



## **DOCÊNCIA UNIVERSITÁRIA: ESTRESSE E ANSIEDADE**

Alessandra De Melo Mota e Fernanda Tabita Zeidan De Souza

Entende-se que cabe aos professores universitários a responsabilidade de formar profissionais de diversas áreas de ciência e profissão, participando do processo de independência econômica, social e política de seus alunos. Por ser uma atuação de extrema relevância social, a categoria docente sofre muita pressão do meio e subestimar suas necessidades pessoais pode iniciar um processo de adoecimento. Partindo desse pressuposto o presente trabalho tem por objetivos: discorrer sobre alguns aspectos psicológicos de professores universitários; apontar alguns fatores geradores de estresse; verificar a relação entre estresse e transtornos de ansiedade. Para tanto foi realizada revisão de literatura através de um levantamento na base de dados Scielo, no qual foram utilizadas publicações entre 2011 e 2016. Deste modo demonstrou-se que o “mal-estar docente”, se manifesta através de desinteresse, apatia, desmotivação e sintomas psicossomáticos como angústia, fobia e crises de pânico. Algumas variáveis que implicam nesses estressores são: competitividade, falta de reconhecimento, insegurança, medo de não saber e ser exposto de maneira vexatória, falta de autonomia e ambiente de trabalho hostil. Docentes universitários são susceptíveis ao estresse ocupacional, que decorre do desgaste laboral em virtude das pressões às quais são submetidos, atingindo sua saúde psíquica. A intensa carga horária, por exemplo, pode levar à exaustão emocional, nervosismo e cansaço mental, consequenciando na diminuição da qualidade de vida. A vulnerabilidade aos fatores que desencadeiam o estresse, a insatisfação com o trabalho, a ansiedade e a fadiga crônica são paralelas a um intenso desconforto emocional que aumenta a probabilidade de o sujeito desenvolver disfunções comportamentais. A ansiedade é um estado emocional que inclui componentes psicológicos e fisiológicos que fazem parte do estado normal das experiências humanas, não envolvendo um construto unitário. A caracterização de um transtorno de ansiedade ocorre quando o medo excessivo e distúrbios comportamentais estão relacionados. A relação entre estresse e ansiedade é plausível, porém tem sido pouco averiguada. A literatura nacional encontra-se escassa no que se reporta a esta relação em docentes universitários, tornando-se premente a necessidade de investigação científica.

**Palavras-chave:** Docência universitária; Estresse; Ansiedade.