

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

KISSYHOSAN URBANSKI MORAIS

SAÚDE MENTAL E ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO
BÁSICA

UBERABA

2022

KISSYHOSAN URBANSKI MORAIS

SAÚDE MENTAL E ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO
BÁSICA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, área de concentração Processos de Avaliação e Intervenção Fisioterapêutica dos Sistemas Musculoesquelético como requisito parcial para o título de Mestre.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Lislei Jorge Patrizzi

UBERABA

2022

Catálogo na fonte:

Biblioteca da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

M825s Morais, Kissyhosan Urbanski
 Saúde mental e estilo de vida dos professores da educação básica. /
 Kissyhosan Urbanski Morais. -- 2022.
 79 f. : tab.

 Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) -- Universidade Federal do
 Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2022
 Orientador: Profa. Dra. Lislei Jorge Patrizzi

 1. Saúde mental. 2. Estilo de vida. 3. Professores. I. Patrizzi, Lislei
 Jorge. II. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. III. Título.

CDU 364.62

KISSYHOSAN URBANSKI MORAIS

SAÚDE MENTAL E ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO
BÁSICA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação
em Fisioterapia, da Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, área de concentração Processos de Avaliação e
Intervenção Fisioterapêutica dos Sistemas
Musculoesquelético como requisito parcial para o título
de Mestre.

Uberaba, 15 junho, de 2022

Banca examinadora

Prof.^a Dr.^a Lislei Jorge Patrizzi Martins
Universidade Federal do Triangulo Mineiro

Prof.^a Dr.^a Isabel Aparecida Porcatti de Walsh
Universidade Federal do Triangulo Mineiro

Prof.^a Dr.^a Marcia Cristina Teixeira Martins
Universidade Adventista da Plata - Argentina

Dedico este trabalho a todos os professores que não mediram esforços durante uma pandemia para proporcionar aos seus alunos uma educação digna.

AGRADECIMENTOS

À Deus, por ter guiado o meu percurso até onde cheguei, que me abençoou com virtudes para me fortalecer a cada passo dado nesta caminhada de aprendizado, e que continua me abençoando a cada dia.

À Prof. Dra. Lislei Jorge Patrizzi Martins, por me orientar nesta empreitada com os grandes ensinamentos práticos e científicos. Pela paciência comigo durante o desenvolvimento deste trabalho. Obrigado por ter compartilhado esses conhecimentos e acima de tudo por acreditar em mim.

À minha colega Vanessa Cristina Regis da Silva, que mesmo online, a distância, durante uma pandemia, nos conhecemos e criamos um vínculo forte que me ajudou a enfrentar todas as dificuldades durante esse trabalho.

À Prof. Dra. Isabel Aparecida Porcatti de Walsh, a Prof. Dra. Marcia Cristina Teixeira Martins e ao Prof. Dr. Cezimar Correia Borges por todas as considerações valiosas no exame de Qualificação.

À minha mãe Suzi R. Urbanski que sempre me ensinou a ser uma mulher forte, a correr atrás dos meus sonhos e nunca desistir.

Ao meu marido Rogério Ribeiro de Gouveia por me incentivar, mesmo preocupado com as viagens até Uberaba. Obrigado.

Ao meu Filho Rogério Urbanski de Gouveia que apareceu de repente no meio disso tudo, e me deixou mais encorajada para terminar o que comecei.

À Universidade Federal do Triângulo Mineiro e ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Fisioterapia, por possibilitar a oportunidade de realizar este estudo, no qual me sinto honrada em estudar nesta instituição.

A servidora do programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Fisioterapia, Marcela, pela educação, apoio, ajuda e paciência que sempre teve comigo.

Aos colegas do grupo de Pesquisa, em especial Anquelins e Gabriella, por me ajudarem e também fazerem parte desse trabalho que foi apenas uma semente, e com elas, esse olhar do Cuidar de quem ensina será continuado.

Aos Docentes do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Fisioterapia, que mesmo em meio a Pandemia vivenciada, se fizeram presentes, aumentando os laços de amizades e que também contribuíram para meu crescimento profissional.

A Superintendência da Educação, a Secretaria Municipal da Educação de Uberaba e a todos os professores que colaboraram com essa pesquisa.

A todos que contribuíram para a conclusão deste trabalho. Muito obrigado!

*“Não desista nas primeiras tentativas, a persistência
é amiga da conquista”. (Bill Gates)*

RESUMO

Altos índices de Doenças Crônicas Não Transmissíveis estão sendo identificados entre professores da Educação Básica. Esses profissionais enfrentam inúmeros desafios no seu dia a dia e, com pandemia de COVID-19, esses se tornaram ainda maiores, podendo comprometer seu estilo de vida e a saúde mental, favorecendo comportamentos não saudáveis que afetam diretamente a saúde. Diante disso, objetivou-se desenvolver dois artigos com o intuito de, *a priori*, buscar na literatura informações sobre o estilo de vida dos professores na educação básica e avaliar o estilo de vida e a saúde mental dos professores da educação básica de Uberaba – MG e região, durante o distanciamento social estabelecido em função da COVID-19. O primeiro artigo é uma revisão integrativa da literatura com busca nas fontes de informações *US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health*, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Embase e Cochrane, no período entre 2016 a junho de 2021, usando estratégias sensibilizadas. Os termos foram selecionados no Descritores em Ciências da Saúde e *Medical Subject Headings* “Professores Escolares”, “Estilo de Vida” e ou “Estilo de Vida Saudável”. A revisão resultou em oito artigos que demonstraram um alto percentual de Doenças Crônicas não Transmissíveis, Índice de Massa Corporal na faixa de sobrepeso e obesidade, inatividade física, alimentação inadequada, má qualidade do sono, além de altos níveis de síndrome de *Burnout*. A revisão demonstrou que os professores apresentam um estilo de vida inadequado. O segundo artigo, trata-se de um estudo transversal realizado com professores da Educação Básica que atuam nas escolas cadastradas na superintendência regional de ensino de Uberaba e na Secretaria Municipal da Educação de Uberaba - Minas Gerais, no período de agosto de 2020 a dezembro de 2021. O estudo foi realizado com 266 professores e identificou uma prevalência de participantes do sexo feminino (92,1%), com idade média de 44,22 (DP = 8,57) anos, que vivem com companheiro (a) (60,5%) e com pós-graduação *lato sensu* e/ou *stricto sensu* (67,7%). Em relação ao estilo de vida, 46,6% foram classificados com boa adesão aos hábitos saudáveis. Mesmo o estilo de vida sendo classificado como “bom”, os participantes apresentaram 47,8% de até duas doenças, e 36,2% mais de três doenças diagnosticadas. O estudo permite concluir também que dentre os oito domínios avaliados neste estudo, o domínio “Confiança em Deus” é o mais praticado, seguido pelos domínios sol e ar. Os maiores índices de saúde mental estão associados com o descanso e a temperança, sendo observado maior comprometimento no sexo feminino, no entanto, a

maioria (56%) dos professores são suscetíveis a ter um sofrimento mental leve. Salientamos que, essas informações são úteis para a condução de novas pesquisas e para as orientações direcionadas ao estilo de vida e saúde dos professores da Educação Básica.

Palavras-chave: Saúde Mental, Estilo de Vida e Professores Escolares

ABSTRACT

High rates of Non-Communicable Chronic Diseases are being identified among Basic Education teachers. Education professionals face numerous challenges in their daily lives and with the COVID-19 pandemic, these challenges have become even greater and can compromise the lifestyle and mental health of teachers, favoring unhealthy behaviors that directly affect the health of these professionals. Therefore, the objective was to develop two articles with the aim of, a priori, searching the literature for information about the lifestyle of teachers in basic education and evaluating the lifestyle and mental health of teachers of basic education in Uberaba - MG. and region, during the social distancing established due to COVID-19. The first article is an integrative literature review with a search in information sources US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Embase and Cochrane, with articles published between 2016 and June 2021, using sensitized strategies, the terms were selected in the Decs- Descriptors in Health Sciences and Medical Subject Headings "School Teachers", "Lifestyle" and or "Healthy Lifestyle". The review resulted in eight articles that demonstrated a high percentage of Chronic Non-Communicable Diseases, Body Mass Index in the overweight and obesity range, physical inactivity, inadequate diet, poor sleep quality, in addition to high levels of Burnout syndrome. The review showed that teachers have an inadequate lifestyle. The second article is a cross-sectional study carried out with Basic Education teachers who work in schools registered in the regional superintendence of education in Uberaba and in the Municipal Education Department of Uberaba - Minas Gerais, from August 2020 to December 2021. The study was carried out with 266 teachers and identified a prevalence of female participants (92.1%), with a mean age of 44.22 (SD = 8.57) years, living with a partner (60.5%) and with a lato sensu and/or stricto sensu postgraduate degree (67.7%). Regarding lifestyle, 46.6% were classified as having good adherence to healthy habits. Even the lifestyle being classified as "good", the participants had 47.8% of up to 2 diseases, and 36.2% more than 3 diseases diagnosed, so women are more susceptible to mental suffering. The study also allows us to conclude that among the eight domains evaluated in this study, the domain "Trust in God" is the most practiced, followed by the sun and air domains. The highest rates of mental health are associated with rest and temperance, with greater commitment being observed in females, however, the majority (56%) of teachers are susceptible to having mild mental suffering. We emphasize that this

information is useful for conducting new research and for guidance aimed at the lifestyle and health of Basic Education teachers.

Keywords: Healthy Habits, Lifestyle. Teachers.

LISTA DE FIGURAS

ARTIGO 2

Figura 1 - Fluxograma dos participantes do estudo.....	42
---	----

LISTA DE TABELAS

ARTIGO 2

Tabela 1 - Dados sociodemográficos e ocupacionais dos participantes.....	44
Tabela 2 - Classificação do escore total dos instrumentos utilizados.....	45
Tabela 3 - Escore de cada pilar do Questionário Oito Remédios Naturais na avaliação de estilo de vida.....	46
Tabela 4 - Associação entre saúde mental e aspectos sociodemográficos, profissionais e hábitos de vida.....	46
Tabela 5 - Regressão linear múltipla dos fatores relacionados a saúde mental.....	48

LISTA DE QUADROS

ARTIGO 1

Quadro 1 - Características sociodemográficas dos participantes da pesquisa.....	25
--	----

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DeCs	Descritores em Ciências da Saúde
DCNT	Doenças Crônica Não Transmissíveis
GESTRADO	Grupo De Estudos Sobre Política Educacional e Trabalho Docente
IMC	Índice de Massa Corporal
MeSH	<i>Medical SubjectHeadings</i>
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial de Saúde
Pubmed/Medline	<i>US National Library of Medicine NationalInstitutesDatabase Search of Health</i>
Q8RN	Questionário Oito Remédios Naturais
SRQ-20	<i>Self-ReportingQuestionnaire</i>
SPSS	<i>StatisticalPackage for the Social Sciences</i>
TICs	Tecnologias de Informação e Comunicação
TV	Televisão
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	18
2 OBJETIVOS.....	19
2.1 OBJETIVO GERAL.....	19
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
3 MATERIAIS E MÉTODOS.....	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
4.1 ARTIGO 1.....	22
4.2 ATIGO 2.....	38
5 CONCLUSÃO.....	56
REFERÊNCIAS.....	57
ANEXOS.....	63

1 INTRODUÇÃO

Neste tópico introdutório, foi proposto discorrer brevemente sobre as motivações para o desenvolvimento desta pesquisa nesta linha de estudo. Durante minha trajetória acadêmica, a área de Saúde do idoso e o processo de envelhecimento, despertaram a minha atenção. Ao ingressar neste programa, busquei orientação na mesma linha de estudo, onde encontrei isso na professora Dr^a. Lislei.

A Profa. Lislei e eu, iniciamos um projeto motivador e com importante impacto social. O ano começou e em pouco tempo nos deparamos com uma pandemia que abalou a todos, sendo necessário medidas governamentais extremas. Em meio a pandemia, ajustes foram necessários para o andamento dos projetos, mesmo em meio ao caos de um distanciamento social.

Projetos relacionados a promoção de saúde de grupos específicos, Agentes Comunitários de Saúde por exemplo, já estavam sendo desenvolvidos pelo grupo de pesquisa, mas com as medidas adotadas devido a COVID 19, ficaram evidentes as dificuldades na área da educação em função da exigência de atividades exclusivamente remotas, o que nos motivou à realização desta pesquisa. Perguntas começaram a surgir: “Como os professores estão lidando com essas mudanças?”, “Como está a vida de um professor que tem que ensinar através de um computador e cuidar da casa?”, “Será que esses profissionais estão se alimentando bem?”. Muitos foram os questionamentos relacionados a saúde dos professores da educação básica.

A partir desses questionamentos surgiu a ideia de olhar para a saúde desses profissionais que são fundamentais na sociedade. O sujeito da amostra estava definido, partimos então para as variáveis a serem estudadas nesta população, e por meio de uma palestra para esses profissionais promovida pela Superintendência Regional de Ensino de Uberaba, vimos a necessidade de avaliar os hábitos de vida e a saúde mental dos professores, sendo esses aspectos importantes influenciadores da saúde.

Dois artigos foram propostos neste trabalho que estão direcionados à avaliação do estilo de vida de professores da educação básica. A ideia inicial foi a realização de uma revisão integrativa com a seguinte pergunta norteadora: “Como está o estilo de vida dos Professores da Educação Básica?”. Com este estudo de revisão seria possível identificar a condição de saúde e estilo de vida dos professores antes do período pandêmico. E assim prosseguimos. No segundo estudo, a proposta foi avaliar o estilo de vida e saúde mental

dos professores, em um momento atípico - pandemia COVID 19, momento em que tiveram a sua rotina bruscamente modificada devido as medidas preventivas.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Considerando o risco e prevalência de DCNT entre os professores, o objetivo deste estudo foi buscar na literatura informações sobre o estilo de vida dos professores na educação básica.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

Avaliar o estilo de vida e a saúde mental dos professores da educação básica de Uberaba - Minas Gerais e região, durante o distanciamento social estabelecido em função da COVID-19.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para o artigo 1 foi realizada revisão integrativa de literatura com objetivo de responder a seguinte questão: Como está o estilo de vida dos professores da Educação Básica? O levantamento de estudos foi realizada em quatro bases de dados em saúde: *US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health* (Pubmed/Medline), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Embase, Cochrane, durante o período de maio de 2016 a junho de 2021, com os seguintes descritores: “Professores Escolares”, “Estilo de Vida” e ou “Estilo de Vida Saudável”, e utilizando todas as combinações com Operadores Booleanos e família hierárquica para resultar em uma busca de alta sensibilidade. Foram considerados como critérios de seleção dos artigos, publicações realizadas nos últimos cinco anos indexados nas bibliotecas eletrônicas, com textos completos e disponíveis nos idiomas inglês, português ou espanhol, com tema relacionado ao estilo de vida/promoção de saúde/comportamento saudável e todos os termos alternativos DeCs e MeSH, envolvendo professores da Educação Básica. Foram selecionados também estudos que utilizaram instrumentos que avaliam estilo de vida/ comportamento saudável em professores ou que associaram a avaliação de três ou mais práticas saudáveis. Sendo assim, foram excluídos estudos que não avaliaram diretamente o estilo de vida de professores da Educação Básica.

Para o artigo 2 foi realizado estudo transversal com professores da Educação Básica que atuam nas escolas cadastradas na Superintendência Regional de Ensino de Uberaba e Secretaria Municipal da Educação de Uberaba - Minas Gerais, no período de agosto de 2020 a dezembro de 2021. Para a coleta de dados adotou-se perguntas elaboradas pelos autores e instrumentos validados, Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) e *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20). Para avaliação dos aspectos sociodemográficos, foram elaboradas perguntas que avaliam os itens como: idade, estado civil (Solteiro, Casado, Viúvo, Divorciado, União estável), que para análise foram classificados em duas categorias (solteiro/viúvo/divorciado e casado/união estável); renda mensal (1 salário mínimo, mais de 1 a 3 salários mínimos, mais de 3 a 5 salários mínimos, mais de 5 salários mínimos); gênero (Feminino, Masculino, outros); escolaridade (Ensino superior incompleto, Ensino superior, Pós-graduação *latu sensu* /especialização, residência ou aprimoramento, Pós-graduação *stricto sensu* /mestrado ou doutorado, outro), que para análise foram classificados em duas categorias (ensino superior

incompleto/completo/magistério e pós graduação *latu sensu/stricto sensu*), cargo que realiza no trabalho e tempo de atuação na área da Educação. O Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) foi utilizado para avaliar o estilo de vida e o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) para mensurar o nível de suspeita (presente/ausente) de transtornos mentais. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, *Alpha Cronbach's*, correlações de *Spearman's* e regressão linear múltipla.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e discussão dos achados estão apresentados nos artigos 1 e 2.

4.1 ARTIGO 1

TÍTULO: ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA
ANTES DA PANDEMIA COVID-19 :UMA REVISÃO INTEGRATIVA

4.1.1 Resumo

Objetivos: Esta revisão buscou identificar na literatura informações referentes ao estilo de vida dos professores da Educação Básica. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa que teve como fonte de dados publicações disponíveis nas bases de dados *US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health*, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Embase e Cochrane, publicados no período entre 2016 a junho de 2021, usando estratégias sensibilizadas, os termos foram retirados do Descritores em Ciências da Saúde e *Medical Subject Headings* “Professores Escolares”, “Estilo de Vida” e ou “Estilo de Vida Saudável”. **Resultados:** A pesquisa resultou em oito artigos que demonstraram um alto percentual de Doenças Crônicas não Transmissíveis, Índice de Massa Corporal na faixa de sobrepeso e obesidade, inatividade física, alimentação inadequada, má qualidade do sono, além de altos níveis de síndrome de *Burnout*. **Conclusão:** Essas informações são úteis para a condução de novas pesquisas e para a orientações direcionadas para o estilo de vida e saúde dos professores da Educação Básica.

Palavras-Chave: Professores; Estilo de Vida; Hábitos Saudáveis.

Abstract

Objective: This review sought to identify information in the literature regarding the lifestyle of Basic Education teachers. **Methods:** This is an integrative review whose data source was publications available in the US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health, Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences, Embase and Cochrane, published in the period between 2016 to June 2021, using sensitized strategies, the terms were taken from the Descriptors in Health Sciences and Medical Subject Headings “School Teachers”, “Lifestyle” and/or “Healthy Lifestyle”. **Results:** The research resulted in eight articles that demonstrated a high percentage of Chronic Non-Communicable Diseases, Body Mass Index in the overweight and obesity range, physical inactivity, inadequate diet, poor sleep quality, in addition to high levels of Burnout syndrome. **Conclusion:** This information is useful for conducting further research and for providing guidance on the lifestyle and health of Basic Education teachers.

Keywords: Teachers; Lifestyle; Healthy Habits.

4.1.2 Introdução

O professor é responsável pela formação de crianças, jovens e adultos, desempenhando um papel essencial na sociedade¹. De acordo com o censo escolar realizado em 2020 no Brasil, temos 2.189.005 docentes na Educação Básica, sendo 593 mil na Educação Infantil, 1.378.812 no Ensino Fundamental e 505.782 no Ensino Médio. A maioria desses profissionais é composta por mulheres que atuam principalmente na Educação Infantil e Ensino Fundamental com um percentil superior a 90%. No Ensino Médio estas também são a maioria, mas este percentual mostra-se menor (57,8%)².

Altos índices de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) estão sendo identificadas entre professores da Educação Básica, ou seja, doenças que perduram por mais de um ano, necessitando continuamente de cuidados médicos e multiprofissionais, com consequente limitação das atividades diárias¹. Nestas condições, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) considerou, desde 1989, a profissão docente como uma profissão de risco, por ser uma das mais estressantes³. Devido as condições cada vez mais focadas em um mercado produtivista, o papel do professor muitas vezes acaba

extrapolando seu propósito pedagógico, exigindo o acúmulo de funções, com dupla ou tripla jornada de trabalho, redução no tempo de descanso e precarização da qualidade de vida e do ensino⁴.

Em relação à saúde desses profissionais no Brasil, não foram localizados estudos com dados ou estatísticas nacionais, somente estudos regionais. Destaca-se a pesquisa produzida pelo Grupo De Estudos Sobre Política Educacional e Trabalho Docente – GESTRADO, da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG - *O Trabalho docente na educação básica: a condição docente em sete estados brasileiros*. Os resultados indicam que no estado de Minas Gerais apenas 20,4% (282) se enquadram no grupo 1 - “considerados saudáveis com menor risco de doenças”, e 77,7% (982) no grupo 2 - “considerados com maior risco para problemas de saúde”. Os afastamentos do trabalho por licença médica computam 38% dos participantes, sendo as maiores causas, questões relacionadas à saúde mental (18% por estresse, 18% por depressão, ansiedade ou nervosismo), seguidas por doenças musculoesqueléticas (11%), em terceiro lugar por problemas de voz (8%) e 45% das respostas foram relacionadas à outras motivações⁵.

Diante disso, podemos observar alta prevalência de DCNT, sendo necessária maior atenção e intervenção de políticas públicas envolvendo a promoção de saúde e mudanças no estilo de vida desses profissionais, uma vez que estas doenças são causadas por vários fatores ligados as condições de vida dos sujeitos e possibilidades de escolhas favoráveis à saúde, sendo seus principais fatores de risco o tabagismo, consumo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física, que podem ser alterados pela mudança de comportamento e por ações governamentais que regulamentem e promovam a redução, por exemplo, da comercialização, do consumo e exposição de produtos danosos à saúde¹, além de ações mais efetivas no campo da saúde e qualidade de vida do trabalhador, na educação em saúde à toda a população e outras iniciativas facilitadoras à um modo de viver saudável.

Estudos têm demonstrado a eficácia da mudança de estilo de vida para diminuição das DCNTs e consequentemente melhoria da saúde das pessoas. Conforme a OMS o Estilo de Vida pode ser definido como “conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização”, compreendendo hábitos não saudáveis que devem ser inibidos, o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, comportamento sedentário e dieta não balanceada⁶.

Considerando o risco e prevalência de DCNT entre os professores e que esses profissionais são de suma importância, sendo uma categoria de trabalhadores que atua diretamente como agentes da informação, multiplicadores do saber e influenciadores de vida, especial atenção para o cuidado à saúde, práticas de vida saudável, associada à sua qualidade de vida devem ser considerados. Portanto, o objetivo deste estudo foi buscar na literatura informações sobre o estilo de vida dos professores na educação básica.

4.1.3 Materiais e Métodos

A metodologia aplicada neste estudo consiste na revisão integrativa da literatura, o que permite a busca, avaliação e sintetização dos resultados sobre um tema⁷. Inicialmente foi elaborada uma pergunta norteadora para identificação do tema, delimitação dos critérios de inclusão, tipo de estudo e parâmetros adotados para a coleta dos resultados dos estudos selecionados. Desta forma, a questão proposta foi: Como está o estilo de vida dos professores da Educação Básica?

Definiu-se que o levantamento de exploração seria por artigos científicos em quatro bases de dados fundamentais de pesquisa em saúde: *US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health* (Pubmed/Medline), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Embase, Cochrane, durante o período de maio de 2016 a junho de 2021. Para tanto, foram utilizados descritores em português, inglês e espanhol, dispostos segundo as padronizações dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) e *Medical Subject Headings* (MeSH). Os descritores usados foram: “Professores Escolares”, “Estilo de Vida” e ou “Estilo de Vida Saudável”, e utilizando todas as combinações com Operadores Booleanos e família hierárquica para resultar em uma busca de alta sensibilidade.

Foram considerados como critérios de seleção dos artigos, publicações realizadas nos últimos cinco anos indexados nas bibliotecas eletrônicas, com textos completos e disponíveis nos idiomas inglês, português ou espanhol, com tema relacionado ao estilo de vida/promoção de saúde/comportamento saudável e todos os termos alternativos DeCs e MeSH, envolvendo professores da Educação Básica.

Os termos deveriam estar presentes no título ou no resumo ou nos objetivos. Foram selecionados também estudos que utilizaram instrumentos que avaliam estilo de vida/ comportamento saudável em professores ou que associaram a avaliação de três ou

mais práticas saudáveis. Sendo assim, foram excluídos estudos que não avaliaram diretamente o estilo de vida de professores da Educação Básica.

A princípio, a busca resultou em 443 artigos. Após a leitura criteriosa dos títulos e ou resumos seguindo os critérios de seleção estabelecidos, foram excluídos oito por duplicidade e 400 por não conterem as informações necessárias para a inclusão neste estudo. Restaram 35 artigos para a leitura e análise completa dos textos. Após a leitura, foram ainda excluídos cinco artigos por não avaliarem e apenas citarem o estilo de vida dos professores e 22 por avaliarem apenas um ou dois tipos de hábitos saudáveis. Por fim oito artigos foram selecionados para a análise e construção desta revisão.

Estão entre os estudos selecionados, oito artigos que avaliaram diretamente o estilo de vida de forma ampla e confiável, sendo quatro artigos da Pubmed/Medline, dois da LILACS e dois da Embase, conforme apresentado nos quadros 1 e 2. Para a análise dos artigos foram extraídas as informações como: título, autor(es), ano de publicação, periódico, idioma, tipo, local, objetivo, instrumentos utilizados e resultado referente ao estilo de vida dos professores.

4.1.4 Resultados e Discussão

Os estudos encontrados foram dispostos em dois quadros. No Quadro 1 estão as características dos estudos incluídos, com título, autor(es), ano de publicação, periódico, idioma principal e local de realização do estudo. Dos oito estudos, nenhum foi publicado em periódico do Brasil, três foram publicados na Suíça, dois no Reino Unido, um nos Estados Unidos, um na Romênia e um na Colômbia. Foram verificados que apesar de três estudos terem sido realizados no Brasil, as publicações foram em periódicos internacionais⁸⁻⁹. Mesmo com a diversidade de países, a língua que predominou foi o Inglês em sete das publicações e uma em Português/Espanhol. Sobre o periódico em que os artigos foram selecionados, destacamos o *International Journal of Environmental Research and Public Health*, com duas publicações dentro do tema proposto¹⁰⁻¹¹. Em relação aos anos de publicação dos artigos, foram verificados que houve um crescimento das publicações sobre a temática de 2016 a 2021, considerando busca até junho do ano corrente.

Quadro 1 – Caracterização, objetivos, metodologia, instrumentos utilizados e principais resultados dos estudos incluídos na pesquisa. Uberaba, MG, Brasil, 2022.

	Título	Autores	Ano	Periódico	Idioma	Local de realização	Objetivo	Tipo	Instrumentos	Resultados
1	Gender-Specific Prevalence of Risk Factors for Non-Communicable Diseases by Health Service Use among Schoolteachers in Afghanistan	Ameli, S. et al.	2021	International Journal of Environmental Research and Public Health, País Suíça	Inglês	Kabul (AF)	Analisar a diferença de gênero na prevalência de hipertensão, aumento da hemoglobina glicada (HbA1c), perfis lipídicos, indicadores de DCNT em professores de acordo com o uso de serviços de saúde.	Estudo transversal	-Perguntas aleatórias (consumo de alimentos, atividade física, tabaco), -Perfil sociodemográfico, -Estado de saúde geral, medidas - antropométricas; -Teste de bioquímicos de sangue.	- 600 professores - Média de idade 41,9 anos; - 69,3% mulheres; - 60% relataram utilizar os serviços de saúde nos últimos 12 meses; - Homens com menor prevalência de hipertensão, níveis altos de triglicerídeos, maior consumo de tabaco; Estilo de vida mais ativo; - Mulheres com maior prevalência de níveis altos de colesterol LDL, altos índices de IMC e consumo frequente de frutas e verduras; - A PA, HbA1c, foram maiores em ambos com faixa etária de 51 anos
2	Association of sedentary behaviour patterns with dietary and lifestyle habits among public school teachers: a cross-sectional study	Delfino, L. D. et al.	2020	BMJ Open. País Reino Unido	Inglês	Presidente Prudente (BR)	Analisar a relação entre comportamento sedentário e interrupções no tempo sedentário no trabalho e lazer com hábitos alimentares e de	Estudo observacional com delineamento transversal	- Sistema Brasileiro de Vigilância de Fatores de Risco para Doenças Crônicas; -Questionário Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas	- 245 professores, - Média de idade de 45,2 anos, -76% mulheres; - 57,9% classificada com comportamento sedentário - 44,4% maior consumo de álcool e menor associação ao tempo na TV

							estilo de vida em professores de escolas públicas.		atividade física - Questionário de <i>Baecke</i> ; - <i>Sedentary Behavior Questionnaire</i> , - Medidas antropométricas e status socioeconômico.	- Professores com alta interrupção do comportamento sedentário foram associados a melhores hábitos saudáveis.
3	Effect of Health Education on Healthy Nutrition and Physical Activity among Female Teachers Aged 40–60 Years in Asmara, Eritrea: A Quasi experimental Study	Gebretat yos, H. et al.	2020	Hindawi Journal of Nutrition and Metabolism, País Reino Unido	Inglês	Asmara (ERI)	Avaliar o efeito da educação em saúde sobre nutrição saudável e atividade física entre professoras de 40 a 60 anos de idade nas escolas primárias, básicas e secundárias de Asmara.	Estudo experimental com pré e pós-intervenção	- Perfil do estilo de vida para promoção à saúde (HPLP); - Perfil sociodemográfico.	- 99 mulheres - Média de idade de 49,97 anos, - Antes da intervenção, houve relatos alimentação saudável e prática de atividade física - Após a intervenção, houve melhora da prática de exercícios mais vigorosamente por 20 minutos 3x por semana. - Dieta saudável com maior ingestão de frutas e vegetais, leite e produtos lácteos e ingestão de cálcio juntamente com a quantidade essencial de vitamina D - Não houve melhora no consumo de alimentos ricos em carboidratos
4	Work Ability among Upper-Secondary School Teachers: Examining the	Hladó, P. et al.	2020	International Journal of Environmental Research and Public	Inglês	Morávia do Sul (CZ)	Identificar os preditores da capacidade para o trabalho entre professores do ensino médio e	Estudo transversal	- Escala de estilo de vida do professor (TLS), - <i>Work Ability Index</i> (WAI).	- 531 professores. - Média de idade de 50 anos, - Hábitos saudáveis teve uma correlação positiva para a capacidade do

	Role of Burnout, Sense of Coherence, and Work-Related and Lifestyle Factors			Health, País Suíça			examinar o papel mediador do Burnout.		- <i>Shirom Melamed Burnout Questionnaire</i> (SMBQ). - Escala de sentido de coerência versão curta (SOC-13). - Perguntas Aleatórias sobre relações profissionais.	trabalho, além do senso de coerência, equilíbrio trabalho-vida, relacionamentos na vida profissional, - <i>Burnout</i> serviu como um importante mediador da relação entre senso de coerência e capacidade para o trabalho, pois, sua correlação é fortemente negativa.
5	Burnout Syndrome and Lifestyle Among Primary School Teachers: A Czech Representative Study	Ptáček, R. et al.	2019	Medical Science Monitor, País Estados Unidos	Inglês	República Tcheca (CZ)	Descrever os níveis de esgotamento e associar ao estilo de vida dos professores.	Estudo transversal	- Perguntas aleatórias de estilo de vida e satisfação profissional, - Questionário alemão SVF 78 (equilíbrio emocional), - <i>Shirom-Melamed Burnout Measure</i> (SMBM), - Escala ENRICH (satisfação conjugal), - Perfil de fadiga e desconforto (PROFAD-SSI), - Questionário de depressão de Beck II.	- 2394 professores - Idade entre 45 a 46 anos; - 85% mulheres; - Estilo de vida saudável está associado a taxas de Burnout. - Tempo suficiente para a família/ ou <i>hobbies</i> , qualidade do sono, pensamento de culpa, consumo de álcool, e doces” foram variáveis com maior associação de <i>Burnout</i> e estilo de vida - Maior significância entre <i>Burnout</i> e sintomatologia depressiva.
6	The Role of Social Capital on the Health Promotion Behaviors in Women	Asma, P. et al.	2019	Journal of Medicine and Life, País Romênia	Inglês	Bam (Iran)	Investigar o papel do capital social nos comportamentos de promoção da saúde em	Estudo transversal.	- Estilo de vida - <i>Second Edition of Health Promoting Lifestyle Profile II</i> (HPL-PII);	- 245 professoras - Média de idade 39,4 anos. - Maiores escores estão relacionados as atividades religiosas e

	Teachers at Bam Girls' Schools						professores do município de Bam.		- Capital Social- <i>Bullen-Onyx Social Capital Questionnaire</i> (2000)	responsabilidades (14,47%e 14,18%). - O menor escore foi à atividade física (10,64%). - O capital social tem uma relação direta e forte com promoção à saúde, sendo assim diretamente proporcionais.
7	Watching television for more than two hours increases the likelihood of reporting poor sleep quality among Brazilian schoolteachers	Souza, C. et al	2017	Journal Physiology & Behavior. País Suíça	Inglês	Londrina (BR)	Analisar a associação entre o tempo gasto assistindo TV e a qualidade do sono em professores brasileiros e examinar o efeito de confusão de aspectos sociodemográficos, jornada de trabalho, estilo de vida e condições de saúde nessa associação.	Estudo piloto transversal	-Perguntas aleatórias sobre estilo de vida carga horária total de trabalho, atividade física de lazer, tabagismo, consumo de álcool, consumo de caféina e comer enquanto - Qualidade do sono :Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI); - Para o estado de saúde: IMC e questões sobre ansiedade e depressão	- 959 professores estudados - Média de idade 42 anos - 68,2% mulheres - Má qualidade do sono maior em participantes com obesidade, depressão, ansiedade e dor crônica, que não praticavam atividade física ou lazer, consumiam menos café e comiam frequentemente enquanto assistiam à televisão.
8	Características ocupacionais e estilo de vida de professores em um município do nordeste brasileiro	Rocha, S. V. et al.	2016	Revista salud pública, País Colombia	Espanhol / Portugê s	Jequié- Bahia (BR)	Avaliar a associação entre o estilo de vida, as características ocupacionais e os ciclos de desenvolviment o profissional de professores da	Estudo transversal	- Perfil do Estilo de Vida Individual– PEVI - Perguntas aleatórias de Características ocupacionais (carga horária, tipo de vínculo, tempo de	- 251 professores, - Média de idade de 39,11 anos. - 72,7% do sexo feminino; - Professores com pluriemprego menor atividade física e maior insatisfação profissional,

							rede estadual de ensino.		trabalho e pluriemprego).	maior fatores de estresse, desgaste emocional, - Professores na fase de estabilização (> 20 anos de docência) são mais preocupados com alimentação saudável.
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--	---------------------------	---

Fonte: Elaborado pela autora, 2021

No Quadro 1 também estão descritos os objetivos, metodologia, instrumentos utilizados e principais resultados. Em relação aos objetivos propostos todos estão relacionados com o estilo de vida de professores e DCNT, havendo algumas especificidades como: gênero na prevalência da hipertensão¹⁰, Síndrome de *Burnout*¹¹⁻¹², comportamento sedentário⁸, efeito da educação em saúde sobre a nutrição e atividade física¹³, o papel do capital social nos comportamentos de promoção da saúde¹⁴; tempo gasto assistindo televisão (TV) em relação a qualidade do sono⁸ e características ocupacionais¹⁵.

Em relação à metodologia dos estudos incluídos, sete foram estudos transversal, sendo utilizado questionários como instrumento de pesquisa^{8-12,14-15} e apenas um artigo foi estudo de intervenção¹³. A média do total de participantes dos estudos incluídos foi de 665, com variação entre 99¹³ e 2394 participantes¹². A média de idade dos participantes incluídos foi de 44,07 anos (39,11¹⁵ - 50,3 anos¹¹). No que tange ao gênero, dois direcionaram suas pesquisas para o gênero feminino¹³⁻¹⁴ e os outros estudos avaliaram ambos os sexos, porém, com maior proporção de mulheres. Nesse sentido, foi possível detectar a feminização dos professores da educação básica não só no Brasil, mas também em outros países.

Por fim, as conclusões destes estudos apontam para a necessidade de se promover ações voltadas para o cuidado da saúde dos professores. O estudo de Ameli et al. (2021, p.11)¹⁰ demonstrou que existe um predomínio de comportamento pouco saudáveis e níveis anormais de indicadores biomédicos de DCNT entre professores, independente do sexo. Índices altos de IMC na faixa de sobrepeso/obesidade, aumento do colesterol LDL e inatividade física foram identificados entre as professoras avaliadas. Os professores, apresentaram prevalência acentuada de “hipertensão, aumento de triglicerídeos, uso habitual de tabaco e consumo inadequado de frutas/verduras. Os autores concluíram que é preciso promover melhores condições de acesso e qualidade dos serviços de saúde, incluindo exames de rotina, e a necessidade de incentivo aos professores quanto a um estilo de vida saudável, com exercícios físicos e alimentação adequada, o que poderia ser contemplado pelas políticas públicas refletindo as especificidades dos gêneros para melhorar a qualidade da atenção à saúde com redução da carga crescente de DCNT no país”¹⁰.

Delfino et al. (2020)⁸, identificaram que interrupções no comportamento sedentário foram associadas a hábitos alimentares com consumo de frutas, vegetais, laticínios e cereais e prática de atividade física. Esses dados foram verificados em

professores altamente sedentários, porém um grupo com muitas interrupções no comportamento sedentário e outro grupo com poucas interrupções.

O estudo de Gebretatayos et al. (2020)¹³ comprovou que a proposta de intervenção educacional na saúde incluindo orientações sobre nutrição e atividade física resultou positivamente, concluindo que pelo fato de as mulheres viverem mais do que os homens, precisam compreender os benefícios de um estilo de vida saudável incluindo alimentação adequada e atividades físicas específicas para cada idade.

Asma et al. (2019)¹⁴ ressaltam a importância do papel dos professores como agentes transformadores da realidade social e destacam que intervenções eficientes direcionadas a esses profissionais, podem contribuir com a saúde individual e coletiva. Portanto, o fato de os professores conhecerem e vivenciarem os conceitos relacionados à saúde, mais facilmente poderão multiplicar este saber com maiores chances de sucesso no ensino.

Na pesquisa desenvolvida por Souza et al. (2017)⁹ verificou-se a relação entre o tempo que se passa assistindo à televisão e o sono de má qualidade, independente de sexo, idade, aspectos ocupacionais e estilo de vida. Alertam para o uso crescente de tecnologias de informação e comunicação (TICs), com especial atenção ao tempo dedicado as mesmas, quando associados com distúrbios do sono, ansiedade ou sintomas depressivos.

Rocha et al. (2016)¹⁵ concluíram que a adesão a um estilo de vida ativo preserva e mantém o bom estado de saúde. Esse comportamento inclui prática de atividades físicas realizadas em qualquer lugar, trabalho, lazer, atividades domésticas e locomoção. Reafirmam a necessidade de realização de programas que estimulem a adoção de um estilo de vida ativo entre os professores, principalmente após a fase de entrada na carreira onde as condutas negativas se acentuam.

Os últimos dois estudos trabalharam com *Burnout* entre professores. O estudo de Hladó et al. (2020)¹¹ destacou o *Burnout* como preditor para menor capacidade de trabalho entre os professores, verificando que professores com maior senso de coerência (cognitivo, comportamental e motivacional) possuem uma capacidade melhor para enfrentar situações difíceis no trabalho, assim como encontrar e colocar em prática recursos internos e externos para prevenir o esgotamento profissional e o subsequente declínio da capacidade para o trabalho.

Ptáček et al. (2019)¹², comprovaram a necessidade de informar os professores sobre o risco de *Burnout* e, portanto, a importância de ter um estilo de vida saudável, tendo em vista que o comportamento está fortemente relacionado com o bem-estar

mental. Ressaltam a importância de superarem a crença equivocada de que o esgotamento é apenas uma desculpa decorrente de uma atitude preguiçosa. Defendem que, proporcionar uma vida saudável com uma remuneração justa e apoio para aos professores, pode resultar em autoconsciência em relação a dedicação de tempo para si e para a família, inferindo que, professores, nessas condições, promoverão melhor ambiente educacional para os alunos e experiências de aprendizagem positivas. Concluem que há relação entre o bem-estar físico e o mental.

Asma et al. (2019)¹⁴ afirmam que uma das maneiras de melhorar a saúde da comunidade é divulgar e praticar os componentes da saúde em sala de aula demonstrando também a autossuficiência dos professores no campo da saúde. Através da análise destes estudos pudemos compreender a necessidade de mais pesquisas visando o cuidado da saúde física e mental dos professores, considerando a importante função de transformação social destes profissionais.

4.1.5 Conclusão

Este estudo procurou analisar por meio de uma revisão integrativa o estilo de vida de professores da educação básica. Identificamos altos níveis de DCNT, alta prevalência IMC na faixa de sobrepeso e obesidade, inatividade física com alto nível de comportamento sedentário, tempo expressivo assistindo TV, uso habitual de tabaco e álcool, alta prevalência de hipertensão, má qualidade do sono, alimentação inadequada, pobre em frutas e verduras, além de altos níveis de síndrome de *Burnout*. Os estudos sugerem que professores adoecidos e com hábitos não saudáveis podem apresentar comprometimento na sua qualidade de vida e na qualidade do trabalho.

Como agentes multiplicadores de saberes, esses profissionais têm condições de levar informações a seus alunos e familiares sobre a necessidade de cuidados com a saúde, sensibilizando-os para também adotarem um estilo de vida saudável. Nesse sentido, verifica-se a importância de implantação de políticas públicas e programas de acompanhamento da saúde dos professores.

4.1.7 Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil: secretaria de vigilância em saúde. 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde. [Internet]. 2020 [cited 25 may 2022]. Availabrefrom: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/view#:~:text=O%20plano%20de%20A%C3%A7%C3%B5es%20Estrat%C3%A9gicas,a%20dirimir%20desigualdades%20em%20sa%C3%BAde.
2. Censo da Educação Básica 2020: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – Brasília: Inep. [Internet]. 2021 [cited 25 may 2022]. Availabrefrom: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/resumo_tecnico_censo_escolar_2020.pdf.
3. OIT (Organização Internacional do Trabalho). A condição dos professores: Genebra: OIT/ UNESCO, 1984.
4. Vieira TS. Fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis em docentes que atuam na educação brasileira. Trabalho de Conclusão de Curso [Centro de Ciências Biológicas] UFSC; 2021.
5. Duarte A, Melo SDG, Oliveira DA. O Trabalho Docente na Educação Básica em Minas Gerais. UFMG; Fino Traço, 2012.
6. WHO (World Health Organization). A glossary of terms for community health care and services for older persons. [Internet]. 2004 [cited 25 may 2022]. Availabrefrom: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/68896>.
7. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & Contexto Enferm. 2008;17(4):758-64.

8. Delfino LD, Tebar WR, Gil FC, Souza JM, Romanzini M, Fernandes RA, *et al.* Association of sedentary behaviour patterns with dietary and lifestyle habits among public school teachers: a cross-sectional study. *Bmj Open*. 2020;10(1).
9. Souza SCS, Campanini MZ, Andrade SM, González AD, Melo JM, Mesas AE. Watching television for more than two hours increases the likelihood of reporting poor sleep quality among Brazilian school teachers. *Physiol Behav*. 2017;179:105-109.
10. Alemi S, Nakamura K, Arab AS, Mashal MO, Tashiro Y, Seino K, *et al.* Gender-Specific Prevalence of Risk Factors for Non-Communicable Diseases by Health Service Use among School Teachers in Afghanistan. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021;18(11):5729.
11. Hlado P, Dosedlová J, Harvánková K, Novotný P, Gottfried J, Recka K, *et al.* Work Ability among Upper-Secondary School Teachers: Examining the Role of Burnout, Sense of Coherence, and Work-Related and Lifestyle Factors. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;17(24):9185.
12. Ptáček R, Vnukova M, Raboch J, Smetackova I, Sanders E, Svandova L, *et al.* Burnout Syndrome and Lifestyle Among Primary School Teachers: A Czech Representative Study. *Med Sci Monit*. 2019;25:4974-81.
13. Gebretatytos H, Amanuel S, Ghirmai L, Gebreyohannes G, Tesfamariam EH, *et al.* Effect of Health Education on Healthy Nutrition and Physical Activity among Female Teachers Aged 40–60 Years in Asmara, Eritrea: A Quasi experimental Study. *J. Nutr. Metab*. 2020:5721053.
14. Asma P, Javad ABM, Rajabalipour MB, Reza M. The Role of Social Capital on the Health Promotion Behaviors in Women Teachers at Bam Girls' Schools. *J Med Life*. 2019;12(4):442-8.

15. Vasconcelos-Rocha S, Squarcini CF, Paixão-Cardoso JP, Oliveira-Farias G. Características ocupacionais e estilo de vida de professores em um município do nordeste brasileiro. Rev. salud pública. 2016;18(2):214-25.

4.2 ARTIGO 2

SAÚDE MENTAL E ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DURANTE À PANDEMIA POR COVID-19

4.2.1 Resumo

Objetivo: avaliar o estilo de vida e a saúde mental dos professores da educação básica de Uberaba - Minas Gerais e região, durante o distanciamento social estabelecido em função da COVID-19. **Método:** Estudo transversal realizado com professores da Educação Básica que atuam nas escolas cadastradas na Superintendência Regional de Ensino de Uberaba e Secretaria Municipal da Educação de Uberaba - Minas Gerais, no período de agosto de 2020 a dezembro de 2021. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, *Alpha Cronbach's*, correlações de *Spearman's* e regressão linear múltipla. **Resultados:** Dentre os 266 professores a maioria dos participantes eram do sexo feminino (92,1%), com idade média de 44,22 (DP = 8,57) anos, vivendo com companheiro (a) (60,5%), com pós-graduação *lato sensue*/ou *stricto sensu* (67.7%). Em relação ao estilo de vida, 46,6% dos professores foram classificados com “boa” adesão ao estilo de vida saudável. No entanto, os participantes apresentaram 47,8% de até duas doenças diagnosticadas e os resultados referentes a saúde mental demonstrou que 56% estão suscetíveis a um sofrimento mental. **Conclusão:** professores apresentaram um “bom” estilo de vida, em decorrência da boa adesão a hábitos saudáveis. O hábito “Confiança em Deus”, foi realizado com mais frequência durante o distanciamento social, seguido pelos domínios sol e ar. Também foram observados associação entre sofrimento mental com o descanso e a temperança com sexo feminino.

Palavras-chave: Estilo de Vida. Saúde Mental. Professores Escolares. Ensino Fundamental e Médio

ABSTRACT

Objective: to evaluate the lifestyle and mental health of basic education teachers in Uberaba - Minas Gerais and region, during the social distance established due to COVID-19. **Method:** Cross-sectional study carried out with teachers of Basic Education who work in schools registered in the Regional Superintendence of Education of Uberaba and Municipal Department of Education of Uberaba - Minas Gerais, from August 2020 to December 2021. Data were analyzed using of descriptive statistics, Alpha Cronbach's, Spearman's correlations and multiple linear regression. **Results:** Among the 266 teachers, most participants were female (92.1%), with a mean age of 44.22 (SD = 8.57) years, living with a partner (60.5%), with a lato sensue/or stricto sensu postgraduate degree (67.7%). Regarding lifestyle, 46.6% of the teachers were classified as having "good" adherence to a healthy lifestyle, however, the participants had 47.8% of up to 2 diagnosed diseases, and the results regarding the mental health of the teachers showed that 56% are susceptible to mental suffering. **Conclusion:** it was found that teachers had a "good" lifestyle, as a result of good adherence to healthy habits, however, it was identified that women are susceptible to having mental suffering and the habit "Trust in God", was performed most often during social distancing followed by the sun and air domains. Still, an association between mental suffering and rest and temperance related to the female sex was evidenced.

Keywords: Lifestyle. Mental health. School Teachers. Elementary and high school.

4.2.2 Introdução

Os professores são profissionais chave na multiplicação dos saberes, com um importante papel social. São considerados agentes da escola, que promovem a conscientização dos alunos para aspectos relacionados à vida e também à saúde. Entretanto, enfrentam inúmeros desafios por assumirem grandes responsabilidades de formação, não somente acadêmicas, constituindo uma das categorias profissionais mais expostas a apresentarem doenças musculoesqueléticas e mentais^{1,2}. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) afirma que os professores ocupam o segundo lugar em um ranking em relação às doenças ocupacionais³. Estudo mostra o aumento expressivo de doenças físicas e emocionais entre professores, devido as dificuldades encontradas em seu ambiente de trabalho⁴ e têm demonstrado a eficácia da mudança de estilo de vida para diminuição das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e consequentemente, melhora da saúde das pessoas¹, porém, poucos estudos avaliam o estilo de vida de professores da educação básica⁵.

Novos desafios tiveram que ser enfrentados pelos professores em função das medidas preventivas de distanciamento social relacionadas a COVID - 19, como mudanças no ambiente de trabalho, que foi deslocado para o seu domicílio⁶. A falta de recursos para ministrar aulas remotas, sobrecarga de trabalho pela necessidade de auxiliar alunos nas redes sociais após o fim do expediente, o uso excessivo de telas, e em alguns casos, a dificuldade para utilizar as plataformas digitais, associadas a possível preocupação da perda do emprego e problemas financeiros familiares, sobrecarregaram ainda mais esses profissionais⁷.

Esses desafios enfrentados pelos professores durante a pandemia associado ao estilo de vida e condição de saúde, incluindo doenças preexistentes, sugerem intensificação de sinais e sintomas de adoecimento. Dor no corpo, estresse, ansiedade, depressão e fadiga, são efeitos negativos ocasionados pela sobrecarga de trabalho. Mudanças nos hábitos de vida, comum nessas condições, também podem impactar tanto os índices de longevidade como a dinâmica socioeconômica. Alimentação inadequada, obesidade, sedentarismo, uso abusivo de álcool e tabagismo podem piorar ainda mais essa condição vivenciada por esses profissionais⁸.

Por outro lado, sabe-se que os hábitos de vida influenciam diretamente a saúde dos indivíduos, e um estilo de vida saudável pode modificar a saúde, tanto física como mental desses profissionais⁹. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) estilo de

vida são diretrizes modificáveis para os fatores de risco de DCNT que são consideradas desafio de saúde pública¹⁰.

Considerando que em 2018, as DCNT foram responsáveis por mais da metade das mortes no Brasil, ou seja, 54,7%, sendo consideradas epidêmicas¹¹ e que professores estão cada vez mais doentes, devido as dificuldades encontradas em seu ambiente de trabalho, especialmente com os novos desafios enfrentados durante a pandemia COVID19, estudos que identifiquem o estilo de vida e a saúde mental dos professores da educação básica poderão trazer estratégias direcionadas para o estilo de vida e saúde desses profissionais bem como subsídios para a condução de novas pesquisas. Portanto, esse estudo teve como objetivo verificar a relação entre o estilo de vida, aspectos ocupacionais e sociodemográficos com a saúde mental dos professores da educação básica, durante o distanciamento social estabelecido em função da COVID-19.

4.2.3 Materiais e Métodos

4.2.3.1 Desenho do estudo e amostra

Trata-se de estudo de delineamento transversal, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, parecer n. 2.624.996/2018. Participaram deste estudo professores da Educação Básica que atuam nas escolas cadastradas na Superintendência Regional de Ensino de Uberaba e Secretaria Municipal de Uberaba /Minas Gerais.

Foi desenvolvido um encontro com os professores de forma remota, apresentando o tema estudado de forma expositiva e motivacional. Após esse contato prévio foi enviado um formulário online através do *google forms*, com perguntas de múltiplas escolhas juntamente com um vídeo autoexplicativo com informações sobre a pesquisa e preenchimento do formulário, sendo repassado para os professores via e-mail e/ou por aplicativo de mensagem.

Os critérios de elegibilidade incluíram professores que trabalhavam em escolas de municípios de responsabilidade da Superintendência Regional de Ensino de Uberaba-MG e também escolas municipais de Uberaba/MG, e os critérios de exclusão, preenchimento incorreto do formulário. Os dados foram coletados nos meses de agosto de 2020 a dezembro de 2021. O termo de consentimento livre e esclarecido ficou disponível na primeira página do formulário para aceite ou recusa de cada participante.

No total, 402 professores da Educação Básica participaram da pesquisa. Desses, 112 foram excluídos por não pertencerem a região do Triângulo Mineiro e 24 foram por preencherem incorretamente questões essenciais descritivas do formulário. Ao final, foram incluídos 266 professores da educação básica. O fluxograma das ligações e indivíduos respondentes encontra-se na Figura 1.

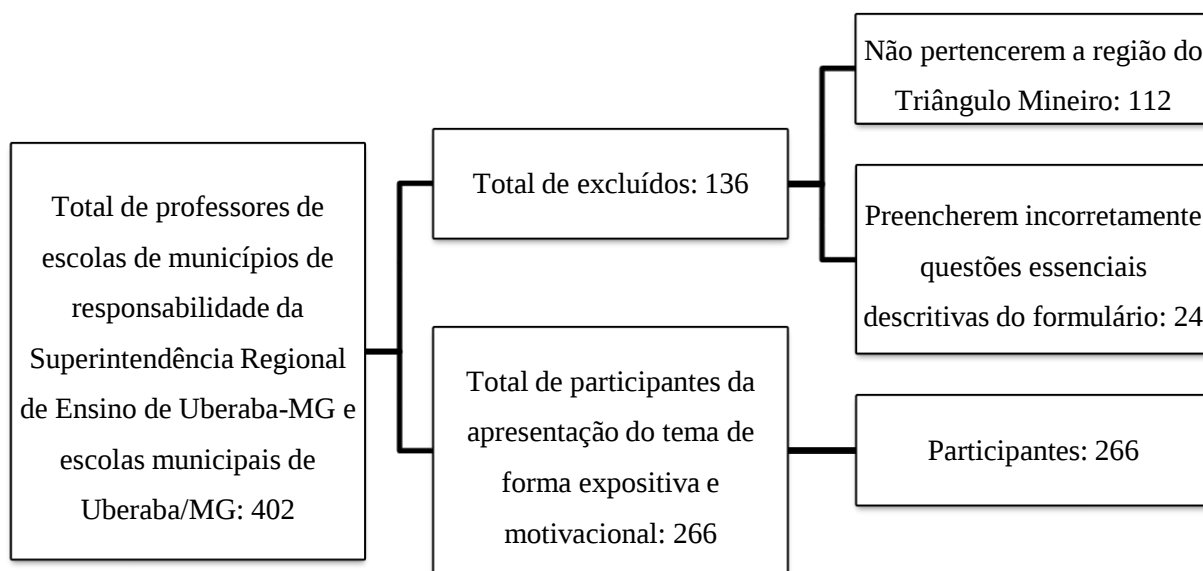


Figura 1: Fluxograma dos participantes do estudo.

Fonte: Dados dos pesquisadores, 2021. Minas Gerais, Brasil.

Os dados foram coletados nos meses de agosto de 2020 a dezembro de 2021 sendo avaliados os dados sociodemográficos, saúde geral, estilo de vida e saúde mental dos professores da Educação Básica. O termo de consentimento livre e esclarecido ficou disponível na primeira página do formulário para aceite ou recusa de cada participante.

4.2.3.2 Variáveis e instrumentos de medidas

Para a coleta de dados adotou-se perguntas elaboradas pelos autores e instrumentos validados, a saber: instrumento de avaliação dos dados sociodemográficos e econômicos, saúde em geral, o Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) e *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20).

Para avaliação dos aspectos sociodemográficos, foram elaboradas perguntas que avaliam os itens como: idade, estado civil (Solteiro, Casado, Viúvo, Divorciado, União estável), que para análise foram classificados em duas categorias (solteiro/viúvo/divorciado e casado/união estável); renda mensal (1 salário mínimo, mais

de 1 a 3 salários mínimos, mais de 3 a 5 salários mínimos, mais de 5 salários mínimos); gênero (Feminino, Masculino, outros); escolaridade (Ensino superior incompleto, Ensino superior, Pós-graduação *latu sensu* /especialização, residência ou aprimoramento, Pós-graduação *stricto sensu* /mestrado ou doutorado, outro), que para análise foram classificados em duas categorias (ensino superior incompleto/completo/magistério e pós graduação *latu sensu*/stricto sensu), cargo que realiza no trabalho e tempo de atuação na área da Educação.

O Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) foi utilizado para avaliar o estilo de vida. Este analisa oito domínios de adesão a hábitos saudáveis: nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso e confiança em Deus. Foi validado em 2018 - versão adulto e é composto por 22 questões¹². O escore total do Q8RN é a somatório dos pontos atribuídos a cada item pontuando de zero a quatro, totalizando no máximo 88 pontos, sendo distribuído na classificação: insuficiente (00 - 25), regular (26 - 44), bom (45 - 58), muito bom (59 - 73) e excelente (74 - 88)¹³.

Para a avaliação de transtornos mentais foi utilizado o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20). Desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde e validado em 2011, tem o objetivo de mensuração o nível de suspeita (presente/ausente) de transtornos mentais, principalmente em grupos de trabalhadores, sendo útil para uma triagem que se destina à detecção de sintomas¹⁴. É composto por 20 perguntas relacionadas a sintomas com resposta sim/não, sendo o ponto de corte de desempenho 6 e 7 para não suspeitos e suspeitos, respectivamente¹⁵.

4.2.3.3 Análise estatística

As análises estatísticas foram realizadas por meio do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 27.0. A análise descritiva utilizou os valores de média e desvio padrão, assim como frequência e porcentagem. Para a análise quantitativas foi utilizada *Alpha Cronbach's* de cada domínio dos questionários Q8RN e SQR20, correlações de *Spearman's* e regressão linear múltipla, considerando um nível de significância para $p < 0,05$.

4.3.4 Resultados

Participaram da pesquisa 266 professores, com idade média de 44,22 (DP = 8,57) anos (mínimo de 24 anos e máximo de 64 anos). Foi possível observar que a maioria era do sexo feminino (92,1%), vive com companheiro (a) (60,5%), tem pós-graduação *lato sensu*/ou *stricto sensu* (67,7%), estavam atuantes em sala de aulas remotas (81,6%) seguindo de outros cargos como bibliotecários, orientador educacional e supervisor, com renda de até 3 salários mínimos (60,2%), com um tempo de serviço acima de 10 anos na área da educação (55,6%) e a maioria vinculados a Rede Municipal de Ensino (65,8%).

A Tabela 1 representa os dados sociodemográficos e ocupacionais obtidos na pesquisa.

Tabela 1– Dados sociodemográficos e ocupacionais dos participantes. Uberaba, MG, Brasil, 2022.

	Variáveis	Frequência		%
Gênero	Feminino	245		92,1%
	Masculino	21		7,9%
Estado civil	Solteiro, viúvo, divorciado	105		39,5%
	Casado, união estável	161		60,5%
Renda mensal	Até 3 salários-mínimos	160		60,2%
	Mais de 3 salários-mínimos	106		39,8%
Escolaridade	Ensino superior	86		32,3%
	Incompleto/completo/magistério			
	Pós graduação <i>latu sensu</i> / <i>stricto sensu</i>	180		67,7%
Cargo	Professor	217		81,6%
	Administrativo	20		7,5%
	Outros	29		10,9%
Instituição de ensino	Estadual	66		24,8%
	Municipal	175		65,8%
	Duas ou mais instituições	25		9,4%
Tempo de serviço	De 6 meses a 5 anos	45		16,9%
	Acimade 5 a 10 anos	73		27,4%
	Mais de 10 anos	148		55,6%

Fonte: Elaborado pela autora, 2021

Na Tabela 2, baseada na avaliação do Estilo de Vida (Q8RN), observou-se que 46,6% foram classificados como Estilo de Vida “Bom” e 37,2% como “regular”. No questionário SQR20 o estudo mostra que 56% dos professores tiveram escore total igual ou maior que 7 (sete) respostas “sim” para os sintomas referidos, mostrando uma população suscetível a sofrimento mental leve.

Tabela 2– Classificação do escore total dos instrumentos utilizados. Uberaba, MG, Brasil, 2022.

Classificação total Q8RN	Frequência	%
Insuficiente	3	1,1%
Regular	99	37,2%
Bom	132	46,6%
Muito Bom	30	11,2%
Excelente	2	0,7%
Classificação total SQR20		
Não	117	43,9%
Sim	149	56,0%

Fonte: Elaborado pela autora, 2021

Elaborado pela autora, 2021

Ao analisar o instrumento de estilo de vida Q8RN por domínios, foi observado escores de cada hábito de vida adotado pelos professores, e sua média padronizada para comparação dos valores. Pôde-se notar que o domínio “confiança em Deus” foi o hábito mais exercido pelos professores durante a pandemia, seguido pela exposição a luz solar, respiração profunda, descanso e ingestão hídrica. Os menores escores foram exercícios, alimentação e temperança/equilíbrio.

Tabela 3 – Escore de cada domínio do Questionário Oito Remédios Naturais na avaliação de estilo de vida. Uberaba, MG, Brasil, 2022.

Q8RN- pilares	Escore Total	Média	Desvio Padrão	Média Padronizada
Nutrição	12	5,10	2,20	0,42
Exercícios	12	4,52	3,92	0,37
Água	8	4,04	1,81	0,50
Sol	8	4,89	1,51	0,61
Temperança	16	7,80	2,49	0,48
Ar	8	4,77	1,69	0,59
Descanso	8	4,07	2,16	0,51
Confiança em Deus	16	12,06	2,88	0,75

Fonte: Elaborado pela autora, 2021

Os resultados das análises bivariadas entre a saúde mental com aspectos sociodemográficos, ocupacionais e hábitos de vida estão apresentados na Tabela 4. As mulheres apresentaram maior risco para o desenvolvimento de transtorno mental ($p=0,011$), sem diferenças para outros aspectos sociodemográficos e profissionais. Houve correlação entre maior risco de desenvolvimento de transtorno mental para piores valores do escore total do Q8RN e os domínios exercício, sol, temperança, ar, descanso e confiança em Deus. Os dados estão apresentados na Tabela 4.

Tabela 4– Associação entre saúde mental e aspectos sociodemográficos, profissionais e hábitos de vida. Uberaba, MG, Brasil, 2022.

Correlações	Média/DP	p	r
Aspectos Sociodemográficos			
Idade	44,22 (8,57)	0,821	0,014
Sexo			
Feminino	8,02 (5,03)	0,011	
Masculino	5,19 (4,73)		
Estado Civil		0,248	
Solteiro, viúvo, divorciado	7,37 (5,23)		
Casado, união estável	8,07 (4,93)		

Renda mensal		0,681	
Até 3 salários-mínimos	7,89 (5,06)		
Mais de 3 salários-mínimos	7,65 (5,07)		
Escolaridade		0,283	
Ensino superior incompleto / completo / magistério	8,32 (5,32) 7,54 (4,92)		
Pós-graduação <i>latu sensu/stricto sensu</i>			
Aspectos Profissionais			
Cargo		0,786	
Professor	7,68 (5,00)		
Coordenador	8,25 (5,70)		
Outros	8,34 (5,15)		
Instituição de Ensino		0,290	
Estadual	7,22 (5,35)		
Municipal	8,10 (4,97)		
Duas ou mais instituições	7,16 (4,85)		
Tempo de Trabalho		0,443	
De 6 meses a 5 anos	7,42 (5,14)		
Acima de 5 a 10 anos	8,46 (5,56)		
Mais de 10 anos	7,58 (4,77)		
Hábitos de Vida			
Escore total do Q8RN		0,001*	-0,313
Alimentação Saudável		0,117	-0,096
Exercício		0,001*	-0,202
Água		0,161	-0,086
Sol		0,006*	-0,167
Temperança		0,006*	-0,169
Ar		0,004*	-0,177
Descanso		0,001*	-0,356
Confiança em Deus		0,001*	-0,156

*Correlação de Spearman $p < 0,05$; ** Teste de Mann Whitney, $p < 0,05$.

Fonte: Elaborado pela autora, 2021

A Tabela 5 apresenta os resultados da regressão linear múltipla. A análise mostrou que a temperança e o descanso são preditores da Saúde Mental. Quando adicionadas as características profissionais e sociodemográficas, estes sem mantêm como preditores e ser mulher também passa a ser um preditor.

Tabela 5 - Modelos preditivos de sofrimento mental durante o confinamento devido à pandemia por COVID-19 entre professores do ensino básico (n = 266).

	Bloco 1	Bloco 2	Bloco 3
	β (IC)	β (IC)	β (IC)
Exercício	-0,120 (-0,313 / 0,004)	-0,127(-0,324/-0,003)*	-0,110(-0,304/0,019)
Sol	-0,58(-0,646/0,261)	-0,040(-0,596/0,330)	-0,048/-0,626/0,304)
Temperança	-0,158 (-0,560 / -0,081)*	-0,176(-0,611/-0,103)*	-0,178(-0,613/-0,110)*
Ar	-0,098(-0,653/0,071)	-0,082(-0,622/0,132)	-0,109(-0,703/0,052)
Descanso	-0,287(-0,966/-0,375)*	-0,294(-0,987/-0,390)*	-0,317(-1,042/-0,442)*
Confiança	-0,034(-0,280/0,162)	-0,040(-0,292/0,153)	-0,053(-0,314/0,127)
Instituição		0,038(-0,747/1,435)	0,012(-0,990/1,201)
Cargo		0,077(-0,348/1,539)	0,061(-0,464/1,404)
Tempo de Trabalho		-0,029(-0,974/0,593)	-0,037(-1,099/0,601)
Idade			0,030(-0,059/0,094)
Renda			0,009(-1,163/1,342)
Gênero			-0,141/-4,836/-0,460)*
Estado Civil			0,115(-0,025/2,405)

*p<0,05; β : Coeficiente linear; CI: Intervalo de Confiança.

Fonte: Elaborado pela autora, 2021

4.2.5 Discussão

O objetivo deste estudo foi investigar se há relação entre o estilo de vida, aspectos ocupacionais e sociodemográficos com a saúde mental dos professores avaliados. Os resultados mostraram uma prevalência de participantes do sexo feminino. Além disso, as mulheres apresentaram maior risco para o desenvolvimento de transtorno mental, sem diferenças para outros aspectos sociodemográficos e profissionais. Houve correlação

entre maior risco de desenvolvimento de transtorno mental para piores valores do escore total do Q8RN e os domínios exercício, sol, temperança, ar, descanso e confiança em Deus.

O índice aumentado para o risco para o desenvolvimento de transtorno mental pode estar relacionado ao desprestígio do magistério, à sua baixa remuneração e qualificação, e principalmente, ao fato de acolher mulheres jovens, originárias de camadas pobres da população²¹. Dados de uma pesquisa com o intuito de investigar alguns fatores relacionados com a qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC - Brasil, considerando as características do trabalho docente, acrescentam que a escola é um espaço de trabalho ainda predominantemente feminino, o que difere da maioria das profissões que ainda apresentam uma desigualdade de gênero em decorrência de aspectos históricos e sociais²².

Outro aspecto observado, foi a média de idade dos professores. Estudo realizado em 2013, que avaliou os fatores relacionados com a qualidade de vida de professores da Educação Básica, também identificou uma média de idade igual a 39,2 anos²². Um estudo de revisão identificou um contingente expressivo de professores que já cumpriram mais de 15 anos de carreira profissional, aproximando-se da média de idade compreendida entre 30 a 49 anos e tempo de exercício profissional dos países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico²¹.

Em relação a escolaridade, foi observado um predomínio de professores com pós-graduação *lato sensu* e/ou *stricto sensu*. No entanto, uma revisão realizada em 2017, que avaliou a prevalência de profissionais que cursam a pós-graduação *lato sensu* concluiu que é insignificante o número de professores com mestrado ou doutorado atuando no ensino fundamental²⁰. O estudo de Locatelli (2021), realizado no Distrito Federal conclui que para se destacarem, essa categoria profissional busca se sobressair dos demais por meio da especialização pois, a pós-graduação *lato sensu* se constitui como uma nova meta de diferenciação, por ser considerada o caminho mais fácil²³.

Com o intuito de estimar a prevalência a adesão ao isolamento social e verificar os fatores associados, durante a pandemia de COVID-19 entre os professores da rede pública de ensino observou uma expressiva prevalência a adesão ao isolamento social entre professores do estado de MG, e foi possível verificar também a prevalência de professores do sexo feminino com idade entre 41 e 60 anos, que possui especialização e vive com o cônjuge, além de terem uma renda mensal de três a cinco salários mínimos²⁴.

Foi observado que a maioria dos professores da Educação Básica apresentam bom/excelente/ótimo estilo de vida (58,5%), e as mulheres que apresentaram piores valores do escore total do Q8RN e os domínios exercício, sol, temperança, ar, descanso e confiança em Deus apresentaram maior risco para o desenvolvimento de transtorno mental. Estudo transversal realizado com professores da Educação Básica, identificou maior prevalência de sofrimento mental em mulheres com sobrecarga de trabalho²⁶. Estudo afirma que as mulheres são mais propensas a desenvolverem sofrimento mental por influência das experiências durante a infância, as regras e os costumes bem como as diferenças e variações hormonais, não apenas nessa categoria profissional³¹.

Em relação ao estilo de vida, o domínio “confiança em Deus” foi o hábito mais exercido pelos professores. Estudo de reflexão explica que a religiosidade ou a espiritualidade possui uma relação positiva com o enfrentamento da COVID-19 pois, contribui para a melhora do estilo de vida, qualidade de vida, felicidade e promoção da saúde, sendo um recurso disponível e acessível que norteia a maneira de viver, assim como, auxilia na superação das dificuldades²⁹. Piccinelli & Wilkinson (2000) acrescentam que a religião permite uma leitura do sofrimento, especialmente, o mental de forma positiva contribuindo para sua ressignificação, por meio de parâmetros religiosos³⁰.

Ainda, é sabido que o exercício pode reduzir hábitos sedentários e melhorar a saúde mental da população. Em nosso estudo, a redução do nível de exercício físico e a temperança foram associadas com maior risco de desenvolvimento de transtorno mental em professores do ensino básico. Assim sendo, destaca-se o impacto que esse período de distanciamento e isolamento, uma vez que estudos experimentais demonstraram que animais submetidos ao isolamento apresentaram mudanças comportamentais, alterações no padrão de conduta, modificações no caráter exploratório, manifestações de agressividade, reações neuropsiquiátricas indutoras de ansiedade, depressão e estresse^{32,33}. Zhu (2020) também relata aumento da incidência de doenças mentais nos indivíduos em quarentena, como transtornos de ansiedade e humor³⁴. Além disso, verificou-se também que a atividade física é uma estratégia benéfica para manutenção da saúde mental durante o período de isolamento social por COVID-19³⁴. Halson (2002), Ribas (2003) e Achten (2004), demonstram que os indivíduos que apresentam maior nível de atividade física, obtêm melhores respostas ao estresse³⁶⁻³⁸.

A temperança foi outro preditor importante para o desenvolvimento de transtornos mentais em professores da educação básica. Tais dados também são referidos por uma

pesquisa descritiva que destaca que o descanso físico está diretamente ligado a temperança pelo fato que a fadiga física, mental e emocional desenvolvida no cotidiano desta categoria profissional os tornam frágeis, irritados e angustiados³⁸. Uma pesquisa realizada no Paraná, acrescenta que dentre as causas que implicam no descanso, a extensa jornada de trabalho se destaca e implica diretamente na temperança, causando exaustão emocional, nervosismo, estresse e insônia, síndrome de *Burnout*, transtornos psíquicos e até mesmo afastamentos do trabalho²⁸. A pandemia COVID-19 trouxe aos professores, grandes desafios em decorrência da mudança abrupta do processo de ensino presencial para o remoto, gerando a essa categoria profissional situações de cansaço, tendo em vista que a intensificação do trabalho está relacionada a diversas formas de sofrimento e adoecimento¹⁷. No entanto, estudos realizados antes da pandemia, também identificaram problemas relacionados a saúde dos professores da educação básica¹⁸⁻²⁰.

Outros fatores associados com maior risco de transtornos mentais durante o período de isolamento de professores da rede básica foram o sol, ar, e períodos de descanso. O isolamento social induz uma diminuição na estimulação da luz solar que afeta negativamente a sincronização do ritmo circadiano e o humor³⁹. Um fator adicional que pode ser apresentado durante a quarentena é o aumento da exposição à estimulação luminosa à noite pelo uso de telas brilhantes, como celulares, TVs ou tablets, que podem suprimir a liberação de melatonina, resultando em grandes distúrbios dos ritmos circadianos e distúrbios do sono¹⁹. Como a exposição à luz intensa pode alterar os ritmos circadianos e induzir a restrição do sono, foram analisadas as horas diárias de exposição a telas ou dispositivos eletrônicos. Para tanto, foi elaborado um questionário especial para explorar quantas horas diárias os sujeitos foram expostos a uma tela brilhante, bem como o momento em que essa exposição ocorreu. Além disso, no mesmo questionário exploramos as atividades que os sujeitos realizavam antes de dormir⁴².

Por fim, o presente estudo evidenciou que mulheres, baixos valores para o descanso, temperança e inatividade física são preditores para o desenvolvimento de transtorno mental em professores da educação básica. Diante disso, o presente estudo confere ineditismo ao ensino e a pesquisa por associar a saúde mental dos professores da educação básica ao seu estilo de vida, principalmente por estarem em condições de distanciamento social estabelecido em função da COVID-19. Destaca-se como limitação do presente estudo, o fato de muitos professores não responderem o questionário, onde não permite generalizações.

4.2.6 Conclusão

A maioria dos professores da educação básica do interior de Minas Gerais, durante o distanciamento social estabelecido em função da COVID-19 foram classificados com o estilo de vida “Bom, muito bom ou excelente” (58,5%). Ser mulher e apresentar menores scores para o descanso e temperança são preditores para o desenvolvimento de transtorno mental. O presente estudo contribui para o ensino, pesquisa e assistência em saúde por identificar o estilo de vida dos professores da educação básica do interior de Minas Gerais, durante o distanciamento social em decorrência da pandemia COVID-19, além de detectar e associar a saúde mental a aspectos profissionais e sociodemográficos o que, promove o desenvolvimento de ações e protocolos que possam auxiliar a minimizar as consequências geradas pelo distanciamento.

Sugere-se o desenvolvimento de estudos multicêntricos que apliquem e testem ações que possam contribuir para o estilo de vida e a saúde mental dos professores da educação básica.

4.2.7 Referências

1. Barbosa RE, Assunção AA, Araújo TM. Musculo skeletal disorders among healthcare workers in Belo Horizonte, Minas Gerais State, Brazil. Cad. Saúde Pública. 2012;28(8):1569-80.
2. Assunção AÁ. School teachers health in Brazil. Cad. Saúde Pública. 2019;35(Sup1): e00002619.
3. Organização Internacional do Trabalho. A condição dos professores: Genebra: OIT/ UNESCO, 1984.
4. Ferreira RC, Silveira AP, de Sá MAB, Feres SBL, Souza JGS, Martins AMEBL. Mental disorder and stress factors at work among health area professors. Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, p. 135-155, 2015. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00042>
5. Pirzadeh A, Sharifirad G, Kamran A. Healthylifestyle in teachers. J Educ Health Promot. 2012;1:46. doi: <https://doi.org/10.4103/2277-9531.104816>.

6. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MB, Gomes CS, Machado ÍE, Souza PRB. La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal, 2020. *Epidemiol. Serv. Saude*, Brasília. 2020;29(4):407.
7. Paz E, Klein E, Treulieb L, Dias M. Ser professor na pandemia: impactos na saúde mental /Projeto de Extensão do curso de Psicologia desenvolve ações com foco na saúde mental dos docentes. *Revista Arco/Jornalismo Científico e Cultural-UFMS*. [Internet] 2021. [cited 25 may 2022]. Available from: <https://www.ufsm.br/midias/arco/saude-mental-professores-pandemia/>.
8. Costa LC, Thuler LCS. Fatores associados ao risco para doenças não transmissíveis em adultos brasileiros: estudo transversal de base populacional. *Rev Bras Estud Popul*. 2012;29(1):133-45.
9. Graciano AMC, Cardoso NMM, Teixeira SA, Mattos FF, Gomes VE, Borges-Oliveira AC. Health promotion in Brazil: qualitative survey with primary school teachers. *Health Promot Int*. 2019;34(5):e28-e35. doi: <https://doi.org/10.1093/heapro/day061>.
10. WHO - World Health Organization. A glossary of terms for community health care and services for older persons. WHO Centre for Health Development, Ageing and Health Technical Report. 2004;5(37).
11. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil: 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.
12. IBGE 2015
13. Abdala GA, Meira MDD, Isayama RN, Rodrigo GT, Wataya RS, Tertuliano IW. Validação do questionário oito remédios naturais – Q8RN – versão adulto. *LifeStyleJournal*. 2018;5(2):109-134.
14. Abdala GA, Meira MDD, Isayama RN, Rodrigo GT, Wataya RS, Tertuliano IW. Construction and Validation of the “eight natural remedies” questionnaire – Adventist lifestyle. *Int J Development Res*. 2018;08(05):20300-10.
15. Gonçalves DM, Stein AT, Kapczinski F. Performance of the Self-Reporting Questionnaire as a psychiatric screening questionnaire: a comparative study with Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cad. Saúde Pública*. 2008;24(2):380-390.
16. Santosa KOB, Araújo TM, Pinho OS, Silva ACC. Evaluation of an instrument for measuring psychiatric morbidity: a validity. *Rev Baiana Saúde Pública*. 2010;34(3):544-560.
17. Souza AC, Alexandre NMC, Guirardello EB. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. *Epidemiol. Serv. Saúde* [online]. 2017;26(3):649-59.
18. Caldas CMP, Silva JP, Santos KDA. Pandemia da COVID-19, saúde mental, apoio social e sentido de vida em professores. [Internet]. 2022 [cited 04 may 2022].

Available from: <file:///C:/Users/Lincoln/Downloads/ARTIGO+EMP%C3%8DRICO+-+SUBMISS%C3%83O.pdf>.

19. Penteado RZ, Souza Neto S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. *Saúde soc.* 2019;28(1). doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019180304>.
20. Araújo TM, Pinho PS, Masson MLV. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cad. Saúde Pública.* 2019;35(Suppl 1). doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087318>.
21. Pereira EF, Teixeira CS, Lopes AS. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2013;18(7):1963-70.
22. Vidal EM, Vieira SL. Professores da educação básica: perfil e percepções sobre sucesso dos alunos. *Est. Aval. Educ.* 2017;28(67):64-101.
23. Souza AR. O professor da educação básica no Brasil: identidade e trabalho. *Educ. rev.* 2013;(48):73-54. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-40602013000200005>.
24. Locatelli C. A pós-graduação para os professores da educação básica: um estudo a partir dos planos estaduais de educação. *Educ. rev.* 2021;37:e70684. doi: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.70684>.
25. Lima CA, Lima CAG, Oliveira AJS, Silva PG, Freitas WML, Haikal DS, *et al.* Adesão ao isolamento social na pandemia de Covid-19 entre professores da educação básica de Minas Gerais, Brasil. *Saúde Debate.* 2022;46(especial):181-93.
26. Santos MN, Marques AC. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2013;18(3):837-846.
27. Siqueira BC, Boarini ML. A saúde do professor no cotidiano escolar – uma pesquisa histórica. *Psic. da Ed.* 2018;47:39-46.
28. Tostes MV, Albuquerque GSC, Silva MJS, Petterle RR. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde debate.* 2018;42(116). doi: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>.
29. Albuquerque GSC, Lira LNA, Santos Junior I, Chiochetta RL, Perna PL, Silva MJS. Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do paraná. *Trab. educ. saúde.* 2018;16(3). doi: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00145>
30. Scorsolini-Comin F, Rossato L, Cunha VF, Correia-Zanini MRG, Pilon SC. A Religiosidade/Espiritualidade como Recurso no Enfrentamento da Covid-19. *RevEnferm Cent-Oeste Min.* 2020;10:e3723. doi: <http://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3723>

31. Murakami R, Campos CJG. Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente. *Rev Bras Enferm.* 2012;65(2):361-7.
32. Piccinelli M, Wilkinson G. Gender differences in depression: critical review. *Br. J. Psychiatr.* 2000;177:486-492.
33. Perez, C. et al. 1997. Individual housing influences certain biochemical parameters in the rat. *Laboratory. Animal.* 31: 357-361.
34. Genaro, G.; Schmidek, W.R.; Franci, C.R.. 2004. Social condition affects hormone secretion and exploratory behavior in rats. *Braz. J. Med. Biol. Res.* 37: 833-840.
35. Zhu J, Sun L, Zhang L, Wang H, Fan A, Yang B, Li W, Xiao S. Prevalence and Influencing Factors of Anxiety and Depression Symptoms in the First-Line Medical Staff Fighting Against COVID-19 in Gansu. *Front Psychiatry.* 2020 Apr 29;11:386. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00386. Erratum in: *Front Psychiatry.* 2021 Mar 24;12:653709.
36. Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z., Lou, D., 2020. Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: a cross-sectional study. *Brain Behav. Immun.* 88, 36–38.
37. Halson SL, Bridge MW, Meeusen R., et al. Time course of performance changes and fatigue markers during intensified training in trained cyclists. *J Appl Physiol* 2002;93:947–56.
38. Ribas, P.R., Ribeiro, L.C.S. Aptidão física e o controle do comportamento psicofisiológico de pilotos de helicópteros do Exército Brasileiro pelo biofeedback. *Rev. Educ. Física* 2003;127:417.
39. Achten J, Halson SA, Moseley L. et al. Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol* 2004;96:1331–40.
40. Silva EBF, Tomé LAO, Costa TJG, Santana MSCP. Transtornos Mentais e Comportamentais: Perfil dos Servidores Públicos em Alago, 2009. *Epidemiol. Servir Saúde.* 2012;21(3):505-514.
41. Blume C., Garbazza C., Spitschan M. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie.* 2019;23:147–156. doi: 10.1007/s11818-019-00215-x.
42. Lee S., Matsumori K., Nishimura K., Nishimura Y., Ikeda Y., Eto T., Higuchi S. Melatonin suppression and sleepiness in children exposed to blue-enriched white LED lighting at night. *Physiol. Rep.* 2018;6:e13942. doi: 10.14814/phy2.13942
43. Terán-Pérez G, Portillo-Vásquez A, Arana-Lechuga Y, Sánchez-Escandón O, Mercadillo-Caballero R, González-Robles RO, Velázquez-Moctezuma J. Sleep and Mental Health Disturbances Due to Social Isolation during the COVID-19 Pandemic in Mexico. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Mar 10;18(6):2804. doi: 10.3390/ijerph18062804

5 CONCLUSÃO

No artigo 1 foi observado altos níveis de DCNT, alta prevalência IMC na faixa de sobrepeso e obesidade, inatividade física com alto nível de comportamento sedentário, tempo expressivo assistindo TV, uso habitual de tabaco e álcool, alta prevalência de hipertensão, má qualidade do sono, alimentação inadequada, pobre em frutas e verduras, além de altos níveis de síndrome de *Burnout* em professores da educação básica. Os estudos sugerem que professores adoecidos e com hábitos não saudáveis podem apresentar comprometimento na sua qualidade de vida e na qualidade do trabalho.

No artigo 2 foi observado que a maioria dos professores da educação básica do interior de Minas Gerais, durante o distanciamento social estabelecido em função da COVID-19 foram classificados com o estilo de vida “Bom, muito bom ou excelente” (58,5%). Ser mulher e apresentar menores scores para o descanso e temperança foram preditores para o desenvolvimento de transtorno mental. O presente estudo contribui para o ensino, pesquisa e assistência em saúde por identificar o estilo de vida dos professores da educação básica do interior de Minas Gerais, durante o distanciamento social em decorrência da pandemia COVID-19, além de detectar e associar a saúde mental a aspectos profissionais e sociodemográficos o que, promove o desenvolvimento de ações e protocolos que possam auxiliar a minimizar as consequências geradas pelo distanciamento.

REFERÊNCIAS

- Abdala GA, Meira MDD, Isayama RN, Rodrigo GT, Wataya RS, Tertuliano IW. Construction and Validation of the “eight natural remedies” questionnaire – Adventist lifestyle. *Int J Development Res.* 2018;08(05):20300-10.
- Abdala GA, Meira MDD, Isayama RN, Rodrigo GT, Wataya RS, Tertuliano IW. Validação do questionário oito remédios naturais – Q8RN – versão adulto. *LifeStyleJournal.* 2018;5(2):109-134.
- Achten J, Halson SA, Moseley L. et al. Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol* 2004;96:1331–40.
- Albuquerque GSC, Lira LNA, Santos Junior I, Chiochetta RL, Perna PL, Silva MJS. Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do paran . *Trab. educ. saúde.* 2018;16(3). doi:<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00145>
- Alemi S, Nakamura K, Arab AS, Mashal MO, Tashiro Y, Seino K, *et al.* Gender-Specific Prevalence of Risk Factors for Non-Communicable Diseases by Health Service Use among Schoolteachers in Afghanistan. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2021;18(11):5729.
- Araújo TM, Pinho PS, Masson MLV. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cad. Saúde Pública.* 2019;35(Suppl 1). doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087318>.
- Asma P, Javad ABM, Rajabalipour MB, Reza M. The Role of Social Capital on the Health Promotion Behaviors in Women Teachers at Bam Girls' Schools. *J Med Life.* 2019;12(4):442-8.
- Assunção AA. School teachers health in Brazil. *Cad. Saúde Pública.* 2019;35(Sup1):e00002619.
- Barbosa RE, Assunção AA, Araújo TM. Musculo skeletal disorders among healthcare workers in Belo Horizonte, Minas Gerais State, Brazil. *Cad. Saúde Pública.* 2012;28(8):1569-80.

Blume C., Garbazza C., Spitschan M. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*. 2019;23:147–156. doi: 10.1007/s11818-019-00215-x.

Brasil. Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil: secretaria de vigilância em saúde. 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde. [Internet]. 2020 [cited 25 may 2022]. Available from: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/view#:~:text=O%20plano%20de%20A%C3%A7%C3%B5es%20Estrat%C3%A9gicas,a%20dirimir%20desigualdades%20em%20sa%C3%BAde.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil: 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.

Caldas CMP, Silva JP, Santos KDA. Pandemia da COVID-19, saúde mental, apoio social e sentido de vida em professores. [Internet]. 2022 [cited 04 may 2022]. Available from: <file:///C:/Users/Lincoln/Downloads/ARTIGO+EMP%C3%8DRICO+-+SUBMISS%C3%83O.pdf>.

Censo da Educação Básica 2020: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – Brasília: Inep. [Internet]. 2021 [cited 25 may 2022]. Available from: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/resumo_tecnico_censo_escolar_2020.pdf.

Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z., Lou, D., 2020. Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: a cross-sectional study. *Brain Behav. Immun.* 88, 36–38.

Costa LC, Thuler LCS. Fatores associados ao risco para doenças não transmissíveis em adultos brasileiros: estudo transversal de base populacional. *Rev Bras Estud Popul.* 2012;29(1):133-45.

Delfino LD, Tebar WR, Gil FC, Souza JM, Romanzini M, Fernandes RA, *et al.* Association of sedentary behaviour patterns with dietary and lifestyle habits among public school teachers: a cross-sectional study. *Bmj Open*. 2020;10(1).

Duarte A, Melo SDG, Oliveira DA. O Trabalho Docente na Educação Básica em Minas Gerais. UFMG; Fino Traço, 2012.

Gebretatayos H, Amanuel S, Ghirmai L, Gebreyohannes G, Tesfamariam EH, Effect of Health Education on Healthy Nutrition and Physical Activity among Female Teachers Aged

40–60 Years in Asmara, Eritrea: A Quasi experimental Study. *J. Nutr. Metab.* 2020;5721053.

Genaro, G.; Schmidek, W.R.; Franci, C.R.. 2004. Social condition affects hormone secretion and exploratory behavior in rats. *Braz. J. Med. Biol. Res.* 37: 833-840.

Gonçalves DM, Stein AT, Kapczinski F. Performance of the Self-Reporting Questionnaire as a psychiatric screening questionnaire: a comparative study with Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cad. Saúde Pública.* 2008;24(2):380-390.

Graciano AMC, Cardoso NMM, Teixeira SA, Mattos FF, Gomes VE, Borges-Oliveira AC. Health promotion in Brazil: qualitative survey with primary school teachers. *Health Promot Int.* 2019;34(5):e28-e35. doi: <https://doi.org/10.1093/heapro/day061>.

Halson SL, Bridge MW, Meeusen R., et al. Time course of performance changes and fatigue markers during intensified training in trained cyclists. *J Appl Physiol* 2002;93:947–56.

Hlado P, Dosedlová J, Harvánková K, Novotný P, Gottfried J, Recka K, et al. Work Ability among Upper-Secondary School Teachers: Examining the Role of Burnout, Sense of Coherence, and Work-Related and Lifestyle Factors. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020;17(24):9185.

IBGE 2015

Lee S., Matsumori K., Nishimura K., Nishimura Y., Ikeda Y., Eto T., Higuchi S. Melatonin suppression and sleepiness in children exposed to blue-enriched white LED lighting at night. *Physiol. Rep.* 2018;6:e13942. doi: 10.14814/phy2.13942

Lima CA, Lima CAG, Oliveira AJS, Silva PG, Freitas WML, Haikal DS, et al. Adesão ao isolamento social na pandemia de Covid-19 entre professores da educação básica de Minas Gerais, Brasil. *Saúde Debate.* 2022;46(especial):181-93.

Locatelli C. A pós-graduação para os professores da educação básica: um estudo a partir dos planos estaduais de educação. *Educ. rev.* 2021;37:e70684. doi: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.70684>.

Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MB, Gomes CS, Machado ÍE, Souza PRB. La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal, 2020. *Epidemiol. Serv. Saude, Brasília.* 2020;29(4):407.

Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enferm.* 2008;17(4):758-64.

Murakami R, Campos CJG. Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente. *Rev Bras Enferm*. 2012;65(2):361-7.

OIT (Organização Internacional do Trabalho). A condição dos professores: Genebra: OIT/ UNESCO, 1984.

Organização Internacional do Trabalho. A condição dos professores: Genebra: OIT/ UNESCO, 1984.

Paz E, Klein E, Treulieb L, Dias M. Ser professor na pandemia: impactos na saúde mental /Projeto de Extensão do curso de Psicologia desenvolve ações com foco na saúde mental dos docentes. *Revista Arco/Jornalismo Científico e Cultural-UFMS*. [Internet] 2021. [cited 25 may 2022]. Available from: <https://www.ufsm.br/midias/arco/saude-mental-professores-pandemia/>.

Penteado RZ, Souza Neto S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. *Saúde soc*. 2019;28(1). doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019180304>.

Pereira EF, Teixeira CS, Lopes AS. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2013;18(7):1963-70.

Perez, C. et al. 1997. Individual housing influences certain biochemical parameters in the rat. *Laboratory. Animal*. 31: 357-361.

Piccinelli M, Wilkinson G. Gender differences in depression: critical review. *Br. J. Psychiatr*. 2000;177:486-492.

Pirzadeh A, Sharifirad G, Kamran A. Healthylifestyle in teachers. *J Educ Health Promot*. 2012;1:46. doi: <https://doi.org/10.4103/2277-9531.104816>.

Ptáček R, Vnukova M, Raboch J, Smetackova I, Sanders E, Svandova L, *et al*. Burnout Syndrome and Lifestyle Among Primary School Teachers: A Czech Representative Study. *Med Sci Monit*. 2019;25:4974-81.

Ribas, P.R., Ribeiro, L.C.S. Aptidão física e o controle do comportamento psicofisiológico de pilotos de helicópteros do Exército Brasileiro pelo biofeedback. *Rev. Educ. Física* 2003;127:417.

Santos MN, Marques AC. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2013;18(3):837-846.

Santosa KOB, Araújo TM, Pinho OS, Silva ACC. Evaluation of na instrument for measuring psychiatric morbidity: a validity. Rev Baiana Saúde Pública. 2010;34(3):544-560.

Scorsolini-Comin F, Rossato L, Cunha VF, Correia-Zanini MRG, Pilon SC. A Religiosidade/Espiritualidade como Recurso no Enfrentamento da Covid-19. RevEnferm Cent-Oeste Min. 2020;10:e3723. doi: <http://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3723>

Silva EBF, Tomé LAO, Costa TJG, Santana MCCP. Transtornos Mentais e Comportamentais: Perfil dos Servidores Públicos em Alago, 2009. Epidemiol. Servir Saúde. 2012;21(3):505-514.

Siqueira BC, Boarini ML. A saúde do professor no cotidiano escolar – uma pesquisa histórica. Psic. da Ed. 2018;47:39-46.

Souza AC, Alexandre NMC, Guirardello EB. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. Epidemiol. Serv. Saúde [online]. 2017;26(3):649-59.

Souza AR. O professor da educação básica no Brasil: identidade e trabalho. Educ. rev. 2013;(48):73-54. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-40602013000200005>.

Souza SCS, Campanini MZ, Andrade SM, González AD, Melo JM, Mesas AE. Watching television for more than two hours increases the likelihood of reporting poor sleep quality among Brazilian school teachers. Physiol Behav. 2017;179:105-109.

Terán-Pérez G, Portillo-Vásquez A, Arana-Lechuga Y, Sánchez-Escandón O, Mercadillo-Caballero R, González-Robles RO, Velázquez-Moctezuma J. Sleep and Mental Health Disturbances Due to Social Isolation during the COVID-19 Pandemic in Mexico. Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 10;18(6):2804. doi: [10.3390/ijerph18062804](https://doi.org/10.3390/ijerph18062804)

Tostes MV. Albuquerque GSC, Silva MJS, Petterle RR. Sofrimento mental de professores do ensino público. Saúde debate. 2018;42(116). doi: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>.

Vasconcelos-Rocha S, Squarcini CF, Paixão-Cardoso JP, Oliveira-Farias G. Características ocupacionais e estilo de vida de professores em um município do nordeste brasileiro. Rev. salud pública. 2016;18(2):214-25.

Vidal EM, Vieira SL. Professores da educação básica: perfil e percepções sobre sucesso dos alunos. *Est. Aval. Educ.* 2017;28(67):64-101.

Vieira TS. Fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis em docentes que atuam na educação brasileira. Trabalho de Conclusão de Curso [Centro de Ciências Biológicas] UFSC; 2021.

WHO - World Health Organization. A glossary of terms for community health care and services for older persons. WHO Centre for Health Development, Ageing and Health Technical Report. 2004;5(37).

WHO (World Health Organization). A glossary of terms for community health care and services for older persons. [Internet]. 2004 [cited 25 May 2022]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/68896>.

Zhu J, Sun L, Zhang L, Wang H, Fan A, Yang B, Li W, Xiao S. Prevalence and Influencing Factors of Anxiety and Depression Symptoms in the First-Line Medical Staff Fighting Against COVID-19 in Gansu. *Front Psychiatry*. 2020 Apr 29;11:386. doi: 10.3389/fpsy.2020.00386. Erratum in: *Front Psychiatry*. 2021 Mar 24;12:653709.

ANEXOS

FORMULÁRIO ONLINE USADO PARA COLETA DE DADOS (FORMATÇÃO/ GOOGLE FORMS)

ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE EDUCADORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA ANTES E DURANTE O ISOLAMENTO/ DISTANCIAMENTO SOCIAL.

O objetivo dessa pesquisa é avaliar como está a saúde geral e o estilo de vida dos educadores da educação básica seguindo o modelo de Estilo de Vida New Start, antes e durante o isolamento/distanciamento social.

Formulário aberto para resposta até dia 30 de setembro de 2020.

Programa de Pós Graduação em Fisioterapia UFTM/UFU Rua Vigário Carlos, 100 - Sala 320 - Bloco B Bairro Nossa Senhora da Abadia - Uberaba, MG Telefone: (34) 3700-6815

*Obrigatório

Endereço de e-mail *

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos você a participar da pesquisa ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE EDUCADORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA ANTES E DURANTE O ISOLAMENTO/ DISTANCIAMENTO SOCIAL. O objetivo desta pesquisa é avaliar como está a sua saúde e o estilo de vida dos educadores da educação básica seguindo o modelo de Estilo de Vida New Start, antes e durante o isolamento/ distanciamento social. O modelo adotado nesta pesquisa, o modelo New Start (Q8RN), é composto por 8 domínios (nutrição, exercícios, água, sol, temperança, ar puro, descanso e confiança), incluindo também a saúde mental (SRQ 20), antes e durante o isolamento/ distanciamento social. Sua participação é muito importante, pois auxiliará na identificação da condição de saúde e do estilo de vida de educadores e também analisará os efeitos do isolamento social na comunidade. Caso você aceite participar desta pesquisa será necessário responder a um questionário na maioria com questões de múltipla escolha, onde será perguntado, por exemplo: “Quais seus hábitos alimentares?”, “Como está seu sono?” entre outras questões, com tempo estimado de vinte minutos. Nesta pesquisa não há riscos previstos. O estudo proposto assegura a confidencialidade e a privacidade, comprometendo-se o não aproveitamento das informações em prejuízo aos participantes. Você poderá obter quaisquer informações relacionadas a sua participação nesta pesquisa. Sua participação é voluntária, e em decorrência dela você não receberá qualquer valor em dinheiro. Você poderá deixar a pesquisa a qualquer momento, sem que haja qualquer constrangimento junto aos pesquisadores. Gostaríamos muito que participasse, suas respostas são indispensáveis para nós!

Contato dos pesquisadores:

Pesquisador(es): Nome: Prof^a. Dra. Lislei Patrizzi

E-mail: lispatrizzi@gmail.com

Telefone: (34) 3700-6159

Endereço: Rua Vigário Carlos, 100 - Sala 320 - Bloco B - Bairro Nossa Senhora da Abadia - Uberaba, MG

Nome: Kissyhosan Urbanski Moraes

E-mail: kissyurbansi@gmail.com

Telefone: (34) 99962-8508

Endereço: Rua Vigário Carlos, 100 - Sala 320 - Bloco B - Bairro Nossa Senhora da Abadia - Uberaba, MG

Eu li o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e quais procedimentos serei submetido, e concordo em participar da pesquisa ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE EDUCADORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA ANTES E DURANTE O ISOLAMENTO/DISTANCIAMENTO SOCIAL. Caso concorde, responda "SIM", dando continuidade a pesquisa. Se não concordar, responda "NÃO", e será direcionado para o final do questionário. *

Sim

Não

DADOS SOCIODEMOGRÁFICO

Qual sua idade? *

Sua resposta

Estado Civil? *

Solteiro

Casado

Viúvo

Divorciado

União estável

Qual é sua renda mensal? *

1 salário mínimo

De 1 a 3 salários mínimos

De 3 a 5 salários mínimos

Mais de 5 salários mínimos

Qual é seu Gênero? *

Feminino

Masculino

Outros

Qual sua escolaridade? *

Ensino superior incompleto

Ensino superior

Pós-graduação latu sensu (especialização, residência ou aprimoramento)

Pós-graduação stricto sensu (mestrado ou doutorado)

Outro:

Qual cidade e estado que você mora? *

Sua resposta

Qual local e ou escola que você trabalha? (se atuar em 2 ou mais escolas diferentes por favor informar o nome de todas) *

Sua resposta

A escola que você trabalha é: *

Estadual

Municipal

Privada

Federal

Qual o cargo que você realiza em seu trabalho? *

Administrador Escolar

Assistente Administrativo

Auxiliar de Sala (Monitor)

Bibliotecário

Professor Auxiliar de todas as Áreas

Professor Auxiliar de Educação Especial

Professor de Apoio Pedagógico

Professor de Educação Infantil

Professor de Ensino Fundamental I

Professor de Ensino Fundamental II

Professor de Ensino Médio

Professor de Educação Especial

Professor de Educação Física

Professor de Interprete Educacional

Orientador Educacional

Supervisor Escolar

Coordenador Pedagógico

Diretor de Unidade Educativa

Outros

Qual seu tempo de atuação na Área da Educação? *

De 6 meses a 3 anos

Entre 3 a 5 anos

Entre 5 a 10 anos
Entre 10 anos a 20 anos
Mais de 20 anos

SAÚDE

Qual seu peso (Kg)? *

Sua resposta

Qual sua altura (metros/ ex.: 1.65)? *

Sua resposta

Você durante sua vida tem ou adquiriu algum destes problemas de saúde? *

Reumatismo
Artrite/Artrose
Osteoporose
Asma e ou Bronquite
Tuberculose
Embolia
Pressão alta
Má circulação (varizes)
Problemas cardíacos
Diabetes
Obesidade
Derrame
Parkinson
Incontinência urinária
Incontinência fecal
Prisão de ventre
Problemas para dormir
Catarata
Glaucoma
Problemas de coluna
Problema renal
Sequela de acidente ou trauma
Tumores malignos
Problemas de visão
Depressão
Nenhuma
Outro:

Você diria que sua saúde ANTES do isolamento/ distanciamento social era: *

Muito boa
Boa
Regular
Ruim

Muito ruim

Você diria que sua saúde hoje DURANTE o isolamento/ distanciamento social é: *

Muito boa

Boa

Regular

Ruim

Muito ruim

Você fazia uso rotineiro de medicamentos ANTES do isolamento/ distanciamento social? *

Sim

Não

Se a sua resposta acima foi "SIM", me diga quantos?

Sua resposta

Você faz uso rotineiro de medicamentos DURANTE o isolamento/ distanciamento social? *

Sim

Não

Se a sua resposta acima foi "SIM", me diga quantos?

Sua resposta

Você se considerava uma pessoa saudável ANTES do isolamento/ distanciamento social? *

Sim

Não

Você se considera uma pessoa saudável, DURANTE o isolamento/ distanciamento social? *

Sim

Não

Quais atividades você realizava ANTES do isolamento/ distanciamento social? *

Cuidado pessoal/autocuidado

Exercício ou atividade física

Cuidados com outra pessoa (criança/adolescente/idoso/pessoa com deficiência)

Cuidados com a casa (tarefas domésticas)

Descanso

Estudo

Trabalho com remuneração

Voluntariado (trabalho ou atividade não remunerados)

Atividade religiosa

Lazer

Convívio próximo com outras pessoas (família/amigos)

Outra

DURANTE o isolamento/ distanciamento social, qual dessas atividades que você realizava mudou? *

Aumentou muito

Aumentou

Continua igual

Diminuiu

Diminuiu muito

Cuidado pessoal/autocuidado

Exercício ou atividade física

Cuidados com outra pessoa (criança/adolescente/idoso/pessoa com deficiência)

Cuidados com a casa (tarefas domésticas)

Descanso

Estudo

Trabalho com remuneração

Voluntariado (trabalho ou atividade não remunerados)

Atividade religiosa

Lazer

Convívio próximo com outras pessoas (família/amigos)

Cuidado pessoal/autocuidado

Exercício ou atividade física

Cuidados com outra pessoa (criança/adolescente/idoso/pessoa com deficiência)

Cuidados com a casa (tarefas domésticas)

Descanso

Estudo

Trabalho com remuneração

Voluntariado (trabalho ou atividade não remunerados)

Atividade religiosa

Lazer

Convívio próximo com outras pessoas (família/amigos)

Questionário Oito Remédios Naturais - Q8RN

As questões abaixo deverão ser respondidas seguindo seu estilo de vida antes e durante o isolamento/ distanciamento social.

Nutrição

Com que frequência você inclui nas principais refeições do dia: feijões, cereais integrais, castanhas, frutas, legumes e verduras? *

Quase nunca

Raramente

Algumas vezes

Muitas vezes

Sempre

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Como você se classifica no que se refere ao tipo de alimento que você mais consome?

Escolha a opção mais adequada a seu caso. *

Não vegetariano: Come carne de tipos variados mais de 1 vez por semana

Semi Vegetariano: Come carne de tipos variados no máximo 1 vez por semana

Pesco Vegetariano: Come carne, frango e outras aves menos de 1 vez por mês, e come peixe mais de 1 vez por mês

Ovolacto Vegetariano: Come laticínios e ovos mais que 1 vez por mês e peixes e carnes menos que 1 vez por mês.

Vegetariano estrito: Consome leite, queijo, ovos, peixe ou carne no máximo 1 vez por mês ou menos.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Quantos dos itens a seguir você consome uma ou mais vezes por semana? (salgadinhos, bolachas, frituras, refrigerantes e doces de maneira geral) *

Quatro a cinco itens

Três itens

Dois itens

Um item

Nenhum

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Exercício

Você pratica atividades de lazer, tais como caminhar, pedalar, jogar bola, esportes radicais ou outros hobbies e atividades prazerosas? *

Nunca

Quase nunca

Algumas vezes

Muitas vezes

Sempre

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Quantas vezes por semana você pratica exercício físico intenso (que faz suar e aumentar os batimentos cardíacos, como caminhada longa, corrida, bicicleta etc.)? *

Nunca

Menos de 1 vez por semana

1 a 2 vezes por semana

3 a 4 vezes por semana

5 vezes ou mais por semana

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social

Quantos minutos você gasta “em média” quando faz exercícios intensos até suar? *

Nenhum ou não faço

5 a 10 minutos

10 a 20 minutos

21 a 30 minutos

30 a 60 minutos

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento / distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento / distanciamento social

Água

Quantos copos (250 ml) de água você bebe diariamente?

Nenhum

1 a 3 copos

4 a 6 copos

7 copos

8 ou mais copos

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Você utiliza a água como remédio para tratamentos caseiros quando necessário? (Por exemplo, compressas quentes e frias, aplicação de gelo, inalação, esalda pés e banhos em geral). *

Nunca

Quase nunca

Algumas vezes

Muitas vezes

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social

Sol

Com que frequência você se expõe ao sol pelo menos 15 a 20 minutos por dia? *

Nunca

Quase nunca

Algumas vezes

Muitas vezes

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Em sua casa, as janelas e persianas são abertas diariamente para que entrem sol e luz ? *

Nunca

Quase nunca

Algumas vezes

Muitas vezes

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Temperança

Você ingere bebida alcoólica (cerveja, vinho, licor, aguardente, pinga ou qualquer outra)? *

Sim

Não

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Você fuma cigarro, charuto, cachimbo ou usa fumo de rolo? *

Sim

Não

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Você fez uso de alguma droga, tipo maconha, crack, cocaína etc. nos últimos três meses? *

Sim

Não

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Você ingere bebidas que contém cafeína? (café, chá preto, chá verde, chá mate, chá branco ou refrigerantes) *

Sim

Não

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Ar puro

Considerando os lugares onde passa a maior parte do tempo, como você classifica a qualidade do ar que respira? *

Muito ruim

Ruim

Regular

Boa qualidade

Muito boa qualidade

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Você faz respiração profunda ao ar livre ou quando precisa controlar a tensão e a ansiedade? *

Nunca

Raramente

Algumas vezes

Muitas vezes

Sempre

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Antes do isolamento/ distanciamento social

Durante o isolamento/ distanciamento social

Descanso

Você dorme de 7 a 8 horas por noite e acorda descansado(a) e com boa disposição na maioria das vezes? *

Nunca

Quase nunca

Algumas vezes

Muitas vezes

Sempre

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.
 Antes do isolamento/ distanciamento social.
 Durante o isolamento/ distanciamento social.

Você costuma dormir cedo? (por volta das 22h ou antes desse horário). *

Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Muitas vezes
 Sempre
 Antes do isolamento/ distanciamento social.
 Durante o isolamento/ distanciamento social.
 Antes do isolamento/ distanciamento social.
 Durante o isolamento/ distanciamento social.

Confiança

Você confia em Deus? (em um Ser Superior ou algo sagrado) *

Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Muitas vezes
 Sempre
 Antes do isolamento/ distanciamento social.
 Durante o isolamento/ distanciamento social.
 Antes do isolamento/ distanciamento social.
 Durante o isolamento/ distanciamento social.

Sua confiança em Deus (Ser Superior ou algo sagrado) influência positiva- mente sua maneira de viver? *

Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Muitas vezes
 Sempre
 Antes do isolamento/ distanciamento social
 Durante o isolamento/ distanciamento social
 Antes do isolamento/ distanciamento social
 Durante o isolamento/ distanciamento social

Com que frequência você participa de reuniões religiosas ou espirituais? *

Raramente ou nunca
 Algumas vezes por ano
 Duas a três vezes por mês
 Uma vez por semana
 Mais de 1 vez por semana
 Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Você pratica atividades religiosas ou espirituais em sua vida particular? (meditar, rezar ou orar, ler a Bíblia ou livros religiosos, fazer caridade etc.). *

Raramente ou nunca

Poucas vezes por mês

Duas ou mais vezes por semana

1 vez ao dia

Mais de uma vez ao dia

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Antes do isolamento/ distanciamento social.

Durante o isolamento/ distanciamento social.

Saúde Mental

Como estava sua saúde mental ANTES do período de isolamento/ distanciamento social? *

Muito ruim

Ruim

Nem ruim nem boa

Boa

Muito boa

Como estava sua saúde mental DURANTE o período de isolamento/ distanciamento social? *

Muito ruim

Ruim

Nem ruim nem boa

Boa

Muito boa

Escala de ansiedade de Beck

Alguns desses Sintomas/sensações você já sentia ANTES do isolamento/ distanciamento social? *

1. Dormência ou formigamento
2. Sensações de calor
3. Tremor nas pernas
4. Incapaz de relaxar
5. Medo de acontecimentos ruins
6. Confuso ou delirante
7. Coração batendo forte e rápido
8. Inseguro (a)
9. Apavorado (a)
10. Nervoso (a)
11. Sensação de sufocamento

12. Tremor nas mãos
13. Trêmulo (a)
14. Medo de perder o controle
15. Dificuldade de respirar
16. Assustado (a)
17. Indigestão ou desconforto abdominal
18. Desmaios
19. Rubor facial (vermelhidão)
20. Sudorese (suor não proveniente do calor)
21. Nenhum

Alguns desses sintomas/sensações você está sentido DURANTE o isolamento/distanciamento social? *

1. Dormência ou formigamento
2. Sensações de calor
3. Tremor nas pernas
4. Incapaz de relaxar
5. Medo de acontecimentos ruins
6. Confuso ou delirante
7. Coração batendo forte e rápido
8. Inseguro (a)
9. Apavorado (a)
10. Nervoso (a)
11. Sensação de sufocamento
12. Tremor nas mãos
13. Trêmulo (a)
14. Medo de perder o controle
15. Dificuldade de respirar
16. Assustado (a)
17. Indigestão ou desconforto abdominal
18. Desmaios
19. Rubor facial (vermelhidão)
20. Sudorese (suor não proveniente do calor)
21. Nenhum

TESTE: SRQ 20 – SELF REPORT QUESTIONNAIRE.

Você apresentava alguns desses sintomas ou condições ANTES do isolamento/distanciamento social? Assinale sim ou não para cada questão: *

Sim

Não

Você tem dores de cabeça frequente?

Tem falta de apetite?

Dorme mal?

Assusta-se com facilidade?

Tem tremores nas mãos?

Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)

Tem má digestão?

Tem dificuldades de pensar com clareza?

Tem se sentido triste ultimamente?
 Tem chorado mais do que de costume?
 Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?
 Tem dificuldades para tomar decisões?
 Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, causa-lhe sofrimento?)
 É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?
 Tem perdido o interesse pelas coisas?
 Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?
 Tem tido ideia de acabar com a vida?
 Sente-se cansado(a) o tempo todo?
 Você se cansa com facilidade?
 Tem sensações desagradáveis no estômago?
 Você tem dores de cabeça frequente?
 Tem falta de apetite?
 Dorme mal?
 Assusta-se com facilidade?
 Tem tremores nas mãos?
 Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)
 Tem má digestão?
 Tem dificuldades de pensar com clareza?
 Tem se sentido triste ultimamente?
 Tem chorado mais do que de costume?
 Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?
 Tem dificuldades para tomar decisões?
 Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, causa-lhe sofrimento?)
 É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?
 Tem perdido o interesse pelas coisas?
 Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?
 Tem tido ideia de acabar com a vida?
 Sente-se cansado(a) o tempo todo?
 Você se cansa com facilidade?
 Tem sensações desagradáveis no estômago?

Você apresentava alguns desses sintomas ou condições DURANTE o isolamento/ distanciamento social? Assinale sim ou não para cada questão: *

Sim

Não

Você tem dores de cabeça frequente?
 Tem falta de apetite?
 Dorme mal?
 Assusta-se com facilidade?
 Tem tremores nas mãos?
 Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)
 Tem má digestão?
 Tem dificuldades de pensar com clareza?
 Tem se sentido triste ultimamente?
 tem chorado mais do que de costume?

Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?
Tem dificuldades para tomar decisões?
Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, causa-lhe sofrimento?)
É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?
Tem perdido o interesse pelas coisas?
Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?
Tem tido ideia de acabar com a vida?
Sente-se cansado(a) o tempo todo?
Você se cansa com facilidade?
Tem sensações desagradáveis no estômago?
Você tem dores de cabeça frequente?
Tem falta de apetite?
Dorme mal?
Assusta-se com facilidade?
Tem tremores nas mãos?
Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)
Tem má digestão?
Tem dificuldades de pensar com clareza?
Tem se sentido triste ultimamente?
tem chorado mais do que de costume?
Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?
Tem dificuldades para tomar decisões?
Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, causa-lhe sofrimento?)
É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?
Tem perdido o interesse pelas coisas?
Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?
Tem tido ideia de acabar com a vida?
Sente-se cansado(a) o tempo todo?
Você se cansa com facilidade?
Tem sensações desagradáveis no estômago?

Gerar link