da Escala Pilares de Resiliência de Wagnild e Young (1993). Essa escala é composta de 25 itens, e as respostas estão dispostas em formato Likert, que vão de um (discordo totalmente) a sete (concordo totalmente), com os escores variando entre 25 (mínima) e 175 (máxima). Quanto maior a pontuação, maior o nível de resiliência (WAGNILD; YOUNG, 1993 *apud* JUNIOR; MEDEIROS, 2017).

c) Escala de Ansiedade e Depressão (HAD): essa escala avalia os níveis de ansiedade e de depressão, sendo composta por 14 perguntas com variação quantitativa entre 0 e 3. A interpretação da escala consiste na soma dos escores que variam de 0 (mínimo) a 21 (máximo), de forma que pontuações entre 0 e 7 indicam improbabilidade de ansiedade e de depressão, de 8 a 11 possível (questionável ou duvidoso) e 12 a 21 provável. Nesse sentido, as questões 1, 3, 5, 7, 9, 11 e 13 referem-se aos níveis de ansiedade, enquanto as questões 2, 4, 6, 8, 10, 12 e 14 à depressão (ZIGMOND, 1983).

d) Escala de Apoio Social (MOS): de acordo com Zanini, Peixoto e Nakano (2018), essa escala contém perguntas de dimensão de cunho afetivo, emocional, interação social positiva e material. A interpretação da escala consiste na soma dos constructos nunca (1), raramente (2), às vezes (3), quase sempre (4), sempre (5). A pontuação varia de 19 (mínima) a 95 (máxima), assim, quanto maior for a pontuação, maior será o nível de apoio social (GRIEP *et al.*, 2005).

e) Escala Para Avaliar o Otimismo (LOT-R): a Escala LOT-R desenvolvida por Bastianello, Pacico e Hutz (2014) é composta de 10 itens nos quais três se referem ao otimismo (itens 1, 4 e 10), três ao pessimismo (itens 3, 7 e 9) e quatro não são computados para a análise (itens 2, 5, 6 e 8). Os itens negativos foram recodificados para posterior análise estatística. A avaliação é realizada em escala Likert que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), e os escores são obtidos por meio da soma das variáveis. A pontuação varia de 10 (mínima) a 30 (máxima), de forma que, quanto maior for o escore, melhores são os indicadores de otimismo (BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2014).

f) Escala de Satisfação com a Vida (ZANON *et al.*, 2013): essa Escala foi adaptada e validada para adultos e adolescentes brasileiros. É composta por cinco itens, e o participante assinala uma escala Likert que varia entre 1 (discorda plenamente) e 7 (concorda plenamente). Faz-se a soma dos itens respondidos, e os pontos brutos são transformados em percentis (HUTZ; ZANON; BARGAGI, 2014). A análise dos resultados é realizada de acordo com a idade do participante (adolescente ou adulto) e por meio de tabelas que auxiliam na transformação de pontos brutos em percentis.

Procedimentos

Para o tratamento de dados, utilizou-se o programa estatístico SPSS, considerando-se a análise estatística descritiva e correlacional de variáveis. No presente estudo, assegurou-se a ética de pesquisa com seres humanos, de acordo com a Resolução 422/2012, CAAE 2 50753221.0.0000.0109, sendo aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade em que as pesquisadoras estão inseridas com base no parecer número 5.052.317.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dados Sociodemográficos

Participaram da pesquisa 61 docentes atuantes de um NRE paranaense, dos quais 82,0%; (n=50) eram do sexo feminino e 18,0% (n=11) do sexo masculino. Vianna (2001), em seu estudo, também encontrou um resultado semelhante, em que a maioria dos participantes era do sexo feminino, 85,7%, ao passo que 14,1% eram homens. Esses números podem estar associados à inserção da mulher na profissão docente com base na visão da sociedade. De acordo com Senatore e Vieira (2021), por muito tempo, “ser professora” era o único caminho possível e aceitável para a mulher pertencente à classe média desempenhar alguma função fora de casa. A partir disso, nota-se uma falsa liberdade de escolha, fato que exclui o saber científico da profissão, considerando, por vezes, um saber materno e um papel de cuidado, principalmente nas séries iniciais.

Referente à faixa etária, é a maioria tem idade entre 36 e 47 anos, representando 52,4% (n=32), seguida de 23,0% (n=14) entre 30 e 35 anos, 19,7% (n=12) entre 24 e 29 anos de idade e 6,6% (n=4) entre 48 e 54 anos. Com relação ao estado civil, a maioria é casada, um total de 59,0% (n=36), seguida por 16,4% (n=10) de divorciados e 11,5% (n=7) de solteiros.

Quando perguntados sobre com quem residem, 21,3% mencionaram o cônjuge e 11,5% o(s) filho(s). Além disso, 47,5% moram com o cônjuge e com filhos(as), 14,7% com a mãe, família extensa, amigos/república, mãe e irmão(s), sozinho(a), e 3,3% assinalaram a opção "outros". Esses dados são retomados posteriormente no quesito apoio social.

Quanto à renda familiar, predomina-se a faixa de 1 e 3 salários (57,4% n=35), seguida por mais de 6 salários (41,0%, n=25), sendo que somente um participante (1,6%) não respondeu. No caso da crença religiosa, a maioria dos participantes, 96,7 % (n=59), afirmou que as crenças são muito importantes, ao passo que 3,3 % (n= 2) não têm nenhuma religião. Cunha (2019, p.73) afirma que, “[...] enquanto realização social e individual, a crença em uma realidade suprema, seja ela compreendida da maneira que for, manifesta os seus efeitos sobre uma tradição e sobre uma comunidade.”. Alguns estudos (BRAVO; PEARSON; STEVENS, 2016; TAUNAY *et al.*, 2012 *apud* FLEURY *et al.*, 2018) apontam a religião como um fator de proteção, além de associá-la a uma melhor qualidade de vida.

Com relação à matéria ministrada, como os participantes são profissionais do NRE, encontraram-se dados sobre as funções desempenhadas no local. Assim, 29,6% (n=18) exercem o cargo de Técnico Pedagógico/Tutor, 6,6% (n=4) de Agente Educacional/Administrativo, 4,9% (n=3) do Setor Financeiro, 1,6% (n=1) de Assistente Técnico e 1,6% (n=1) de Alimentação Escolar. Os demais profissionais correspondem ao desempenho de cargos mais específicos, tais como: 1,6% (n=1) formação na Plataforma Inglês Paraná e 3,3%(n=3) na Plataforma Redação Paraná. Outros atuam como Técnicos Administrativo/Psicólogos - 1,6%(n=1) - e na Educação Especial - 3,3% (n=2) -. Além disso, outras respostas se referem a matérias específicas, apresentando uma maior diversificação entre as formações: 30% (n=19) correspondem a indivíduos com formação em História, Educação Física, Geografia, Administração, Engenharia Civil, Técnico Pedagógico, Bioquímica, Pedagogia, Química, Física, Matemática. Dentre os dados apresentados, constata-se um total do escore 85,2 % (n=52), sendo que 14,8% (n=9) não responderam à questão.

O tempo de atuação dos docentes varia de 0 a 40 anos, sendo que 13,1% atuam entre 0 e 5 anos, 11,5% entre 6 e 10 anos, 23% entre 11 e 15 anos, 18% entre 16 e 20 anos, 8,2% entre 21 e 25 anos, 9,8% entre 26 e 30 anos, 1,6% entre 31 e 35 anos e 1,6% entre 36 e 40 anos de atuação. A maior porcentagem, desse modo, está entre 11 e 15 anos.

A permanência na atuação docente também é um elemento presente nos estudos de Favatto e Both (2019), que asseveram:

Os fatores que influenciam o desejo de abandono e permanência da docência estão intimamente ligados ao fator financeiro, uma vez que grande parte dos professores anseia desistir da docência pelo baixo salário[...] As demais colocações, como a indisciplina dos alunos, que automaticamente leva ao estresse, também se destacaram como influenciadores do abandono da carreira. (FAVATTO; BOTH, 2019, p. 132).

Outro aspecto avaliado na pesquisa refere-se ao vínculo empregatício. A maioria dos profissionais (96,7%; n=59) atua no NRE por meio de concurso público, ao passo que 1,6% (n=1) participou de Processo Seletivo Simplificado (PSS) e 1,6% não respondeu à questão.

Sobre a formação acadêmica concluída, 11 profissionais informaram que têm mestrado e 10 pós-graduação. Ademais, seis profissionais são formados em Pedagogia e três em Pedagogia e outra graduação. Além disso, um profissional é formado em Psicologia, 18 em alguma licenciatura (Artes, Física, Educação Física, História, Geografia, Ciências, Química, Filosofia ou Letras), e 10 em demais graduações (Agronomia, Gestão em Processos Gerenciais, Ciências Econômicas, Engenharia Civil, Administração, Tecnologia em Secretariado). De todos, apenas dois participantes não responderam.

No tocante ao que a profissão lhes trouxe de melhor, 6,6% (n=4) profissionais responderam que são os novos vínculos (amizades); 26,2% (n=16) superação/experiência e conhecimentos; 13,1% (n=8) estabilidade financeira, realização pessoal, empatia e a realização profissional; e 41% (n=25) o reconhecimento a partir da realização profissional/carreira, o conhecimento, a realização pessoal juntamente com qualidade de vida. Da amostra, 6,6% (n=4) não responderam à questão e outros 6,6% (n=4) a situação não se aplica.

Quando perguntados se já pensaram em desistir da docência, 50,8% (n=31) responderam sim, 37,7% (n=23) responderam não, outros sete participantes não responderam ou a situação não se aplica. No caso dos 31 docentes que já pensaram em desistir, os fatores que os fizeram permanecer envolvem a estabilidade financeira e profissional, a perspectiva positiva de futuro, o reconhecimento do trabalho e o apoio da família; tais aspectos correspondem a 31,1% (n=19). Em sequência, 4,9% (n=3) dos participantes permaneceram por medo/incerteza, 11,5% (n=7) por realização/satisfação com a área de atuação. Por fim, outras respostas dizem respeito à persistência (1,6%; n=1), à

necessidade de nova preocupação profissional/investimento financeiro (4,9%; n=3). Outros foram omissos (8,2%; n=5) ou a situação não se aplicava (37,7%; n=23).

No que diz respeito às possíveis dificuldades enfrentadas na atuação profissional, 70% (n=43), afirmaram que já passaram por alguma, sendo relacionada ao autoconhecimento (6,6%; n=4), à indisciplina (8,2%; n=5), ao relacionamento interpessoal (4,9%; n=3), à falta de amparo (3,3%; n=2), às incertezas/novas realidade (3,3%; n=2), à desvalorização (8,2%; n=5), ao sistema engendrado/desvalorização (1,6%; n=1), à indisciplina/metodologia (4,9%; n=3), à escassez de conhecimento (3,3%; n=2), ao salário e desvalorização (1,6%; n=1). As respostas não específicas tiveram uma frequência 1,6% (n=1), seguidas por outras respostas, como a desvalorização e incertezas com as novas realidades (1,6%; n=1), a sobrecarga de trabalho e relacionamento interpessoal (3,3%; n=2), a falta de recursos + conhecimento + gestão de tempo (1,6%; n=1), o relacionamento interpessoal + indisciplina em sala de aula (3,3%; n=2), a dificuldade na resolução de problemas em atuação (1,6%; n=1), a sobrecarga de trabalho + desvalorização social e financeira (1,6%; n=1), o reconhecimento da existência das dificuldades (4,9%; n=3), o relacionamento interpessoal + demandas de trabalho + profissão 3,3% (n=2), a desvalorização + falta de recursos + dificuldade de acesso na escola (1,6%; n=1), a gestão de tempo (1,6%; n=1), com total de 72,1% (n=44). Os que não responderam somaram 27,9% das respostas.

Diante das dificuldades mencionadas pelos docentes, 8,2% dos profissionais informaram que recorreram apenas à coordenação e 11,5% à coordenação juntamente com terapias alternativas e/ou a colegas, à comunidade escolar e à família. Enquanto isso, 16,4% dos profissionais, para resolver suas dificuldades, buscaram a ajuda de colegas e/ou amigos, familiares, adaptações e reorganizações e diálogo com aluno/pais, 1,6% recorreram à família e a psicólogos e 8,1% a terapias alternativas e/ou convencionais, Psiquiatra e colegas. As respostas para aperfeiçoamentos e/ou novos conhecimentos, comunidade escolar foram mencionadas por 11,5%, ao passo que 9,8% indicaram adaptações e/ou reorganização, paciência, religião. Por fim, 3,3% não recorrem a ninguém.

Com relação ao que os docentes mudariam, a maioria (11,5%) respondeu que seria valorização/reconhecimento, 6,6% disseram que teriam uma carga horária menor e outros 6,6% maior remuneração/ qualidade no trabalho. Além disso, 4,9% responderam que não mudariam, pois já dão o melhor de si, 4,9% alterariam o relacionamento interpessoal e 4,9% a capacitação/formação continuada. A frequência de 3,3% surgiu quatro vezes, sendo para as respostas de acesso igualitário para alunos, organização/gestão de tarefas,

autoconhecimento e sensibilização, desenvolver novos métodos de trabalhos e trabalhos em equipes. Por fim, a menor frequência de respostas foi 1,6%, no entanto, ela se repetiu para diferentes respostas, tais como: que as mudanças não dependem de si mesmo; maior efetividade na ampliação do conteúdo; realização atividades interdisciplinares demandas de outro vínculo empregatício; remuneração financeira e remuneração/organização na gestão de tempo. Outros 4,9% dos participantes não sabiam o que mudar.

Percebeu-se que uma das respostas na questão anterior menciona outros vínculos empregatícios. Essa era uma das questões do questionário, e as respostas foram: 61 participantes (85,2%) não têm outro vínculo empregatício e 11,5% sim. Os que têm outro vínculo informaram que atuam: 8,2% como empresários, 1,6% motorista de aplicativo e organizador de evento, 1,6% como redator freelancer e produtor de evento e 1,6% na área de Engenharia Civil.

No que diz respeito à realização de atividades para além do NRE, 16,4% não realizam, 47,5% realizam, mas não especificaram quais, 3,3% às vezes e 1,6% atividade física e pendências de trabalho. Outras atividades especificadas foram atividades físicas (1,6%), serviços/afazeres domésticos (6,6%), pilates (3,3%), religião/organização cerimônias (3,3%), lazer (1,6%) e vendas/serviços domésticos (1,6%).

Sobre uso de medicação, 63,9% (n=39) dos participantes informaram que não utilizam e 6,6% (n=4) atualmente não, mas já utilizaram. Considerando, então os demais, 21% (n=13) que fazem uso, a maioria (3,3%; n=2) disse que é para ansiedade, porém, não especificou qual(is), e outros 3,3% fazem uso de escitalopram. Ansitec; sertralina; sertralina + levozine; zolpidem + melatonina, pregabalina + outro; melatonina + rivotril; efexor; para ansiedade (sem especificar o medicamento); para dormir (sem especificar o nome); e às vezes zolpidem foram medicamentos mencionados por 1,6% (n=1) dos participantes, cada um, respectivamente, totalizando 14,4% (n=9).

Abordando temas relacionados a Psicologia, como a realização de psicoterapia, 42,6% (n=26) responderam que fazem e 57,4% (n=35) não fazem. Quanto à importância do profissional de psicologia nos contextos escolares/educacionais, 100% (n=61) afirmaram que são importantes. Conforme pontuam Freitas, Batista e Mello, (2017) e Xypas (2017), o saber docente está atrelado a uma formação profissional, obtida na academia, repleta de saberes disciplinares, curriculares e vivenciais. Esse conjunto possibilita um processo de ensino-aprendizagem no qual o aluno desenvolve um aprendizado subsidiado por diversos outros conceitos que perpassam as demais instâncias de sua vida.

Percebeu-se, assim, com base nos dados coletados, a importância da Psicologia, bem como do tema da pesquisa, no contexto educacional e no bem-estar dos docentes. Todos os profissionais (100%) sinalizaram que consideram importante a inserção da psicologia no contexto educacional. Acerca das justificativas para isso, destaca-se que 27,9% afirmaram que a psicologia auxilia nos aspectos de saúde mental, 31,1% relatam que há benefícios no processo de autoconhecimento e resolução de conflitos, 21,3% mencionaram a contribuição relacionada às demandas dos alunos que chegam até os profissionais da educação e identificam a importância das intervenções realizadas em contexto escolar.

Perguntou-se também se os participantes gostariam de receber uma devolutiva dos dados coletados. Nesse caso, 80,3 % (n= 49) responderam que sim, sendo 16,4% (n=10) mencionaram a devolutiva coletiva, 32,8 % (n=20) individual e 31,1 % (n=19) de ambas as formas.

No espaço aberto para comentários, *feedback* e/ou sugestões, 8,2% (n=5) dos participantes não deram sugestões, 8,2% (n=5) mencionaram a satisfação/parabenização com o tema/objetivo da pesquisa, 3,3% (n=2) visualizam necessidade de trabalhos efetivos com as famílias e 3,3 % (n=1) percebem ser fundamental intervenções. Com menos frequência, 1,6% (n=1) relatou que se sente cansada e sobrecarregada, 1,6% (n=1) sinalizou a importância de empatia, 1,6% (n=1) mencionou a percepção de competitividade no meio de atuação, 1,6% (n=1) destacou a solicitação de cadastro no CPA para um familiar e 1,6% (n=1) visualiza a necessidade de trabalhos efetivos com docentes + famílias + escola.

Resiliência, Apoio Social, Otimismo e Satisfação com a Vida

Os dados relacionados à resiliência, ao apoio social, ao otimismo e à satisfação com a vida estão demonstrados no quadro a seguir:

Quadro 1: Médias e desvios padrões obtidas nas escalas de resiliência, apoio social, otimismo e satisfação com a vida

<i>Variável</i>	<i>Referência</i>	<i>Escore obtidos no estudo</i>
<i>Resiliência</i>	Mínimo: 25; Máximo: 175	Média: 137,77 (dp: 14,214)
<i>Apoio Social</i>	Mínimo: 19; Máximo: 95	Média: 70,90 (dp: 16,131)
<i>Otimismo</i>	Mínimo: 10; Máximo: 50	Média: 37,75 (dp: 5,382)
<i>Satisfação com a Vida</i>	Mínimo: 5; Máximo: 35	Média: 25,32 (dp: 6,158)

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Na escala de resiliência, o maior escore pontuado foi de 164 pontos, o que representa 1,6%, e menor foi de 92 pontos, representando 1,6% da somatória total.

É possível verificar que, entre a maioria dos docentes do NRE em questão, há forte presença do aspecto de resiliência, considerando que 70,5% dos profissionais apresentam escore acima de 130 pontos. Considerando esse papel desempenhado pelos docentes, é fundamental um olhar atento quanto às condições físicas e psicológicas desses profissionais. Cintra e Guerra (2017) argumentam para a necessidade de se desenvolver a resiliência durante o processo da docência, pois isso favorece a diminuição de aspectos que geram adoecimento, como o estresse ocupacional. Além disso, docentes resilientes podem apresentar melhor desempenho em sua atuação profissional.

Fica evidente, portanto, que a resiliência se relaciona a fatores que emergem com a profissão e aos motivos que fazem com que esses profissionais permaneçam em suas atividades. Isso se harmoniza com os dados deste estudo, que apontaram um percentil de 27,9% dos 61 docentes descrevendo a realização profissional e/ou pessoal juntamente com qualidade de vida. Assim, é notória a relevância de se discutir acerca de fatores protetivos e de prevenção para o bem-estar desse público. Outro dado que confirma essa hipótese relaciona-se às razões pelas quais os participantes não desistiram da profissão ao sentirem dificuldades: 13,1% mencionaram a estabilidade profissional e 11,5% a realização/satisfação com a área de atuação e/ou profissão.

Com relação ao apoio social, a pontuação mínima obtida foi de 31 pontos e a maior de 95, com uma média de 73,00 pontos. Nesse quesito, sete participantes (11,5%) atingiram a pontuação máxima de 95 pontos. Além disso, a pontuação mínima observada foi de 31 pontos para apenas um dos participantes, representando 1,6% do total de 61 profissionais da educação. Ainda, 19,7% dos participantes (n=12) obtiveram pontuação entre 19 e 57 pontos. Esses dados caracterizam um nível alto de apoio social, uma vez que o maior percentual está acima da pontuação média a ser alcançada, indicando que a maioria dos profissionais da educação conta com um suporte, seja por parte da família, amigos ou até mesmo colegas de trabalho.

Birolim *et al.* (2019, p. 1256) argumentam que, provavelmente, “[...] o apoio social percebido por professores em seu ambiente laboral decorra da possibilidade de compartilhar emoções e sentimentos com outros indivíduos durante a realização do seu trabalho.”. Corroborando dessa perspectiva, Ibrahim *et al.* (2021) identificaram que o apoio prediz significativamente o bem-estar psicológico dos profissionais da educação.

Ademais, para os autores, os professores que experimentam baixo apoio social são mais propensos a relatar altos níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Na escala para avaliar o otimismo, a menor pontuação observada foi atingida por um participante (1,6%), com 19 pontos. Apenas 4,8% dos participantes (n= 3) pontuaram abaixo da média, considerando os escores máximo de 50 pontos e mínimo de 10 pontos. Já a maior pontuação foi de 46, obtida por dois participantes (3,3%). Outros cinco (8,2%) obtiveram pontuação de 45. O escore mais frequente foi de 40 pontos, o que ocorreu com nove participantes (14,8%). Dos 61 profissionais, 50,8% (n=30) pontuaram entre 39 e 30 pontos, mantendo-se acima da média no quesito otimismo. Além disso, 10 participantes (16,4%) pontuaram entre 41 e 44 pontos. Ressalta-se que 1,6% (n = 1) não respondeu ao questionário.

De maneira geral, pode-se verificar que a maioria dos participantes encontra-se acima do ponto médio no quesito otimismo, indicando que, mesmo em situações difíceis, os profissionais de educação tendem a perseverar, sendo o otimismo fator protetivo. Martinho (2017, p. 12) cita que “[...] se as pessoas possuírem o otimismo enquanto traço de personalidade (otimismo disposicional), terão mais bem-estar subjetivo.”. Ademais, a autora reforça que, de acordo com evidências, o otimismo promove a saúde mental e física em diversos contextos, principalmente em situações relacionadas ao estresse.

No tocante à escala de satisfação com a vida, tendo em vista a pontuação máxima de 35 pontos e a mínima de 7, constata-se que a maioria dos participantes está acima do ponto médio. Dos 61 participantes, 39,5% (n=24) fizeram entre 27 e 34 pontos. As pontuações com maiores frequências foram 26, 23 e 18 pontos, todas com cinco participantes (8,2%) cada. Os resultados obtidos indicam que os educadores, em geral, têm indicadores de bem-estar subjetivo. Gomes e Quintão (2011), em seus estudos com 308 professores do primeiro ciclo ao ensino universitário, destacaram que profissionais com maior satisfação com a vida e realização pessoal apresentam menor exaustão emocional. Nesse sentido, ressalta-se a importância da manutenção de fatores protetivos que visem à qualidade de vida, ao autocuidado e, conseqüentemente, à satisfação com a vida.

Ansiedade e Depressão

O Quadro 2 apresenta os detalhes da avaliação dos níveis de ansiedade e depressão coletados na pesquisa.

Quadro 2: Frequência e percentis dos escores de ansiedade e depressão

Ansiedade			Depressão		
Categoria	Frequência	Percentil	Categoria	Frequência	Percentil
Improvável	25	41,0	Improvável	43	70,5
Possível	24	39,3	Possível	17	27,9
Provável	12	19,7	Provável	1	1,6

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Seguindo os procedimentos da escala utilizada, que resulta em três níveis de categorizações da ansiedade e da depressão, verificou-se que, nos profissionais da amostra, atuantes na gestão em educação, 41,0% se enquadram como improvável quadro de ansiedade, 39,3% como possível e outros 19,7% em provável. Quando analisada a depressão, 1,6% foi caracterizado como provável, 27,9% como possível e outros 70,5% como improvável. Os dados evidenciam, desse modo, que a maioria destes profissionais têm níveis improváveis de ansiedade e depressão. A crescente incidência de sofrimento mental em professores vem chamando a atenção de pesquisadores por todo o mundo (SILVA *et al.*, 2018). A maioria dos estudos revela que os docentes apresentam ansiedade/depressão, o que se difere dos resultados desta pesquisa. Isso pode ser explicado pelo contexto no qual a amostra está inserida, com um nível alto de apoio social, resiliência, satisfação com a vida e otimismo.

Todavia, não é possível desconsiderar os níveis de sofrimento mental entre os professores acarretados pela pandemia da covid-19, que gerou muitas mudanças na vida das pessoas. Nesse contexto em que locais de trabalho, sobretudo, não foram os mesmos, os profissionais precisaram alterar a sua rotina de trabalho. O autocuidado e o cuidado com o outro tornaram-se peças fundamentais para todos (CORDEIRO, LIMA, 2021).

Correlações

A partir da exposição e análise dos dados, é importante considerarmos as possíveis correlações, uma vez que se parte do pressuposto de que essas não são causas, mas sim relações com as informações obtidas.

Considerando a análise feita com o banco de dados SPSS, a resiliência se relaciona com os escore de ansiedade e depressão, bem como com níveis de apoio social, otimismo e satisfação com a vida.

A variável resiliência se correlacionou de forma negativa com o escore de depressão ($\rho = -0,282$, $p = 0,028$), indicando que quanto maior a resiliência dos docentes, menor a sua propensão a quadros de depressão. Também se correlacionou de forma positiva com o otimismo ($\rho = 0,475$; $p = 0,000$) e com a satisfação com a vida ($\rho = 0,259$; $p = 0,044$). Diante disso, é possível afirmar que profissionais resilientes estão menos propensos a quadros depressivos, em função do seu comportamento diante das mudanças e dos contextos aversivos, pois apresentam sentimentos relacionados ao otimismo e à satisfação com a vida. Conforme destacam Fuentes e Medina (2012, *apud* VASCONCELOS, 2020), os sujeitos com maior nível de resiliência têm maior nível de otimismo, sendo esse um fator de proteção que permite que se observem fatores positivos e benefícios mesmo diante situações estressantes. A partir disso, Montalvão, Cortez e Milani (2018, p. 6) sinalizam ainda que “[...] a satisfação com a vida, a autoeficácia, e um maior nível de engajamento no trabalho, atuam como moduladores positivos [...]” diante de contextos que podem produzir desmotivação e sobrecarga dos docentes.

Os escores de ansiedade apresentaram correlação positiva com o coeficiente de depressão ($\rho = 0,408$; $p = 0,001$), sugerindo a associação entre ambos os fatores e demonstrando que, quanto maior o escore de ansiedade, maior é a possibilidade de quadros depressivos. Também de maneira negativa o escore de ansiedade se correlaciona com otimismo ($\rho = -0,547$, $p = 0,000$) e com satisfação com a vida ($\rho = -0,450$, $p = 0,000$), significando que, quanto maior o nível do quadro de ansiedade, menores serão o otimismo e a satisfação com a vida entre os profissionais de educação.

Essas informações se harmonizam com os dados do estudo, em que a maioria dos profissionais tem o menor escore possível de depressão, ou seja, 43(70,5%) têm um quadro de depressão improvável. O mesmo ocorre com a ansiedade, em que 25 (41%) dos participantes têm quadro improvável. Infere-se que os níveis altos obtidos em resiliência, satisfação com a vida, otimismo e apoio social influenciam os níveis baixos de ansiedade e depressão dos participantes.

Essa hipótese pode ser sustentada com base no estudo de Santos *et al.* (2016), que verificaram que as práticas de atividade física e lazer de docentes são indicadores, neste caso, de promoção de saúde integral e de qualidade de vida. Assim, ressalta-se a importância de fatores de proteção na vida desses profissionais.

De acordo com Dalcin e Carlotto (2018), existe a necessidade de dialogar e debater sobre as novas configurações da sociedade, pois podem ser a causa de mal-estar. Ademais, para os autores, compreender o trabalho docente, com seus sentidos e desafios,

possibilita resgatar valores e contribuir para minimamente reverter realidades crescentemente tensas e incertas.

Em vista do exposto, é possível constatar relações entre o desenvolvimento de resiliência dos profissionais da educação e os quadros indicativos de depressão e ansiedade. Além disso, averiguou-se a presença da correlação entre os aspectos de resiliência e isso se relaciona aos sentimentos de satisfação com a vida e otimismo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados apresentados neste estudo, é possível observar a necessidade e a importância de um olhar atento aos profissionais da educação, com vistas às práticas de intervenções que auxiliem no processo de saúde mental e bem-estar. O contexto educacional é permeado, muitas vezes, de desafios e eventos aversivos, os quais podem gerar estresse e desencadear transtornos de ansiedade e depressão.

Assim, considerou-se oportuno caracterizar o perfil dos participantes sobre aspectos da saúde mental, bem como promover reflexões importantes sobre as variáveis de estudo. Sugerem-se outros estudos para que possam somar e contribuir no sentido de visualizar outras amostras, tal como pode caracterizar-se como limitação de estudo considerar um único NRE.

Levando em consideração que o objetivo desta pesquisa foi caracterizar os níveis de resiliência, de satisfação com a vida, de otimismo, de apoio social, de ansiedade e de depressão, bem como as correlações existentes entre essas variáveis em profissionais da área da educação atuantes em um NRE na região Sudoeste do Paraná, percebeu-se a caracterização de um perfil improvável de ansiedade e depressão, além de níveis altos de resiliência, de apoio social, de otimismo e de satisfação com a vida.

Houve uma representação significativa do apoio social para os docentes, visto que, dentre os resultados, notou-se uma baixa tendência para aspectos negativos de depressão e ansiedade, enquanto, os escores de apoio social se apresentam como um fator contribuinte de bem-estar físico e psicológico dos indivíduos.

Por meio das correlações, as hipóteses suscitadas sobre as relações implicadas de maneira positiva e a importância do tema se confirmaram. Assim, ao se trabalhar em intervenções visando à prevenção para fatores protetivos e processos de resiliência, há mais chances de tais resultados tornarem-se efetivos. Ressalta-se, com isso, que esta pesquisa traz contribuições científicas para o tema em pauta, uma vez que tem se tornado cada vez mais atual e relevante, possibilitando benefícios para o bem-estar e para a saúde mental

de profissionais no NRE em análise. Para tanto, enfatiza-se a necessidade de devolutivas e intervenções com o público amostra da pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, G. S. C. *et al.* Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. **Trabalho, Educação e Saúde**, [s.l.], v. 16, n. 3, p. 1287-1300, 2018.
- BAPTISTA, C. C. T. N. *et al.* Desafios da docência em um curso de Medicina: análises dos pilares de resiliência. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 11, p. 1–20, 2021.
- BARROS, L. O. *et al.* Relação entre sentido de vida e satisfação com a vida. **Interação em Psicologia**, [s.l.], v. 25, n. 3, p. 318-326, 2021.
- BASTIANELLO, M. B.; PACICO, J. C.; HUTZ, C. S. Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 19, n. 3, p. 523-531, set./dez. 2014.
- BIROLIM, M. M. *et al.* Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, [s.l.], v. 24, n. 4, p. 1255-1264, 2019.
- BRAVO, A. J.; PEARSON, M. R.; STEVENS, L. E. Making religiosity person-centered: A latent profile analysis of religiosity and psychological health outcomes. **Personality and Individual Differences**, [s.l.], v. 88, p. 160-169, 2016.
- CINTRA, C. L.; GUERRA, V. M. Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. **Psicologia Escolar e Educacional**, [s.l.], v. 21, n. 3, p. 505-514, 2017.
- CORDEIRO, N. T.; LIMA, O. M. Os impactos ocasionados pela Pandemia Covid-19 no Bem-estar Psicológico de Profissionais de Saúde e Professores. **Rev. Mult. Psic.**, [s.l.], v. 15, n. 56, p. 525-540, jul. 2021.
- DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a síndrome de burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, [s.l.], v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018.
- DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistêmica da literatura. **Est. Inter. Psicol.** [online], [s.l.], v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.
- FAVATTO, N. C.; BOTH, J. Motivos para abandono e permanência na carreira docente em educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online]**, [s.l.], v. 41, n. 2, p. 127-134, 2019.
- FLEURY, L. F. O. *et al.* Religiosidade, estratégias de coping e satisfação com a vida: Verificação de um modelo de influência em estudantes universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 20, p. 51-57, dez. 2018.
- FREITAS, P. F.; BATISTA, A. A. G.; MELLO, H. D. A. Juventude (s) e ensino médio: relação dos estudantes com a escola, o saber e as expectativas de futuro em territórios de vulnerabilidade social. **Cadernos Cenpec**, [s.l.], v. 6, n. 2, p. 80-105, 2017.
- GOMES, A. P. R.; QUINTÃO, S. R. Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. **Análise Psicológica**, [s.l.], n. 2, p. 335-344, 2011.

- GRIEP, R. H. *et al.* Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, p. 703–714, 1 jun. 2005.
- HUTZ, C. S.; ZANON, C.; BARDAGI, M. P. Satisfação de vida. *In:* HUTZ, C. S. (org.). **Avaliação em psicologia positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 43-47.
- IBRAHIM, R. Z. A. R. *et al.* Psychosocial Work Environment and Teachers' Psychological Well-Being: The Moderating Role of Job Control and Social Support. **Int. J. Environ Res. Public Health.**, [s.l.], v. 18, n. 14, p. 7308, jul. 2021.
- JUNIOR, J. A. S. H. MEDEIROS, A. G. A. P. Escalas de Resiliência: uma revisão narrativa. **Revista Meta: Avaliação**, [s.l.], v. 9, n. 27, p. 561-578, dez. 2017.
- LAGINHA, M. C. N. Otimismo, Carreira e Bem-estar Subjetivo em Estudantes do Ensino Superior. Orientador: Luís Sérgio Vieira. 2015. 61 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Universidade do Algarve, Faro, 2015.
- MARTINHO, R. P.; VIEIRA, L. S. **Educar para o otimismo e para as emoções positivas**. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Universidade do Algarve, Algarve, Portugal, 2018.
- PESCE, R. P. *et al.* Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. **Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 436-448, mar.-abr. 2005
- REPPOLD, C. *et al.* Escala de Satisfação com a Vida: evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, [s.l.], v. 6, n. 1, p. 15-23, 2019.
- SANTOS, S. M. M. *et al.* Limitação do uso da voz na docência e a prática de atividade física no lazer: Estudo Educatel, Brasil, 2015/2016. **Cadernos de Saúde Pública**, Minas Gerais, v. 35, n. 1, p. 1-12, 2019.
- SENATORE, R. C. M.; VIEIRA, C. F. A mulher-mãe-professora na Educação Infantil e Ensino Fundamental. **Kiri-kerê: Pesquisa em Ensino**, Espírito Santo, ed. 10, p. 201-222, jun. 2021.
- SOUSA, V. F. S.; ARAUJO, T. C. C. F. de. Estresse Ocupacional e Resiliência Entre Profissionais de Saúde. **Psicologia, Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 35, n. 3, p. 900-915, 2015.
- SOUZA, J. M. *et al.* Docência na pandemia: saúde mental e percepções sobre o trabalho on-line. **Teoria e Prática da Educação**, [s.l.], v. 24, n. 2, p. 142-159, 2021.
- TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento Mental de Professores do Ensino Público. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, jan./mar. 2018.
- VASCONCELOS, A. A. M. **Resiliência e otimismo no Ensino Básico e Secundário**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Universidade da Madeira, Ilha da Madeira, Portugal, 2020.
- XYPAS, C. Condições sociológicas do êxito escolar de alunos de origem popular (Sociological conditions of the school success of students of popular origin). **Crítica Educativa**, [s.l.], v. 3, n. 1, p. 5–18, 2017.

ZANINI, D. S.; PEIXOTO, E. V.; NAKANO, T. C. Escala de Apoio Social (MOS-SSS): Proposta de Normatização com Referência nos Itens. **Trends in Psychology** [online], [s.l.], v. 26, n. 1, p. 387-399, 2018.

ZIGMOND, A. S. The Hospital Anxiety and Depression Scale. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, [s.l.], v. 67, n. 6, p. 361-370, jun. 1983.