



Universidade Federal  
de Campina Grande

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
UNIDADE ACADÊMICA DE PSICOLOGIA

**TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM PROFESSORES PELA  
PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA  
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**ALLINE SONALE TEODOSIO DA SILVA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2023**

**ALLINE SONALE TEODOSIO DA SILVA**

**TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM PROFESSORES PELA  
PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA  
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Trabalho de conclusão de curso apresentado  
ao curso de Graduação de Psicologia da  
Universidade Federal de Campina Grande,  
em cumprimento às exigências para  
obtenção do título de bacharel em  
Psicologia, sob orientação da Professora Dr<sup>a</sup>  
Regina Lígia Wanderlei de Azevedo.**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2023**

**Dados internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial “Tereza Brasileiro Silva”,**  
**CCBS - UFCG**

S586t

Silva, Aline Sonale Teodosio da.

Transtornos de ansiedade em professores pela perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão bibliográfica / Aline Sonale Teodosio da Silva. – Campina Grande, PB, 2023.

22 f.

Trabalho de Conclusão de Curso - Artigo (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde.

Referências.

Orientador: Prof. Regina Lígia Wanderlei de Azevedo, Dr<sup>a</sup>

1. Transtornos de ansiedade. 2. Professores. 3. Terapia cognitivo-comportamental.  
I. Azevedo, Regina Lígia Wanderlei de. (Orientador). II. Título.

BSTBS/CCBS/UFCG

CDU 159.9 (813.3)

**Responsabilidade técnica de catalogação:**  
Jônatas Souza de Abreu, Bibliotecário documentalista, CRB 15-879



CURSO DE PSICOLOGIA

ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (2022.2)

Às 17 horas do dia 21 de junho de 2023, reuniu-se no(a) sala 13 do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Federal de Campina Grande, a Comissão Julgadora do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Transtorno de ansiedade em professores pela perspectiva da terapia cognitivo-comportamental: uma revisão bibliográfica da(o) aluna(o) Allem Sorelle Teófilo da Silva, composta pelos professores Regina Lúcia W. de Aguiar (Orientador), Flávio Lucio Almeida Lima, Lucas Araújo Gomes, para a sessão de defesa pública do citado trabalho, requisito para a obtenção do Grau de Graduação do curso de Psicologia. Abrindo a sessão o(a) orientador(a), após dar a conhecer aos presentes o teor das Normas Regulamentares do Trabalho de Conclusão de Curso, passou a palavra ao discente para apresentação de seu trabalho. Seguiu-se a arguição pelos membros da Comissão Julgadora e respectiva defesa do graduado. Nesta ocasião não foram (foram/não foram) solicitadas correções no texto escrito. Logo após, a Comissão se reuniu, sem a presença do aluno e do público, para julgamento e expedição do resultado. A(o) aluna(o) foi considerada(o) aprovado, por unanimidade, pelos membros da Comissão Julgadora, tendo sido atribuído a nota 8,0 ao seu TCC. O resultado foi então comunicado publicamente a(o) aluna(o) pela(o) Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar, a(o) Presidente da Comissão Julgadora deu por encerrado o julgamento que tem por conteúdo o teor desta Ata que, após lida e em conformidade com as exigências da defesa, será assinada por todos os membros da Comissão para fins de produção de seus efeitos legais.

Campina Grande, 21 de junho de 2022.

Regina Lúcia W. de Aguiar  
Orientador(a)

Flávio Lucio Almeida Lima  
Examinador(a)

Lucas Araújo Gomes  
Examinador(a)

A minha família, com todo o meu amor e gratidão.

## **Resumo**

O presente artigo apresenta uma revisão bibliográfica integrativa que explora a interseção entre transtornos de ansiedade e o contexto educacional, com foco nos desafios enfrentados pelos professores. A metodologia adotada para a realização desta revisão bibliográfica foi descritiva e exploratória, a partir da busca sistemática da base de dados do Portal de Periódicos da Capes. Os descritores utilizados foram estabelecidos a partir dos Descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings - DeCS/MeSH, sendo combinados entre si a partir de operadores booleanos: (ansiedade OR transtornos de ansiedade) AND (professor OR docente). Os critérios de inclusão foram o de estudos revisados por pares, em língua portuguesa, que abordassem transtornos de ansiedade em professores nos últimos 15 anos. Os de exclusão foram artigos em língua estrangeira, duplicados ou que não se relacionam com o objetivo proposto. A partir da análise e organização dos artigos obtidos, 6 estudos foram selecionados, indicando a escassez de estudos criteriosos sobre a ansiedade em docentes no Brasil. Os resultados foram discutidos sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), destacando-se as intervenções para a redução dos sintomas de ansiedade e ressaltando a importância do autocuidado e do apoio emocional na profissão docente, fornecendo informações e sugestões práticas para ajudar os professores a enfrentar os desafios da ansiedade e promover um ambiente de ensino mais saudável e produtivo.

**Palavras-chave:** Transtornos de ansiedade. Professores. Terapia cognitivo-comportamental.

## **Abstract**

This article presents an integrative bibliographic review that explores the intersection between anxiety disorders and the educational context, with a focus on the challenges faced by teachers. The methodology adopted for this literature review was descriptive and exploratory, based on a systematic search of the Capes Periodicals Portal database. The descriptors used were established from the Health Sciences Descriptors/Medical Subject Headings - DeCS/MeSH, combined with each other using Boolean operators: (anxiety OR anxiety disorders) AND (teacher OR educator). The inclusion criteria were peer-reviewed studies in the Portuguese language that addressed anxiety disorders in teachers, in the last 15 years. Exclusion criteria included articles in foreign languages, duplicates, or those unrelated to the proposed objective. After analyzing and organizing the obtained articles, six studies were selected, indicating a scarcity of rigorous research on anxiety in teachers in Brazil. The results were discussed from the perspective of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), highlighting interventions for reducing anxiety symptoms and emphasizing the importance of self-care and emotional support in the teaching profession, providing information and practical suggestions to help teachers cope with anxiety challenges and promote a healthier and more productive learning environment.

**Keywords:** Anxiety disorders. Teachers. Cognitive-Behavioral Therapy.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>8</b>
<b>3 METODOLOGIA</b>	<b>10</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>11</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A importância de abordar o tema dos transtornos de ansiedade para professores e o ambiente educacional deve ser reconhecida, devido ao impacto significativo que esses transtornos podem ter na saúde e no desempenho dos profissionais, bem como na qualidade do ensino e no ambiente de aprendizado. Dessa forma, há uma relação direta entre a ansiedade dos professores e a qualidade do ambiente de sala de aula, de modo que níveis mais elevados de ansiedade entre os professores estão associados a um ambiente de sala de aula menos acolhedor, com menor suporte emocional e de interações negativas (DE SOUZA, 2020), além de estarem associados a maiores níveis de estresse e dificuldades emocionais, baixo desempenho acadêmico e com um aumento nas dificuldades comportamentais entre alunos (PEREIRA; DA SILVA, 2021). Conseqüentemente, a qualidade da relação professor-aluno é afetada negativamente, já que níveis mais altos de ansiedade dos professores influenciam o engajamento dos alunos e o ambiente de aprendizado, comprometendo o ensino (DE SOUZA, 2020). Quando os professores estão ansiosos, isso afeta o funcionamento da sala de aula, criando um ambiente tenso e dificultando o aprendizado acolhedor e positivo.

Como apontado num estudo com professores do ensino público do Paraná, composto por uma amostra de 1021 participantes, encontrou-se que cerca de 70% dos professores relataram sintomas de ansiedade, 44% de depressão, e 75% de outros distúrbios mais brandos, indicando a alta prevalência de sintomas psiquiátricos (TOSTES et al., 2018). Pode-se pensar essa prevalência a partir do enfrentamento de diversos desafios diariamente, como demandas de trabalho intensas, pressões administrativas, expectativas dos pais e responsabilidade de fornecer um ambiente de aprendizado seguro e estimulante, o que pode contribuir para altos níveis de estresse e ansiedade (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020).

A ansiedade afeta negativamente a capacidade dos professores de desempenhar suas funções de forma eficaz, podendo prejudicar a concentração, a tomada de decisões, a interação com os alunos e a comunicação com os colegas de trabalho (DIEHL; MARIN, 2016). Além disso, a ansiedade crônica pode levar ao esgotamento profissional, diminuição da satisfação no trabalho e até mesmo ao abandono da carreira docente, podendo desencadear casos do Transtorno de Burnout diante do alto estresse emocional e sobrecarga laboral (DIAS; SILVA, 2020).

Diante disso, entende-se que os professores desempenham um papel fundamental no desenvolvimento e no sucesso dos alunos, e sua saúde mental e bem-estar são elementos essenciais para o bom funcionamento do ambiente escolar (TOSTES et al., 2018). Um estudo norueguês investigou a relação entre a ansiedade dos professores e seus preditores, encontrando alta associação entre o estresse emocional, a motivação, a autoeficácia e seu bem-estar profissional, revelando que os níveis elevados de ansiedade estavam associados a uma menor satisfação profissional, maior exaustão e menor eficácia no ensino (SANTOS; ZANON, 2019).

Essas pesquisas fornecem evidências concretas sobre a importância de abordar os transtornos de ansiedade no contexto dos professores e do ambiente educacional. Ao lidar com a ansiedade dos professores, é possível melhorar seu bem-estar profissional, a qualidade da relação professor-aluno e, conseqüentemente, o ambiente de aprendizado. Investir em estratégias de prevenção, identificação e intervenção precoce dos transtornos de ansiedade é fundamental para promover a saúde mental dos professores e otimizar o processo educacional.

O presente estudo tem como objetivo apresentar uma revisão bibliográfica integrativa que explora a interseção entre transtornos de ansiedade e os desafios enfrentados pelos professores. A partir disso, objetiva-se apresentar resumidamente as principais técnicas empregadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo desse transtorno. Para tanto, foi realizada uma revisão de estudos desenvolvidos sobre a temática, entre os anos de 2008 a 2023, a partir da busca da base de dados do Portal de Periódicos da Capes.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Deve-se ter em vista que, quando se fala de ansiedade, fala-se de um transtorno psiquiátrico que abrange diversos subtipos de ansiedade, com critérios diagnósticos próprios, conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição (DSM-5) (APA, 2014). Embora no senso comum muitas vezes não se faça essa distinção, havendo uma representação homogênea do que é ansiedade, aponta-se que a ansiedade pode ser classificada principalmente por Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno do Pânico, Fobia Específica, Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social) e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) (APA, 2014).

Ainda que cada um dos subtipos comporte suas especificidades, existem alguns sintomas gerais que são compartilhadas por eles, enfatizando-se a ansiedade excessiva, fora da proporção real do perigo; preocupações excessivas e intrusivas; sintomas físicos (agitação, tensão muscular, fadiga, sudorese, palpitações cardíacas e sensação de falta de ar); problemas de sono, como insônia ou sono excessivo; dificuldade de concentração, irritabilidade, comportamento evitativo de situações temidas; além de impactos no funcionamento diário e na qualidade de vida (APA, 2014).

Diversos fatores contribuem para o aumento dos transtornos de ansiedade. Um deles é o ritmo acelerado da vida moderna, caracterizado por altos níveis de estresse, demandas constantes e pressões sociais. As pessoas estão constantemente expostas a uma variedade de estímulos estressantes, como prazos apertados, competição acirrada, incertezas econômicas e sociais, além do uso excessivo de tecnologia e mídias sociais (COSTA et al., 2022). Além disso, os avanços tecnológicos e a globalização trouxeram consigo mudanças significativas nos padrões de vida e nas relações interpessoais, de modo que a conectividade constante e a sobrecarga de informações podem contribuir para um ambiente propício ao surgimento e desenvolvimento de transtornos de ansiedade (GONÇALVES et al., 2022).

Num cenário global, a população também enfrentou desafios relacionados à saúde e ao bem-estar, destacando-se o contexto recente da pandemia de COVID-19, que foi um agravante extremo e um desencadeador de quadros de ansiedade em todo o mundo (GODOY et al., 2021), diante da necessidade do isolamento social, do cenário de elevado número de vítimas, do medo e da incerteza em relação ao futuro, além da expansão da modalidade de trabalho remoto, chamado de Home Office (RIBEIRO, 2021).

Pode-se citar também que o estilo de vida sedentário, alimentação inadequada, falta de sono adequado e redução do tempo dedicado a atividades prazerosas e de relaxamento podem afetar negativamente a saúde mental e contribuir para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade (PEREIRA et al., 2022). Fenômenos recentes, ligados ao cenário de uso abusivo e de dependência de tecnologia, como a dependência do aparelho de smartphone e a comparação social nas redes sociais, por exemplo, também têm dado indícios que podem levar a sentimentos de inadequação e ansiedade social (MORILLA et al., 2020).

Além disso, é importante considerar a influência de fatores socioeconômicos na saúde mental dos indivíduos, levando em conta que desigualdades sociais, pobreza, falta de

acesso a serviços de saúde mental e estigma associado aos transtornos mentais são aspectos que influenciam e amplificam os transtornos de ansiedade na sociedade (COSTA et al., 2019).

Essa breve contextualização nos permite compreender a complexidade dos transtornos de ansiedade, a partir dos inúmeros fatores biopsicossociais envolvidos no desenvolvimento de quadros ansiosos, que devem ser levados em conta na formulação do diagnóstico e da consequente necessidade de intervenções eficazes para sua prevenção e tratamento.

Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida e eficaz no tratamento de uma ampla gama de transtornos, incluindo os de ansiedade. Os princípios da TCC se baseiam em uma compreensão clara da interação entre pensamentos, emoções e comportamentos, enfatizando a importância dos pensamentos automáticos disfuncionais na geração e manutenção dos transtornos de ansiedade (BECK, 2022).

A TCC foi desenvolvida ao longo da década de 1960, por Aaron T. Beck, um psiquiatra e psicoterapeuta norte-americano. A obra que inaugurou a TCC e estabeleceu seus princípios fundamentais é intitulada "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders" (Terapia Cognitiva e os Transtornos Emocionais), publicada por Aaron T. Beck em 1976. Nesse livro, Beck descreveu sua teoria sobre os processos cognitivos e apresentou as técnicas terapêuticas específicas da TCC, estabelecendo as bases para o desenvolvimento e a aplicação dessa abordagem (KNAPP; BECK, 2008). Beck criou sua abordagem a partir de pacientes com quadros depressivos que tinham distorções cognitivas, com crenças negativas e disfuncionais acerca de si, dos outros e do mundo.

Outra referência relevante é o trabalho de Judith S. Beck, uma das principais autoras contemporâneas na área da TCC. Seu livro "Cognitive Therapy: Basics and Beyond" apresenta os fundamentos teóricos e práticos da TCC, abrangendo desde a identificação de pensamentos automáticos até a aplicação de técnicas específicas para lidar com a ansiedade. Essas referências são consideradas marcos na área da TCC e fornecem uma base sólida para a compreensão dos princípios e fundamentos dessa abordagem terapêutica, abordando tanto os aspectos teóricos quanto as técnicas utilizadas, com eficácia cientificamente comprovada no tratamento dos transtornos de ansiedade (BECK, 2022).

### **3 METODOLOGIA**

O presente artigo consiste em uma revisão bibliográfica integrativa sobre transtornos

de ansiedade em professores. A metodologia empregada é, conforme Gil et al. (2010), de natureza descritiva e exploratória. Para alcançar os objetivos propostos, realizou-se uma busca no Portal de Periódicos da Capes, utilizando descritores estabelecidos nos Descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings - DeCS/MeSH, combinados entre si a partir de operadores booleanos: (ansiedade OR transtornos de ansiedade) AND (professor OR docente). A pesquisa teve início na data 01/03/2023, sendo finalizada no dia 18/07/2023.

Os critérios de inclusão adotados foram os de estudos revisados por pares, publicados em língua portuguesa, que abordassem transtornos de ansiedade em professores. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 15 anos, a partir de 18/07/2008 até a data de finalização da pesquisa em 18/07/2023. Foram excluídos estudos em língua estrangeira, duplicados e que não se relacionam com o tema proposto.

Os estudos selecionados a partir dos critérios de inclusão e exclusão, foram lidos e analisados. Foram extraídas informações relevantes sobre os objetivos do estudo, principais resultados e conclusões. Os resultados foram discutidos à luz da teoria da TCC, destacando-se as intervenções e técnicas atuais para a redução dos sintomas de ansiedade. Foram levantadas considerações sobre as limitações dos estudos revisados e as lacunas na pesquisa, além de sugestões para futuras investigações nesta área.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Buscou-se investigar estudos sobre transtornos de ansiedade em docentes através de uma revisão bibliográfica integrativa. Ao total foram encontrados 7 artigos, sendo selecionados 6, conforme os critérios de inclusão e exclusão propostos. Os estudos estão descritos conforme objetivos gerais e específicos, organizados por ano, título, objetivo, metodologia e autor (Tabela 1).

Tabela 1 - Levantamento bibliográfico

<b>Nº do artigo</b>	<b>Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Autor</b>
---------------------	------------	---------------	-----------------	---------------	--------------

1	Ago 2010	Contributos para a Compreensão da Ansiedade na Profissão de Professor do Ensino Básico: variáveis associadas	Este estudo teve como objetivos principais estudar a associação entre algumas variáveis individuais e socio-profissionais e os níveis da ansiedade numa amostra de 150 professores do Ensino Básico (1º, 2º e 3º ciclos).	Quantitativo e Correlacional	PICADO, Luís Miguel.
2	Abr 2014	Características vocais e emocionais de professores e não professores com baixa e alta ansiedade	Comparar características vocais e emocionais em grupos de professores e não professores com baixa e alta ansiedade.	Quantitativo e Correlacional	ALMEIDA, Larissa Nadjara Alves et al.
3	Abr 2019	Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental	Este artigo propõe verificar o nível de ansiedade e de depressão dos professores e a sua possível associação com o grau de satisfação no trabalho e os fatores factuais, como idade, escolaridade e religiosidade.	Quantitativo e Correlacional	COSTA, Rodney Querino Ferreira; SILVA, Nelson Pedro.
4	Set 2020	Sintomas de ansiedade e estresse em professores da educação básica	Neste artigo objetivou-se identificar sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica.	Quantitativo e Correlacional	DEFFAVERI, Maiko; MÉA, Cristina Pilla Della; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé.
5	Jul 2021	Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19	Estimar a prevalência e os fatores associados aos sintomas da depressão, ansiedade e estresse em professores universitários da área da saúde no período da pandemia da COVID-19	Quantitativo e Correlacional	FREITAS, Ronilson Ferreira et al.

6	Mar 2022	Análise de ansiedade de alunos, técnicos e professores de um campus de uma universidade federal do sul do país	Conhecer o nível de ansiedade de alunos, técnicos e professores de uma universidade federal do sul do Brasil e relacioná-la com algumas características pessoais e profissionais.	Quantitativo e Correlacional	MUNHOZ, Paula Gulart; BORGES, Gustavo Da Rosa.
---	-------------	--	---	------------------------------	--

Fonte: Autoral (2023)

O primeiro artigo encontrado foi do ano de 2010, tendo a limitação de ser anterior ao lançamento da última atualização do DSM-5 (APA, 2014), do ano de 2013, que modificou os critérios diagnósticos dos transtornos mentais da versão anterior, DSM-4, criado em 1994 (RIBEIRO et al., 2020). Na classificação dos transtornos de ansiedade, essa modificação implicou no desmembramento da classificação de Perturbações de Ansiedade e Transtornos Relacionados, do DSM-4, para Transtornos de Ansiedade, Transtorno Obsessivo-Compulsivo e Transtornos Relacionado ao Trauma e Estressores, no DSM-5 (RIBEIRO et al., 2020). Ainda assim, esse estudo composto por uma amostra de 150 professores do Ensino Básico, desde muito cedo apresenta uma correlação significativa entre os altos níveis de ansiedade e esquemas mal adaptativos de cognição dos professores, mensurados respectivamente pelo Inventário da Ansiedade Estado-Traço (STAI) (SPIELBERGER, 1983 apud PICADO, 2010) e Questionário de Esquemas (QE) (PICADO et al., 2010), sendo relevante para o presente estudo. Esses esquemas podem ser descritos em categorias que reúnem conjuntos de pensamentos, exemplificados pelo autor:

Dependência Funcional / Incompetência (ex. “Não consigo fazer a minha vida sem a ajuda dos outros”), Sujeição/falta de individualização (ex. “Ponho os interesses dos outros antes dos meus”), Vulnerabilidade ao mal e à doença (ex. “Não consigo deixar de sentir que alguma coisa de mal está para acontecer”), Medo de perder o auto-controlo (ex. “Tenho medo de perder o controlo sobre as minhas acções”), Privação emocional (ex. “Não consigo o amor e atenção suficientes”), Abandono/perda (ex. “Estou destinada(o) a ficar só o resto da minha vida”), Abuso / Desconfiança (ex. “Tenho que me proteger dos ataques e das desconsiderações”), Isolamento social/alienação (ex. “Sinto-me desajustado”), Imperfeição/ desencanto (ex. “Sou fundamentalmente uma pessoa cheia de imperfeições e de defeitos”), Indesejável Socialmente (ex. “Não consigo manter uma conversa interessante”), Incompetência/fracasso (ex. “Nunca faço as coisas tão bem como os outros”) , Culpa/sanção (ex. “No fundo sou uma má pessoa”), Vergonha/ embaraço (ex. “Sinto-me envergonhada(o) pelos meus defeitos), Modelos de falta de compaixão (ex. “Luto por manter quase tudo numa ordem perfeita”) e Autorização/ limites insuficientes (“Tenho uma dificuldade em aceitar um não por resposta quando quero algumas coisas dos outros”) (PICADO, 2010, p. 271-272).

No modelo da TCC, as crenças disfuncionais referem-se a pensamentos negativos e distorcidos sobre si mesmo, os outros e o mundo, que podem contribuir para a amplificação da ansiedade (BECK, 2022). Nesse sentido, a técnica da reestruturação cognitiva seria eficaz na identificação e a modificação dos pensamentos distorcidos e irracionais associados à ansiedade, e que estão contribuindo para o sofrimento emocional e o comportamento problemático, ajudando os indivíduos a adotarem pensamentos mais realistas, adaptativos e saudáveis (BECK, 2022).

Um aspecto importante da aplicação da TCC em professores é a identificação e modificação dessas crenças disfuncionais que podem estar afetando negativamente sua experiência profissional, para então promover uma visão mais realista e saudável do trabalho. Nesse sentido, a reestruturação cognitiva, intervenção baseada na TCC, é efetiva a partir da modificação de crenças negativas relacionadas ao trabalho, que também podem se expressar como: "Eu devo ser perfeito/a em tudo o que faço"; "Se eu não agradar a todos, serei um fracasso"; "Os alunos devem sempre me respeitar e obedecer" ou ainda "Se eu não me dedicar totalmente, serei considerado/a incompetente" (LIPP, 2016). Esse tipo de crença pode levar o professor a se sentir constantemente pressionado e sobrecarregado, temendo cometer erros ou não alcançar altos padrões de desempenho, ou mesmo assumir uma postura autoritária com os alunos, contribuindo para o aumento de ansiedade.

O artigo 2 teve como objetivo a comparação entre professores e não-professores com alta e baixa ansiedade em variáveis vocais e emocionais, dentre elas, parâmetros de estresse, ansiedade e depressão, mensurados pelo o Self-Report Questionnaire (SRQ) e pelo Inventário da Ansiedade Estado-Traço (ALMEIDA et al., 2014). Nesse artigo, composto de 93 participantes, constatou-se que o grupo de professores com alta ansiedade apresentou maior prejuízo do que os outros grupos sem ansiedade, com comprometimento nos processos de pensar com clareza e de tomada decisões, além da presença de sintomas como tristeza, cansaço, tremores, nervosismo, insatisfação com o trabalho, falta de interesse, choro, má digestão e nervosismo (ALMEIDA et al., 2014).

A partir disso, tem-se a compreensão de que os sintomas de ansiedade se associam não só com pensamentos disfuncionais, mas também com o contexto de estresse e das emoções subjacentes. Nesse sentido, as técnicas de relaxamento e mindfulness são frequentemente

utilizadas como parte integrante da TCC no tratamento de transtornos de ansiedade, estresse e outros problemas de saúde mental. Essas técnicas visam reduzir os níveis de estresse, promover o bem-estar emocional e melhorar a capacidade de lidar com pensamentos negativos e preocupações excessivas (VANDENBERGHE; SOUSA, 2006). A aplicação da TCC em professores também pode abranger esse tipo de técnica para promover o bem-estar e reduzir o estresse, proporcionando recursos para que os professores tenham estratégias eficazes ao lidar com a pressão e cultivar um estado mental mais tranquilo e atento (VANDENBERGHE; SOUSA, 2006). Os programas de treinamento baseado em mindfulness para professores apresentam boa eficácia na redução do estresse percebido e no aumento do bem-estar subjetivo, além do aumento do nível de saúde física, mental e laboral, com relato de maior capacidade de gerenciar as demandas emocionais do ambiente educacional após as intervenções (SANTOS; SILVA, 2021).

Outro benefício encontrado na aplicação dessas técnicas, é que o programa de treinamento em Mindfulness é eficaz na redução do estresse ocupacional e no aumento da resiliência dos professores, com melhorias significativas em sua capacidade de relaxar e se recuperar do estresse (SANTOS; SILVA, 2021). Ao incorporar essas técnicas em sua rotina, os professores podem desenvolver habilidades de autorregulação emocional, reduzir o estresse e promover um estado mental mais condizente com a realidade. Portanto, vê-se que os benefícios dos programas de treinamento baseados em mindfulness e relaxamento têm o potencial de melhorar o bem-estar dos professores e contribuir para um ambiente educacional mais saudável e harmonioso.

O terceiro artigo advém de uma pesquisa com 105 professores do ensino infantil e fundamental, que aplicou dois inventários de autorrelato, sendo eles o Inventário de Depressão de Beck (BDI) e Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), buscando correlacionar os resultados com outras variáveis, como grau de satisfação com o trabalho e características sociodemográficas (COSTA; SILVA, 2019). Os resultados mostraram que 41,9% dos professores apresentaram graus leves, moderados ou graves de ansiedade, bem como 30,5% apresentaram graus leves ou moderados de depressão. De forma geral, houve uma associação significativa encontrada entre o grau de adoecimento psíquico e a satisfação com o trabalho, de forma que os indivíduos com maior ansiedade apresentaram maior insatisfação. Essa

insatisfação se refere principalmente a fatores estruturais (salário, salas e materiais) e relacionais (comportamento dos alunos e de seus pais) (COSTA; SILVA, 2019).

A partir dos resultados obtidos, deve-se ter a criticidade acerca da importância da valorização do contexto estrutural/material e das relações humanas estabelecidas das condições de trabalho docente, enquanto fatores propiciadores de bem-estar emocional e saúde mental. De modo que, para que haja uma melhora subjetiva e na redução de ansiedade, é preciso também solucionar os problemas de desvalorização da profissão e das condições de trabalho dos professores (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020). Ainda assim, as intervenções na TCC podem incluir estratégias para melhorar a autoeficácia, ou seja, a crença dos professores em sua capacidade de realizar efetivamente suas tarefas e lidar com os desafios do ambiente educacional (IAOCHITE et al., 2016), resultando em maior confiança na gestão de sala de aula, no planejamento das aulas e no manejo de comportamentos desafiadores dos alunos.

O conceito de autoeficácia refere-se à crença de uma pessoa em sua capacidade de lidar de forma eficaz com uma determinada situação ou tarefa, desempenhando um papel fundamental na forma como as pessoas enfrentam desafios, estabelecem metas e persistem diante das dificuldades (SILVA; SILVA, 2015). Um indivíduo que possui alta autoeficácia acredita que tem recursos internos para lidar com as demandas da vida e alcançar resultados desejados, reduzindo o estresse e melhorando a satisfação profissional. Essa crença fortalece a motivação, a resiliência e a persistência diante dos desafios (BZUNECK, 2017). Por outro lado, uma baixa autoeficácia pode levar a sentimentos de desamparo, desânimo e evitação de situações difíceis, que contribuem para a manutenção de quadros ansiosos (SILVA; SILVA, 2015).

Seguindo na discussão dos artigos encontrados, o artigo 4 investiga a ansiedade e o estresse de 200 professores que atuam na rede pública (n = 92; 46%), na rede privada (n = 84; 42%), ou em ambas (n = 24; 12%) (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020). Os resultados mostram que 66,7% dos professores da rede pública já foram afastados por transtorno psiquiátrico, além de que 50% desse grupo relata já ter apresentado crises de ansiedade. Os instrumentos para verificar os índices de ansiedade foram Intensidade de Sintomas de Ansiedade (LIS-A) e Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21), encontrando que os professores que lecionam na rede pública e privada apresentaram maiores pontuações em comparação aos demais grupos (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020). Nesse estudo,

algumas variáveis sociodemográficas interessantes foram coletadas, complementando os dados descritivos dos estudos anteriores, como por exemplo, o acompanhamento psicoterapêutico ou não, a prática de exercício físico, uso de medicação psiquiátrica, a carga horária semanal trabalhada, tempo de atividades extraclasse e tempo de docência (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020).

Essas variáveis, quando consideradas num contexto individual, abrem a discussão para o entendimento de que a ansiedade de cada professor é única, a partir de características próprias do seu contexto de trabalho e seu estilo de vida particular. Essa dimensão de subjetividade deve ser levado em conta durante o plano de intervenção e manejo dos sintomas de ansiedade na TCC, que pode estabelecer, por exemplo, uma exposição gradual e controlada a situações temidas ou a pensamentos disfuncionais, através de técnicas de exposição cognitiva, ajudando os docentes a superarem o medo e a ansiedade a partir de seus recursos subjetivos (DEWES et al., 2010).

Nessa linha de discussão, o artigo 5 traz a realidade de professores do ensino superior, que além de enfrentarem demandas diferentes das dos estudos anteriormente citados (feitos com professores do ensino infantil, fundamental ou não-professores), já que lidam diretamente com outra faixa etária de alunos, também foi realizada no contexto de pandemia de COVID-19, num contexto social atípico e de mudança na realidade do trabalho docente (FREITAS et al., 2021). O estudo foi realizado com 150 professores da área de saúde de uma instituição privada, apontando que 50% dos participantes apresentaram sintomas de depressão, 37,4% relataram sintomas de ansiedade e 47,2% apresentaram sintomas de estresse, a partir da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (DASS-21) (FREITAS et al., 2021). Segundo Freitas et al. (2021) o isolamento social, o contexto do trabalho remoto, o aumento da carga horária de trabalho e além do modelo empresarial de ensino, foram fatores agravantes dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse nos professores participantes da pesquisa.

Mesmo nesse contexto atípico de isolamento pandêmico e de relações sociais mediadas pela tecnologia, o aumento pela psicoterapia on-line e a abordagem da TCC contribuíram para o tratamento eficaz de sintomas de ansiedade de forma remota, através não só de técnicas adaptadas para esse cenário, como também de livretos psicoeducativos, vídeos gravados e tarefas de casa (PASSOS; MELO; LEAL, 2022). Nesse sentido, os autores recomendam o estudo e a exploração dessas técnicas interventivas para transtornos de

ansiedade, com o enfoque nos pensamentos distorcidos ou disfuncionais e de comportamentos desadaptativos (PASSOS; MELO; LEAL, 2022).

Por fim, o sexto e mais recente artigo encontrado, visa conhecer o nível de ansiedade de uma amostra de participantes de um cenário diferente dos artigos anteriores, sendo este de estudantes, professores e de técnicos de uma universidade federal do sul do país. Participaram da pesquisa 365 indivíduos, que se dividiram entre 317 estudantes, 20 professores e 28 técnicos administrativos. Foi empregado a Escala de Ansiedade de Traço (IDATE- T), que aponta como normalmente o indivíduo se sente cotidianamente e não em situações específicas (MUNHOZ; BORGES, 2022). Uma limitação do estudo é o baixo número relativo de professores na amostra total, além da amostragem ter sido feita por conveniência, como apontado pelos autores. Outro resultado relevante é de que não há diferença significativa entre os níveis de ansiedade de professores e de técnicos administrativos da instituição. O artigo aponta, no entanto, que há maior nível de ansiedade entre os estudantes universitários, diante das demandas próprias desse grupo, como demandas de mercado de trabalho, cobranças da vida acadêmica e pressão por desempenho (MUNHOZ; BORGES, 2022).

É importante pontuar que dentro da relação professor-aluno, o alto nível de ansiedade dos professores são sentidos pelos estudantes, de modo a responder ao ambiente menos acolhedor de ensino com estresse, baixo desempenho acadêmico, falta de adesão às atividades propostas e interações negativas (DE SOUZA, 2020). Isso pode desencadear um quadro de ansiedade que se retroalimenta no professor já ansioso, devido a crenças e distorções cognitivas em relação ao ensino, que acabam se confirmando através do ambiente pedagógico hostil e as reações dos estudantes, que também se sentem ansiosos (PEREIRA; DA SILVA, 2021). Ao fortalecer a autoeficácia dos professores, eles se sentem mais confiantes em suas habilidades e são capazes de enfrentar os desafios da sala de aula de maneira mais efetiva, promovendo senso de competência e empoderamento nos professores, para uma prática profissional mais satisfatória e impactante (BZUNECK, 2017).

A terapia cognitivo comportamental nos convida a pensar sobre nosso pensamento, nossas emoções e nossas ações, porém não só pensar de forma reflexiva e contemplativa, mas propondo enquanto terapeutas e pacientes, intervenções que modifiquem padrões de comportamento desadaptativos e que não contribuem para o bom desenvolvimento das pessoas. Pensando sobre isso, a discussão é estendida também ao campo da psicologia educacional,

cenário fértil quando o assunto é adoecimento docente, ressaltando uma das diversas funções da psicóloga (o) escolar que é desenvolver atividades e intervenções direcionadas aos alunos, professores e funcionários, além de atuar em parceria com a coordenação da escola, família e profissionais para além da escola (CASSINS, 2007).

É nítido o papel da psicologia frente a esse cenário, especialmente com propostas que não visam somente identificar sintomas ou cenários precários, mas propor intervenções cientificamente embasadas e legalmente orientadas dentro das orientações do Conselho Federal de Psicologia do Brasil, demandas essas atendidas pela Terapia Cognitivo Comportamental. A TCC tem se demonstrado ao longo dos anos flexível, adaptável e de amplo espectro no que concerne a compreensão de diversos grupos, faixas etárias e culturas frente à população mundial (BECK, 2022). Tendo em vista essa colocação recordamos que dentre as atividades desenvolvidas dentro do campo da psicologia educacional, temos que o psicólogo deve “estimular a escolha deliberada e conscientemente assumida de atuação profissional sustentada por teorias psicológicas, cuja visão contemple o homem em suas múltiplas determinações e relações histórico-sociais” (CASSINS, 2007, p. 23), ressaltando desta forma a importância de pensarmos a inserção da TCC dentro do contexto dos transtornos de ansiedade em professores.

Portanto, é crucial reconhecer a importância do tema dos transtornos de ansiedade para professores e o ambiente educacional buscando “conhecimentos técnico-científicos da Psicologia e da Educação, em sua dimensão ética para sustentar uma atuação potencializadora” (CFP, 2019), trabalhando essa temática de forma cientificamente embasada evitando propostas de intervenções vazias de significado e que não produzem o que o cenário demanda enquanto saúde mental do docente. Investir na saúde mental dos professores, promovendo o autocuidado, a conscientização e o acesso a recursos de suporte, contribuirá para um ambiente escolar mais saudável, produtivo e positivo, beneficiando tanto os professores quanto os alunos. O fornecimento de treinamento e capacitação em técnicas de gerenciamento de ansiedade, com base na terapia cognitivo-comportamental, pode ser uma abordagem eficaz para auxiliar os professores no enfrentamento da ansiedade e no desenvolvimento de estratégias de autocuidado.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo deste artigo, explorou-se a relação dos transtornos de ansiedade nos professores e o contexto educacional em que se inserem, apresentando resumidamente as principais técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental que podem ser aplicadas aos transtornos de ansiedade. Com base em uma revisão bibliográfica na Plataforma de Periódicos Capes, encontrou-se 6 artigos, publicado em língua portuguesa entre 2010 e 2022, revisados por pares e que abordaram o tema de transtornos de ansiedade em professores, explorando o tema em diferentes contexto de ensino, como o ensino infantil, fundamental e universitário, de instituições públicas e privadas. Concluiu-se que os transtornos de ansiedade impactam negativamente no bem-estar e desempenho profissional, havendo alguns fatores desencadeantes no ambiente educacional unanimemente apontados, como as altas demandas de trabalho, pressão por resultados, desvalorização das condições de trabalho e dificuldades de relacionamento com os alunos, contribuindo para o desenvolvimento e a manutenção dos transtornos de ansiedade.

Ao explorar os princípios e fundamentos da TCC, pontua-se que essa abordagem terapêutica oferece estratégias eficazes para modificar pensamentos disfuncionais e promover mudanças comportamentais saudáveis. Além disso, enfatiza-se a importância da identificação e modificação de crenças disfuncionais relacionadas ao trabalho, o treinamento de habilidades de enfrentamento, o uso de técnicas de relaxamento e mindfulness, bem como estratégias para melhorar a autoeficácia. Essas intervenções mostram-se comprovadamente benéficas para reduzir o estresse, melhorar o bem-estar e promover um ambiente de ensino saudável no cenário científico atual.

Aponta-se, no entanto, uma quantidade de estudos limitados que abordam diretamente os transtornos de ansiedade no público específico de professores no Brasil, que façam uso de instrumentos padronizados para o melhor entendimento do que consiste a ansiedade docente, havendo uma lacuna a ser melhor pesquisada nesse público. Também deve-se levar em consideração que o diagnóstico preciso de transtornos de ansiedade é feito de forma clínica, por profissionais capacitados, de modo que os instrumentos e escalas que mensuram sintomas de ansiedade são ferramentas auxiliares a esse procedimento holístico clínico e de pesquisa. Recomenda-se, além de estudos descritivos da ansiedade em professores, que haja também propostas mais robustas de intervenção e de promoção da saúde mental desses profissionais, considerando fatores subjetivos e contextuais na elaboração de planos de ação. É fundamental

pontuar que as instituições de ensino invistam na formação de professores, promovam programas de apoio emocional e bem-estar, e integrem a TCC na cultura escolar. Dessa forma, haveria suporte adequado aos professores, o que também potencializa os resultados positivos para os alunos.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora, 2022.
- BZUNECK, José Aloyseo. Crenças de autoeficácia de professores: um fator motivacional crítico na educação inclusiva. *Revista Educação Especial*, 30 (59), 697-708, 2017.
- CASSINS, M.A. *Manual de psicologia escolar – educacional*. Curitiba: Gráfica e Editora Unificada, 2007.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) na educação básica / Conselho Federal de Psicologia*. — 2. ed. — Brasília: CFP, 2019.
- COSTA, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 92-100, 2019.
- COSTA, Rodney Querino Ferreira; SILVA, Nelson Pedro. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. *Pro-Posições*, v. 30, 2019.
- DEFFAVERI, Maiko; MÉA, Cristina Pilla Della; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. *Cadernos de Pesquisa*, v. 50, p. 813-827, 2020.
- DE SOUZA, Cleide Maria. *Ansiedade e Desempenho Escolar no Ensino Médio Integrado*. Pouso Alegre: Univás, 2020.
- DEWES et al. Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental para os Transtornos do Humor e Ansiedade: uma revisão de revisões sistemáticas. *Revista de Psicologia da IMED*, 2(2), 385-397, 2010.
- DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Est. Inter. Psicol.*, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016.
- GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2010. **Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 4, 2019.
- GONÇALVES, João Carlos et al. Análise bibliométrica de pesquisas voltadas aos efeitos da tecnologia educacional na ansiedade e estresse dos professores durante a pandemia da COVID-19. *Cadernos do FNDE*, v. 3, n. 5, p. 01-14, 2022.
- IAOCHITE, Roberto Tadeu et al. Autoeficácia no campo educacional: revisão das publicações em periódicos brasileiros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20, 45-54, 2016.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54–s64, out. 2008.

LIPP, Marilda Novaes. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. **A prática da psicologia na escola**, p. 351-372, 2016.

MORILLA et al. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. *Revista de Saúde Coletiva da UEFES*, 10(1), 116-126, 2020.

MUNHOZ, Paula Gulart; BORGES, Gustavo Da Rosa. Análise da ansiedade de alunos, técnicos e professores de um campus de uma universidade federal do sul do país. *Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, Uberlândia, v. 18, p. 54-66, 2022.

PASSOS, Ádilo Lages Vieira; MELO, Jessyca Rodrigues; LEAL, Carlos Eduardo Gonçalves. Contribuciones de la terapia cognitivo-comportamental al tratamiento de síntomas de ansiedad durante la pandemia de COVID-19. **Persona**, n. 25 (2), p. 123-138, 2022.

PEREIRA, Mara Dantas; DA SILVA, Joilson Pereira. Ansiedade e autoestima associadas ao baixo desempenho escolar em estudantes com dislexia de desenvolvimento: uma revisão integrativa. **Revista Educação Especial**, v. 34, p. 1-23, 2021.

PEREIRA, Tiago Dias et al. Nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 6, n. 2, 2022.

RIBEIRO, Alexandre Simões et al. Psicopatologia na contemporaneidade: análise comparativa entre o DSM-IV e o DSM-V. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 32, p. 46-56, 2020.

RIBEIRO, Luiz Carlos. Transformações no mundo do trabalho: uma relação entre Home Office, Coronavírus e Saúde Mental. 2021.

SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos; ZANON, Cristian; ILHA, Vanessa Domingues. Autoeficácia na formação superior: seu papel preditivo na satisfação com a experiência acadêmica. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 36, 2019.

SANTOS, Karine David Andrade; SILVA, Joilson Pereira da. Intervenções em Mindfulness para Síndrome de Burnout em Professores: uma revisão integrativa. **Contextos Clínicos**, v. 14, n. 1, p. 252-275, 2021.

SILVA, José Castro; SILVA, Manuela Marques. Colaboração entre professores e autoeficácia docente: Que relações?. *Revista Portuguesa de Educação*, [S. l.], v. 28, n. 2, p. 87–109, 2015.

TOSTES, Maiza Vaz, et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, 42, 87-99, 2018.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006.