



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

NÁYRA NERES SILVA

**AUTOESTIMA, TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS E ESTILO DE VIDA DE
TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2022**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
ENFERMAGEM
NÚCLEO DE ENFERMAGEM**

NÁYRA NERES SILVA

**AUTOESTIMA, TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS E ESTILO DE VIDA DE
TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA**

TCC apresentado ao Curso de Enfermagem
da Universidade Federal de Pernambuco,
Centro Acadêmico de Vitória, como requisito
para a obtenção do título de bacharel em
Enfermagem.

Orientadora: Fernanda Jorge Guimarães.

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2022**

Catalogação na Fonte
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Ligia F. dos Santos, CRB-4/2005

S586a Silva, Náyra Neres.
Autoestima, transtornos mentais comuns e estilo de vida de trabalhadores de uma universidade pública/ Náyra Neres Silva. -
Vitória de Santo Antão, 2022.
36 f.; tab.

Orientadora: Fernanda Jorge Guimarães.
TCC (Bacharelado em Enfermagem) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Enfermagem, 2022.
Inclui referências.

1. Estilo de Vida. 2. Saúde Mental. 3. Saúde do Trabalhador. I. Guimarães, Fernanda Jorge (Orientadora). II. Título.

613.62 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE - 032/2022

NÁYRA NERES SILVA

**AUTOESTIMA, TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS E ESTILO DE VIDA DE
TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA**

TCC apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

Aprovado em: 02/05/2022

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Fernanda Jorge Guimarães (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Juliana Lourenço de Araújo Veras
(Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Zailde Carvalho dos Santos
(Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Jaqueline Galdino Albuquerque Perrelli
(Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

A Deus, por sempre me abençoar e me guiar pelos bons caminhos.

Aos meus pais, Naelson e Rosilda, por todo esforço feito com amor, para que eu alcançasse minha formação acadêmica.

À minha irmã, Maria Nívea, por ser minha maior referência de dedicação.

Ao meu esposo, Pedro Xavier, por todo apoio e amor de sempre.

À minha orientadora, Fernanda Guimarães, pelos ensinamentos e aconselhamentos de muito valor para minha formação profissional.

As minhas amigas da graduação, por se fazerem presentes também nos momentos de angústia.

A todos os docentes e técnicos administrativos do Centro Acadêmico de Vitória/Universidade Federal de Pernambuco que se voluntariaram a participar da pesquisa e contribuíram para a realização deste trabalho.

RESUMO

Os fatores psicossociais do trabalho correspondem a interação entre ambiente de trabalho e suas condições e o indivíduo trabalhador. Dessa forma, é notável as influências destes aspectos na saúde mental do trabalhador, na autoestima e no seu estilo de vida (INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION, 1986). O objetivo desta pesquisa foi descrever as condições de trabalho, autoestima, quadros sugestivos de transtornos mentais comuns e estilo de vida dos trabalhadores da universidade pública. Foi realizado um estudo transversal, com abordagem quantitativa, e sua população foram os trabalhadores que atuam numa universidade pública federal: docentes e técnicos administrativos. Para a coleta dos dados foram utilizados os instrumentos: questionário de identificação, questionário “estilo de vida fantástico”, questionário “escala de avaliação de autoestima de Rosenberg”, e questionário *Self Reporting Questionnaire* (SRQ20).

Palavras-chave: estilo de vida; saúde mental; trabalhadores; universidades.

ABSTRACT

Psychosocial factors at work correspond to the interaction between the work environment and its conditions and the individual worker. Thus, the influences of these aspects on the worker's mental health, self-esteem and lifestyle are remarkable (INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION, 1986). The objective of this research was to describe the working conditions, self-esteem, conditions suggestive of common mental disorders and the lifestyle of public university workers. A cross-sectional study was carried out, with a quantitative approach, and its population consisted of workers who work at a federal public university: professors and administrative technicians. For data collection, the following instruments were used: identification questionnaire, "fantastic lifestyle" questionnaire, "Rosenberg self-esteem assessment scale", and Self Reporting Questionnaire (SRQ20) questionnaire.

Keywords: lifestyle; mental health; workers; universities.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
3 OBJETIVOS	14
4 ARTIGO	15
5 CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS	34

1 INTRODUÇÃO

Os fatores psicossociais do trabalho correspondem a interação entre ambiente de trabalho e suas condições e o indivíduo trabalhador. Dessa forma, é notável as influências destes aspectos na saúde mental do trabalhador, na autoestima e no seu estilo de vida (INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION, 1986).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estilo de vida é definido como padrões comportamentais reconhecíveis, capazes de causar influência na saúde do indivíduo, de forma positiva ou negativamente (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1998).

Estes padrões comportamentais adotados pelo trabalhador podem ter consequências favoráveis para sua saúde, observadas num espaço de tempo pequeno, ou até mesmo longo, e resultam experiências positivas como, prática de atividade física, boa alimentação, ansiedade controlada, bom convívio social no ambiente de trabalho. Por outro lado, um estilo de vida baseado em ações negativas, por exemplo, consumo de álcool e cigarro, drogas ilícitas, comportamento antissocial, não realização de exercícios físicos, podem acarretar um estresse ocupacional e um convívio desagradável com os colegas de trabalho (KAPLAN *et al.*, 2004).

Além deste ponto, um dado relevante é sobre as particularidades regionais do Brasil, que, por ser um país extenso, possui regiões com hábitos e culturas muito diversificados, e este fator interfere no perfil epidemiológico dos trabalhadores brasileiros, o que causa uma diferença entre os motivos de adoecimento dos empregados.

Outro fator importante é a influência do trabalho na construção do homem, no que se refere a sua identidade e subjetividade. O ser humano entende que sua profissão está interligada com sua identidade, e quando esta relação é interrompida, surgem questões duvidosas sobre si, e isto afeta diretamente a saúde mental do trabalhador (DEJOURS, 2004).

Estas questões dizem respeito à autoestima do trabalhador, que é definida por Rosenberg como um grupo de sentimentos, conceitos e ideias sobre si, criados por sua própria pessoa, que se traduz em ações e pensamentos positivos ou negativos sobre si (ROSENBERG, 1965).

Alguns fatores como, desvalorização profissional e questões econômicas e sociais, contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais comuns dentro da classe trabalhista. Os transtornos mentais comuns (TMC) são definidos como danos mentais menos graves e mais frequentes na sociedade, por exemplo, ansiedade, depressão, fadiga, insônia, irritabilidade, memória prejudicada, dificuldade de concentração, além de sintomas somáticos (GOLDBERG; HUXLEY, 1992; ARÔCA, 2009).

Face ao exposto, é de extrema importância que sejam realizadas pesquisas no âmbito da Saúde do Trabalhador, em especial, voltadas para a área da saúde mental, visto que os números de trabalhadores com quadros de adoecimento mental são cada vez maiores. Outra consideração importante é a questão das pesquisas realizadas nessa área de conhecimento serem, até então, focadas na prevenção de doenças em benefício do desempenho profissional. Porém, se faz necessário o estudo da saúde do trabalhador não apenas por essas questões, mas principalmente para a manutenção e reparo da saúde do trabalhador, visto como indivíduo, acima de tudo.

É nessa perspectiva que se torna indispensável a realização de estudos na área, pois os dados estatísticos sobre saúde mental do trabalhador são escassos, o que contribui para uma assistência precária ao trabalhador. Além disso, a realização de estudos permite identificar possíveis quadros de adoecimento mental e a relação do adoecimento com o trabalho, e dessa forma, realizar uma melhor delimitação das condições de saúde dos trabalhadores, os fatores psicossociais que influenciam no adoecimento, uma compreensão maior do processo saúde-doença do trabalhador e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos profissionais, através de políticas de prevenção e promoção.

2 REVISÃO DE LITERATURA

As modificações históricas que ocorreram e continuam ocorrendo na esfera trabalhista, como exemplo a implementação de inovações tecnológicas, se unindo às peculiaridades demográficas e culturais do Brasil, provocam influência sobre o estado de saúde do trabalhador. Como consequência das características específicas apresentadas por cada região brasileira, são observados diferentes perfis epidemiológicos relacionados às condições de trabalho de região para região (WUNSCH, 2004). Estas mudanças demográficas e epidemiológicas do país causaram efeitos a longo prazo na população trabalhista, com destaque para o envelhecimento da força de trabalho, que traz consigo desafios econômicos e sociais (AMORIM *et al.*, 2018).

Outro ponto relevante é a inserção da tecnologia com o propósito de aumentar a produtividade, para responder a competitividade gerada pelo capitalismo. Esta modificação no mundo do trabalho provocou modificações na qualidade de vida dos profissionais, observadas através do estilo de vida adotado, como o consumo de álcool e cigarro, e também interferências no bem estar psicológico, exemplificado nos distúrbios de sono, relatados com frequência por trabalhadores (PLETSCH *et al.*, 2014).

Nota-se que a qualidade de vida do trabalhador não é limitada apenas às circunstâncias do ambiente de trabalho, como também engloba questões sociais, econômicas e laborais, por exemplo: participação em grupo religioso, realização de passeios e viagens e bom convívio com os colegas de trabalho. Logo, estas questões juntamente com os riscos ocupacionais, determinam o estado de saúde do trabalhador (PICALUGA, 1983; ALMEIDA *et al.*, 2012).

A participação cultural e socioeconômica na vida do trabalhador, relacionado ao nível de classe social, explica o modo como aquele indivíduo vê a vida e suas expectativas futuras. Este fato tem associação com a escolha do estilo de vida, isso porque a classe social restringe o indivíduo quanto às opções e oportunidades de estilos de vida (ALMEIDA *et al.*, 2012; BOURDIEU, 1983).

O estilo de vida do profissional, ou seja, suas ações comportamentais que podem ser em prol ou contra sua saúde, causando influências também no coletivo, e

sua relação com a classe socioeconômica na qual o indivíduo se encontra, determina seu nível de qualidade de vida e repercute nas oportunidades de vida (ALMEIDA *et al.*, 2012; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1998).

Os técnicos administrativos e os professores de universidades públicas realizam funções relacionadas a parte burocrática, que necessita de um esforço mental para sua execução correta, além da carga horária de trabalho extensa, e isto tem repercussão no estilo de vida destes profissionais de maneira negativa. Estas premissas são responsáveis por provocar estresses ocupacionais, por motivos de sensação de incapacidade para cumprir com as atividades, ou pela falta de recursos para efetuá-las (MINARI, 2007; ARMONDES *et al.*, 2009; OLIVEIRA *et al.*, 2012).

Entre a classe dos técnicos administrativos, os estressores ocupacionais estão relacionados ao encargo de procedimentos administrativos que exigem comprometimento na execução, a resolução de problemas e demandas da comunidade acadêmica, e também tem influência da vida pessoal do servidor público (MINARI, 2007; ARMONDES *et al.*, 2009).

Na categoria dos docentes de instituições de ensino públicas temos atribuições que vão além do compromisso de ensinar, como a construção de conhecimento científico através de projetos de pesquisa, iniciativas para promover a aproximação da comunidade com a instituição, através de projetos de extensão, divulgação dos resultados dos projetos de pesquisa, extensão e ensino em eventos e congressos, publicações de artigos científicos, coordenador de monitoria, elaboração e execução de aulas práticas, além das atribuições administrativas e burocráticas (OLIVEIRA *et al.*, 2012).

Segundo pesquisa produzida na Suécia, com 58.115 participantes, existe uma relação entre a presença dos sintomas sono e fadiga com a quantidade elevada de responsabilidades no trabalho (FISCHER *et al.*, 2002). Ainda não existe um conhecimento disseminado sobre as alterações do sono como um problema de saúde que possui tratamento, e desta forma, a maior parte da população não relaciona as dificuldades do sono com o adoecimento, e subentende de forma errônea que os distúrbios não são algo com que se preocupar (SESI, 2009).

Quanto ao estado nutricional, além da contribuição do estilo de vida adotado pelo servidor público, tem também a realização do trabalho na posição sentada, durante a maior parte do tempo, muito comum nas profissões de técnico administrativo e professor (SILVA *et al.*, 2009). Como consequência, é propício o ganho de peso, caso este trabalhador não execute atividades físicas regularmente, o que pode atingir o sobrepeso ou obesidade.

Observou-se que a implementação de exercícios físicos na rotina gerou consequências relevantes na conservação das competências físicas, mentais e emocionais, o que reflete num envelhecimento sadio (MONTEIRO *et al.*, 2006).

Com o intuito de diminuir os problemas relacionados à saúde provocados por turnos de trabalho extensos e exaustivos, a Organização Internacional do Trabalho criou intervenções como adequar o tempo total de trabalho, aprazar atividades num período de tempo executável, estabelecer as obrigações, não demandar muitas obrigações ao mesmo servidor e impedir a desvalorização do profissional (MACHIDA, 2012).

Sobre as condutas que são desfavoráveis ao estilo de vida saudável e o bem estar psicológico dos trabalhadores, o consumo de bebidas alcoólicas é maior entre a população do sexo masculino, especialmente quando o trabalhador é exposto à maior carga horária e aos estressores laborais (STEPTOE *et al.*, 1998).

Nesse contexto, muitas vezes são estabelecidos quadros de transtornos mentais comuns, que normalmente apresentam características clínicas variadas, com capacidade dos sintomas se tornarem crônicos (SHANKAR *et al.*, 2006). A sintomatologia inespecífica dos transtornos mentais, por exemplo: cefaléia, insônia, dores no corpo; muitas vezes dificultam um diagnóstico correto (FONSECA *et al.*, 2008).

Anterior a 2007, eram frequentes os casos de subnotificação dos trabalhadores beneficiados pela Previdência Social por motivos de adoecimento mental relacionado ao trabalho. Entretanto, após a criação do Nexo Técnico Epidemiológico Previdenciário (NTEP), os números de benefícios deferidos aos trabalhadores por questões de adoecimento mental cresceram cerca de 1.157% em 2007, continuando em alta nos anos seguintes, refletindo a anterior subnotificação.

Esses números são referentes apenas aos casos dos segurados do Seguro de Acidentes do Trabalho (SAT), ficando de fora das estatísticas os funcionários públicos e domésticos, por exemplo (BRASIL, 2007).

Por fim, a Organização Mundial da Saúde identificou que menos de 1% dos gastos com a saúde são destinados para a área da saúde mental, quando se tem uma média de 13 a 14% de casos de adoecimento por transtornos mentais, em relação ao valor total de doenças. Os números só evidenciam mais a desproporção entre a procura e a oferta de assistência à saúde mental, a mesma atende apenas uma pequena parcela dos trabalhadores (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2011).

3 OBJETIVOS

Objetivo Geral: descrever as condições de trabalho, autoestima, quadros sugestivos de transtornos mentais comuns e estilo de vida dos trabalhadores da universidade pública.

Objetivos Específicos:

- Descrever o perfil sócio demográfico e as condições de trabalho dos trabalhadores;
- Identificar a autoestima, o estilo de vida e quadros sugestivos de transtornos mentais comuns dos trabalhadores.

4 ARTIGO

O PRESENTE TRABALHO ESTÁ APRESENTADO NO FORMATO DE ARTIGO REQUERIDO PELA **REVISTA BRASILEIRA DE SAÚDE OCUPACIONAL**, CUJAS NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS SE ENCONTRAM EM ANEXO.

AUTOESTIMA, TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS E ESTILO DE VIDA DE DOCENTES E TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

SELF-ESTEEM, COMMON MENTAL DISORDERS AND LIFESTYLE OF TEACHERS AND ADMINISTRATIVE TECHNICIANS AT A PUBLIC UNIVERSITY

RESUMO

Objetivo: Descrever as condições de trabalho, autoestima, quadros sugestivos de transtornos mentais comuns e estilo de vida dos trabalhadores da universidade pública.

Método: Foi realizado um estudo transversal, com abordagem quantitativa, e sua população foram os docentes e técnicos administrativos que atuam numa universidade pública federal.

Resultados: Quanto à avaliação da autoestima, observou-se que os participantes apresentaram média elevada de 34,36. Com relação ao estilo de vida fantástico, observou-se que 46,3% apresentaram estilo de vida muito bom. Os quadros sugestivos de TMC estiveram presentes em 32,2% dos profissionais.

Discussão: Verificou-se que 46,3% dos participantes apresentaram estilo de vida muito bom, 33,1% estilo bom, 17,4% estilo excelente e apenas 3,3% foram classificados em estilo regular. Uma pesquisa realizada em faculdades particulares do estado de Minas Gerais com docentes da área da saúde identificou 40,0% dos profissionais com estilo muito bom, 48,0% estilo bom, 4,0% estilo excelente e 8,0% classificados em estilo regular.

Conclusão: Os profissionais da instituição apresentaram bons níveis de autoestima e estilo de vida, o que influenciou nos resultados positivos para a saúde mental dos mesmos.

Palavras-chave: estilo de vida; saúde mental; trabalhadores; universidades.

ABSTRACT

Objective: To describe the working conditions, self-esteem, conditions suggestive of common mental disorders and the lifestyle of public university workers.

Method: A cross-sectional study was carried out, with a quantitative approach, and its population consisted of professors and administrative technicians who work at a federal public university.

Results: Regarding the assessment of self-esteem, it was observed that the participants had a high average of 34.36. Regarding the fantastic lifestyle, it was observed that 46.3% had a very good lifestyle. Pictures suggestive of CMD were present in 32.2% of professionals.

Discussion: It was found that 46.3% of the participants had a very good lifestyle, 33.1% had a good style, 17.4% had an excellent style and only 3.3% were classified as having a regular style. A survey carried out in private colleges in the state of Minas Gerais with professors in the health area identified 40.0% of professionals with very good style, 48.0% good style, 4.0% excellent style and 8.0% classified in style regular.

Conclusion: The institution's professionals showed good levels of self-esteem and lifestyle, which influenced the positive results for their mental health.

Keywords: lifestyle; mental health; workers; universities.

INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT), evidencia o trabalho como um dos fatores determinantes do processo saúde-doença, e tem como finalidade proporcionar uma atenção integral à saúde dos profissionais, com o intuito de promover e proteger a saúde dos mesmos e reduzir a morbimortalidade provocada pelos

modelos dos processos produtivos do trabalho, por meio da vigilância em saúde do trabalhador¹.

A política institui que todos os trabalhadores, independente do sexo, localização (urbano ou rural), emprego formal ou informal, vínculo empregatício (público ou privado), aposentados e desempregados estão acobertados pela mesma, tendo assim seus direitos preservados. Levando em consideração uma assistência integral à saúde dos trabalhadores, preconizada na PNSTT, é importante admitir os conceitos de estilo de vida, autoestima, bem estar psicológico e saúde mental como fatores relevantes dentro desse processo¹.

Diante disso, o estilo de vida é definido como padrões comportamentais individuais, podendo os mesmos causar ameaça ou promoção à saúde, além de suas relações com doenças crônicas. Por outro lado, o estilo de vida também se relaciona com os determinantes sociais, pois o mesmo recebe influência direta da estrutura social, com suas questões político econômicas, que interferem no conjunto de comportamentos adotados pelo indivíduo².

Já a autoestima do trabalhador pode ser compreendida como um grupo de sentimentos, conceitos e ideias sobre si, que se traduz em ações e pensamentos positivos ou negativos criados por sua própria pessoa. A mesma se relaciona com construtos psicológicos, por exemplo, bem-estar e autoconceito, com correlações positivas à satisfação de vida e negativas à depressão^{3,4}.

O conceito de bem estar psicológico (BEP) se baseia no estado de bem estar relacionado ao desempenho das potencialidades do indivíduo, isto é, o desenvolvimento pessoal de características que compõem a base do BEP: auto-aceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. Diante disso, a relação empregado/emprego sofre influências dos componentes citados acima, que interferem positiva ou negativamente na saúde mental dos trabalhadores e das trabalhadoras⁵,

Quando essa relação provoca sofrimento mental, o trabalhador pode apresentar sintomas característicos de transtorno mental comum (TMC), como depressão, ansiedade, dificuldade de concentração e de memória, perda do foco, insônia, fadiga, irritabilidade e queixas somáticas. O TMC é considerado um transtorno de menor gravidade quando comparado com os demais transtornos, entretanto, tem se tornado cada vez mais frequente na população, refletindo num problema de saúde pública ⁷.

De acordo com dados de uma pesquisa feita pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), os transtornos mentais e comportamentais se apresentaram como os principais motivos de afastamento dos servidores públicos, equivalente a 60%, no Distrito Federal. Em outros estados participantes da pesquisa, como Espírito Santo, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, os transtornos mentais e comportamentais também foram os principais motivos de afastamento dos servidores públicos ⁸.

Face ao exposto, percebe-se a importância de uma análise sobre as condições laborais do trabalhador, sua autoestima, possíveis quadros de transtornos mentais comuns, correlacionando-os ao seu estilo de vida.

Nessa perspectiva, torna-se relevante a realização de estudos na área, pois os dados sobre saúde mental do trabalhador são escassos. Além disso, a realização de estudos permite identificar possíveis quadros de adoecimento mental e a relação do mesmo com o trabalho, e, dessa forma, realizar uma melhor delimitação das condições de saúde dos trabalhadores, uma compreensão maior do processo saúde-doença do trabalhador e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos profissionais, através de políticas de prevenção e promoção.

O objetivo dessa pesquisa foi descrever as condições de trabalho, autoestima, quadros sugestivos de transtornos mentais comuns e estilo de vida dos trabalhadores da universidade pública.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada de forma *online*, por meio do *Google Forms*. O período de coleta foi de setembro de 2020 a fevereiro de 2022.

Os participantes do estudo foram os trabalhadores, docentes e técnicos administrativos, que atuam no Centro Acadêmico de Vitória (CAV) da Universidade Federal de Pernambuco. Foram utilizados como critérios de inclusão: trabalhadores de ambos os sexos, que possuíam vínculo efetivo ou temporário na universidade; e como critérios de exclusão: trabalhadores com vínculo visitante, trabalhadores em estágio de pós-doutorado e trabalhadores afastados de suas atividades.

Para o cálculo amostral foi utilizada a fórmula para população finita, com os seguintes parâmetros: coeficiente de confiança ($Z\alpha$) = 95%; erro amostral (e) = 6,8%; estimativa do evento (p) = 50%. Quanto ao número total da população, haviam 294 profissionais, portanto, estimou-se uma amostra com n=121 participantes. Foi adotado o processo de amostragem por conveniência.

Para a coleta dos dados foram utilizados os instrumentos: questionário de identificação, questionário “estilo de vida fantástico”, questionário “escala de avaliação de autoestima de Rosenberg”, e questionário *Self Reporting Questionnaire* (SRQ20). O questionário de identificação tem formato semi-estruturado e aborda as seguintes informações: dados sociodemográficos (idade, sexo, renda familiar mensal, escolaridade, religião, estado civil), e informações laborais (função, vínculo institucional, regime de trabalho, turno, setor de atuação, atividades desenvolvidas, outro emprego, afastamento do trabalho devido doença).

O questionário “estilo de vida fantástico” tem como objetivo relacionar o estilo de vida com as condições de saúde do participante no último mês. O formulário segue o modelo de escala Likert, com 25 questões, sendo 23 questões com 5 alternativas (0 a 4 pontos) e 2

questões dicotômicas (0 e 4 pontos), distribuídas em 9 domínios: “família e amigos”, “atividade física”, “nutrição”, “cigarro e drogas”, “álcool”, “sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro”, “tipo de comportamento”, “introspecção”, “trabalho”. Na análise do resultado final do instrumento é possível classificar o estilo de vida do indivíduo em: “excelente” (85-100 pontos), “muito bom” (70-84 pontos), “bom” (55-69 pontos), “regular” (35-54 pontos) e “necessita melhorar” (0-34 pontos). A confiabilidade do instrumento foi de 0,69⁹.

A “escala de avaliação de autoestima de Rosenberg” é um instrumento que tem como objetivo avaliar a autoestima do participante. A mesma possui 10 questões com frases que se referem à autoestima e à auto aceitação. Cada questão contém 4 alternativas, tipo Likert, totalizando até 4 pontos por questão, com as seguintes opções: “discordo totalmente”, “discordo”, “concordo” e “concordo totalmente”. O escore total pode variar de 10 a 40 pontos. Em relação à interpretação dos resultados, sabe-se que, quanto menor for a pontuação, maiores são as chances de apresentar baixa autoestima. Para essa escala não foi estipulada uma padronização quanto aos valores dos escores para distinguir alta autoestima e baixa autoestima. O coeficiente de alfa de Cronbach foi 0,90 para este instrumento⁴.

O questionário SRQ 20 visa a detecção de possíveis transtornos mentais não psicóticos entre os participantes. Ele possui 20 itens com possibilidade de resposta “sim” e “não”. Respostas do tipo “sim” recebem 1 ponto e “não” pontua como zero¹⁰. Adotou-se ponto de corte de 8 ou mais, para considerar como indicativo de quadros de transtornos mentais comuns¹¹. O coeficiente de consistência interna geral, definido pelo alfa de Cronbach, foi de 0,80¹⁰. Vale ressaltar que os questionários utilizados como instrumentos para coleta de dados são validados para a realidade brasileira.

Inicialmente, foi enviado para os e-mails dos setores da universidade um texto contendo informações sobre a pesquisa, e o link de acesso do formulário, com o intuito de que os setores o repassassem para os endereços de e-mail dos profissionais lotados em cada setor.

Também foi utilizado, como meio de veiculação, o aplicativo *WhatsApp*, pelo qual foram enviadas mensagens aos grupos de docentes e técnicos com o mesmo conteúdo dos e-mails.

Após identificação da baixa adesão dos participantes à pesquisa, as informações sobre a pesquisa foram enviadas diretamente para os e-mails institucionais dos trabalhadores, além da inserção do *link* da pesquisa na plataforma acadêmica adotada pela instituição onde a pesquisa foi realizada. Os e-mails foram enviados semanalmente para os participantes do estudo.

Para a análise dos dados, foi gerada uma planilha eletrônica pelo *Google Forms*. A priori, foi realizada uma revisão no banco de dados para identificar os participantes com dupla entrada no estudo, ou aqueles participantes com respostas inválidas. Em seguida, houve a codificação dos dados com dois digitadores. Logo após, utilizou-se o software estatístico para realização da análise estatística, com adoção das medidas de tendência central, desvio padrão, frequências relativa e absoluta, além do teste de Kolmogorov- Smirnov para verificar a normalidade dos dados ($p>0,05$).

A realização desta pesquisa obedeceu às normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto de pesquisa é um recorte do projeto intitulado PEER-CAV: validação de modelo de promoção da saúde em contexto universitário, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco (CAAE: 09213619.6.0000.5208).

RESULTADOS

Os participantes apresentaram, em média, 40,8 anos de idade ($\pm 9,0$). A idade variou de 19 a 64 anos, com maior frequência de participantes na faixa etária de 30 a 39 anos ($n=49$; 40,5%). Observou-se maior frequência de mulheres ($n=79$; 65,3%), casada ($n=71$; 58,7%), com filhos ($n=70$; 57,9%), renda familiar entre cinco e oito salários-mínimos ($n=65$; 53,7%),

que segue alguma religião (n=100; 82,6%) e que possui doutorado (n=62; 51,2%). Maiores detalhes estão na Tabela 1.

No tocante às características laborais, os participantes são, em sua maioria, docentes (n=75; 62,0%), com vínculo efetivo (n=107; 88,4%), regime de trabalho de 40 horas semanais (n=103; 85,1%), e turno de trabalho diurno (n=103; 85,1%). Quanto ao setor de trabalho, predominou a categoria “outro” (n=81; 66,9%), que está relacionada à categoria profissional dos docentes, os quais não atuam em setor específico na instituição. No que diz respeito às atividades desenvolvidas na instituição, houve predomínio da atividade ensino (n=82; 67,8%). Acima da metade afirmou não possuir outro emprego (n=97; 80,2%) e não ter se afastado do trabalho por motivos de doença (n=107; 88,4%). Para mais detalhes, consultar a Tabela 2.

Quanto à avaliação da autoestima, observou-se que os participantes apresentaram média elevada de 34,36 (DP \pm 4,262), com mínimo de 24 e máximo de 40. A pontuação não apresentou distribuição normal ($p=0,008$).

Com relação ao estilo de vida fantástico, observou-se que 46,3% apresentaram estilo de vida muito bom. Somente 3,3% mostraram estilo regular. A pontuação total variou de 47 a 94 pontos, com média de 73,6. Os escores dessa escala apresentaram distribuição normal. Outros detalhes estão contidos na Tabela 3.

Os quadros sugestivos de TMC estiveram presentes em 32,2% (n=39) dos profissionais. A pontuação total variou de 0 a 15 pontos, com média de 5,4 e DP \pm 4,4. Os escores dessa escala não apresentaram distribuição normal ($p<0,001$).

DISCUSSÃO

O estudo apresentou maior prevalência de participantes mulheres (65,3%), na faixa etária entre 30 e 39 anos (40,5%), com resultado próximo de um estudo sobre estilo de vida de professores universitários, que apresentou 61,0% dos participantes do sexo feminino e 45,0% dos participantes na faixa etária entre 31 e 40 anos ¹². Outra pesquisa realizada com

professores de uma universidade federal do sul do país obteve 52,2% dos respondentes sendo do sexo feminino ¹³ e estudo realizado com docentes de uma universidade pública da Bahia, também apresentou predomínio do sexo feminino com percentual de 52,9%, ambos abaixo do valor do presente estudo ¹⁴. Já estudo realizado com servidores públicos federais, docentes e técnicos administrativos, de uma universidade pública do estado de Mato Grosso do Sul (MS), apresentou maior prevalência de respondentes do sexo masculino 50,3% ¹⁵.

Quanto à situação conjugal, 58,7% dos participantes se autodeclararam casados, o que corrobora com estudo realizado com docentes, que teve como dado 58,8% ¹⁴. Por sua vez, estudo desenvolvido na região sul apresentou 65,0% dos participantes com status de relacionamento casado ¹³. Outro estudo realizado no estado do Mato Grosso do Sul teve como resultado 53,0% dos participantes casados ¹⁵. E pesquisa realizada com servidores técnicos administrativos de uma instituição federal de educação da região nordeste apresentou em seus resultados 64,0% dos respondentes como casados ¹⁶.

Observou-se que, no estudo, 57,9% dos participantes possuem filhos, comparado com 71,4% dos docentes da universidade baiana ¹⁴ e 59,9% dos servidores da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul ¹⁵.

Quanto à renda familiar, observou-se que 53,7% possuem renda familiar mensal entre 5 e 8 salários mínimos. Em consonância com o presente estudo, pesquisa realizada com servidores da universidade pública do MS teve em sua maioria (36,9%) respondentes com renda familiar mensal entre 5 e 8 salários mínimos ¹⁵. Em contrapartida, pesquisa feita na universidade pública baiana identificou que 62,2% dos participantes possuem renda familiar acima de 10 salários mínimos ¹⁴. A divergência entre os resultados pode estar relacionada ao fato de que o estudo foi realizado em instituição com 16 anos de criação e que, dessa forma, os participantes encontram-se em classes intermediárias da carreira docente. Ademais, neste

estudo foram incluídos trabalhadores técnico administrativos, que possuem remuneração menor do que os docentes.

Em relação ao grau de escolaridade dos profissionais da pesquisa, 51,2% possuem doutorado. Estudo realizado no estado do Rio Grande do Sul, apresentou 75,0% dos participantes com a referida titulação¹³. Em divergência, estudo realizado com servidores federais do MS apresentou como maioria participantes com titulação de especialização (28,7%)¹⁵ e pesquisa com técnicos administrativos de um instituto federal de educação da região nordeste obteve 42,9% dos respondentes com titulação de especialização, com apenas 2,7% dos participantes doutores¹⁶. Pesquisa realizada na universidade do estado da Bahia, identificou que 52,5% dos professores universitários possuíam doutorado¹⁴. As diferenças nos resultados podem estar relacionadas a participação de docentes e técnicos administrativos no estudo. Com relação ao nível de formação, nota-se que existe um bom índice de profissionais que possuem uma alta titulação, o que se explica por meio da Lei de Diretrizes Básicas da Educação Nacional (Lei nº 9.394), que determina que ao menos um terço do corpo docente das instituições de ensino superior possua nível de qualificação de mestrado ou doutorado¹⁷. Destaca-se, também, que os técnicos administrativos participantes da pesquisa possuem doutorado.

Quanto ao vínculo empregatício, a grande maioria possui vínculo efetivo, totalizando 88,4%, enquanto que no estudo com docentes da universidade do estado da Bahia a quantidade de participantes que declararam possuir vínculo efetivo foi de 86,0%, com números bem próximos¹⁴.

Ressalta-se que 85,1% dos profissionais relataram ter um regime de trabalho de 40 horas semanais e 80,2% afirmaram não exercer outro emprego. Em concordância, estudo da instituição federal nordestina teve 83,0% dos respondentes trabalhando de forma exclusiva no instituto¹⁶. Isso se explica pelo fato de que grande parte dos profissionais possuem uma carga

horária de trabalho extensa dentro da instituição. Além disso, as universidades possuem contratos com regime de Dedicação Exclusiva para docentes, o que os impede de exercer outra atividade remunerada.

No que se refere à autoestima, a média obtida foi de 34,36. De forma geral, os participantes possuem autoestima considerada alta, segundo a avaliação da escala de autoestima de Rosenberg. Sabe-se que a autoestima é considerada um fator importante para manutenção da saúde mental, ou até mesmo, adoecimento, a depender das suas impressões, dos seus sentimentos e pensamentos, positivos ou negativos sobre si, que acaba por interferir nas relações sociais e psicológicas dos trabalhadores. Diante disso, a autoestima satisfatória pode ser considerada um fator protetivo contra o desenvolvimento de transtornos mentais comuns¹⁸.

Neste estudo, verificou-se que 46,3% dos participantes apresentaram estilo de vida muito bom, 33,1% estilo bom, 17,4% estilo excelente e apenas 3,3% foram classificados em estilo regular. Uma pesquisa realizada em faculdades particulares do estado de Minas Gerais com docentes da área da saúde identificou 40,0% dos profissionais com estilo muito bom, 48,0% estilo bom, 4,0% estilo excelente e 8,0% classificados em estilo regular¹². De forma comparativa, houve divergências dos resultados encontrados nos dois estudos, mas em relação ao estilo de vida muito bom os resultados não apresentaram discrepância, tendo em vista que a classe de docentes universitários, de forma geral, possui uma renda elevada, comparada a grande maioria da população brasileira, e esta condição econômica favorece a adoção de padrões de comportamento mais saudáveis.

Um outro estudo realizado com professores de escolas públicas de um município de Portugal concluiu que 52,3% dos participantes apresentaram um estilo de vida classificado como muito bom, seguido pelo estilo de vida bom 19,0%¹⁹.

No presente estudo 32,2% dos participantes apresentaram quadros sugestivos de TMC, considerado um índice um pouco elevado comparado ao estimado pela Organização Mundial da Saúde (30%)²⁰. Estudo realizado na universidade pública da Bahia que também utilizou para avaliação o questionário SRQ-20, obteve como resultado uma prevalência de 28,0% de quadros sugestivos de TMC. Este mesmo estudo apresentou resultados que demonstram como o estilo de vida pode influenciar na aparição de TMC, com prevalência de quadros sugestivos 2,4 vezes maior para aqueles que não realizavam atividade de lazer, quando comparados com aqueles que realizavam; e prevalência 5,3 vezes maior de quadros sugestivos de TMC para aqueles que dormiam menos de oito horas por dia, quando comparados aos que dormiam oito horas ou mais¹⁴.

Os resultados apresentados divergem de pesquisa realizada com técnicos administrativos de um instituto federal, que apresentou prevalência de quadros sugestivos de TMC de 37,0%¹⁶. Divergem, também, de estudo realizado com técnicos administrativos e docentes da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, que obteve prevalência de 18,4% de quadros sugestivos de TMC¹⁵. Ambas as pesquisas utilizaram como instrumento o questionário SRQ-20, assim como o presente estudo.

CONCLUSÕES

Os resultados do estudo revelam que os profissionais da instituição apresentaram bons níveis de autoestima e estilo de vida, o que influenciou nos resultados positivos para a saúde mental dos mesmos. Entretanto, embora não tenha sido a maioria, deve-se levar em consideração a porcentagem apresentada de quadros sugestivos de TMC.

Os resultados da pesquisa fornecem subsídios para programas voltados para promoção, prevenção e vigilância da saúde dos trabalhadores no contexto universitário, além do aperfeiçoamento e implementação dos já existentes.

Como limitações do estudo, foram identificados o processo de amostragem por conveniência, além do fato da coleta de dados ter sido feita em uma única instituição de ensino.

REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.823, de 23 de Agosto de 2012. 2012 Ago 23.
2. Madeira FB, Filgueira DA, Bosi MLM, Nogueira JAD. Estilos de vida, *habitus* e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde Soc.* São Paulo. 2018;27(1):106-115.
3. Sbicigo JB, Bandeira DR, Dell'Aglio DD. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF.* 2010;15(3):395-403.
4. Hutz CS, Zanon C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica.* 2011;10(1):41-49.
5. Siqueira MMM, Padovam VAR. Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa.* 2008;24(2):201-209.
6. Machado WL, Bandeira DR. Escala de bem-estar psicológico: adaptação para o português brasileiro e evidências de validade. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2010.
7. Sousa CC, Araújo TM, Lua I, Gomes MR, Freitas KS. Insatisfação com o trabalho, aspectos psicossociais, satisfação pessoal e saúde mental de trabalhadores e trabalhadoras da saúde. *Cad. Saúde Pública.* 2021 Jul 28;37(7).
8. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). Principais resultados do censo da educação superior. 2013. Recuperado de <http://portal.inep.gov.br/superior-censosuperior-sinopse>

9. Añez CRR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário “Estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol.* 2008;91(2):102-109.
10. Santos KOB, Araújo TM, Oliveira NF. Estrutura fatorial e consistência interna do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) em população urbana. *Cad. Saúde Pública.* 2009;25(1):214-222.
11. Gonçalvez DM, Stein AT, Kapczinski F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cad. Saúde Pública.* 2008;24(2):380-390.
12. Alquimim AF, Silveira BJ, Oliveira PHG, Rodrigues RK, Maia VQO, Oliveira LS, *et al.* Avaliação do estilo de vida de professores universitários de instituições privadas de Montes Claros, MG. *EFDeportes.com, Revista Digital.* 2013.
13. Dumith SC. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. *Cad. Saúde Coletiva.* 2020 Dez 16;28(3):438-446.
14. Santos DAS, Araújo TM, Soares JFS. Estresse ocupacional e transtornos mentais comuns entre professores universitários. Universidade Estadual de Feira de Santana, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. 2016.
15. Alarcon ACRS, Guimarães LAM. Prevalência de transtornos mentais comuns em servidores de uma universidade pública de Mato Grosso do Sul. Universidade Católica Dom Bosco, Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia. 2014.

16. Mota CA, Silva AKL, Amorim K. Prevalência de transtornos mentais comuns em servidores técnico-administrativos em educação. *Rev. Psicol. Organizações e Trabalho*. 2020;20(1):891-898.
17. Presidência da República. Lei de Diretrizes Básicas da Educação Nacional. 1996 Dez 20.
18. Pascoal FFS, Batista JBV. Burnout, Sobrecarga, Satisfação laboral e Autoestima em trabalhadores de um Complexo Psiquiátrico. Universidade Federal da Paraíba, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. 2019.
19. Barroso IM, Monteiro MJ, Rodrigues V, Antunes MC, Almeida CM, Lameirão JR, *et al.* Estilos de vida e bem-estar em professores. *Motricidade*. 2019 Dez 31;15(4):21-25.
20. Organização Mundial da Saúde. Relatório sobre a saúde no mundo 2011: Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. 2011. Recuperado de http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos profissionais, Vitória de Santo Antão, 2022

Variável	n	%	Estatísticas descritivas
Sexo			
Homem	42	34,7	
Mulher	79	65,3	
Faixa etária			
19 a 24 anos	2	1,7	Média = 40,8 anos
25 a 29 anos	8	6,6	DP = $\pm 9,0$
30 a 39 anos	49	40,5	
40 a 49 anos	38	31,4	
50 a 59 anos	21	17,4	
60 a 64 anos	3	2,5	
Renda familiar			
<1 salário mínimo	6	5,0	
1 a 3 salários-mínimos	18	14,9	
>3 a 5 salários-mínimos	32	26,4	
>5 a 8 salários-mínimos	65	53,7	
Escolaridade			
Ensino médio completo	2	1,7	
Ensino superior completo	8	6,6	
Especialização	20	16,5	
Mestrado	29	24,0	
Doutorado	62	51,2	
Religião			
Não	21	17,4	
Sim	100	82,6	
Estado civil			
solteiro/viúva/divorciado	48	39,7	
casado	71	58,7	
Outro	2	1,7	
Filhos			
Não	51	42,1	
Sim	70	57,9	

Fonte: dados da pesquisa

Tabela 2 – Caracterização laboral dos profissionais, Vitória de Santo Antão, 2022

Variável	n	%
Função		
Docente	75	62,0
Técnico	46	38,0
Vínculo empregatício		
Efetivo	107	88,4
Temporário	14	11,6
Regime de trabalho		
20 horas semanais	4	3,3
30 horas semanais	14	11,6
40 horas semanais	103	85,1
Turno de trabalho		
Diurno	103	85,1
Noturno	18	14,9
Setor de trabalho		
Secretaria	7	5,8
NATI	1	0,8
Diretoria	6	5,0
Biblioteca	7	5,8
Laboratório	19	15,7
Outro	81	66,9
Possui outro emprego		
Não	97	80,2
Sim	24	19,8
Teve que se afastar do trabalho devido doença		
Não	107	88,4
Sim	14	11,6
Atividades desenvolvidas na instituição		
Ensino	82	67,8
Pesquisa	70	57,9
Extensão	63	52,1
Administrativo	63	52,1
Apoio	19	15,7

*Outro: os docentes não se encontram alocados em setor específico.

Fonte: dados da pesquisa

Tabela 3 – Avaliação do estilo de vida fantástico dos profissionais, Vitória de Santo Antão, 2022

Estilo de vida	n	%	Estatísticas descritivas	Valor de p*
Excelente	21	17,4	Média = 73,6	0,167
Muito bom	56	46,3	DP = $\pm 10,7$	
Bom	40	33,1		
Regular	4	3,3		

*Teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov

Fonte: dados da pesquisa

5 CONCLUSÃO

O presente estudo identificou o perfil sociodemográfico e laboral dos profissionais, considerado superior quando comparado ao da maior parte da população brasileira, além da autoestima elevada e estilo de vida adequado.

Os dados sociodemográficos e laborais dos participantes do estudo se relacionam positivamente com a escolha de um estilo de vida considerado adequado, o que reflete no bom índice de alta autoestima. Já a prevalência de quadros de suspeição de transtornos mentais comuns é considerada preocupante e por isso merece uma investigação mais apurada.

A pesquisa fornece recursos para novas investigações dentro da universidade pública, a fim de traçar novos caminhos para a saúde do trabalhador da instituição de ensino. É importante oportunizar o espaço acadêmico para a participação dos servidores públicos, com intervenções voltadas para a promoção da saúde dos mesmos. O estudo também contribui para sua área de pesquisa, podendo auxiliar na implementação de novas ações de saúde para os trabalhadores, ou até mesmo, na melhoria de ações já existentes.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M.A.B.; GUTIERREZ, G.L.; MARQUES, R. Qualidade de vida, definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. **Edição Each.**, São Paulo, p. 26-38, 2012.
- AMORIM, J.S.C.; MESAS, A.E.; TRELHA, C.S. Fatores associados à ótima capacidade para o trabalho em servidores idosos de uma universidade no Sul do Brasil. **Rev Bras Saúde Ocup.** São Paulo, n. 43, p. e15, 2018.
- AÑEZ, C.R.R.; REIS, R.S.; PETROSKI, E.L. Versão brasileira do questionário “Estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. **Arq. Bras. Cardiol.** Rio de Janeiro, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008.
- ARMONDES, C.C.L.; VAZ, J.T.; NOZABIELI, A.J.L.; PACHIONI, C.A.S.; FREGONESI, C.E.P.T.; OIKAWA, S.M. Avaliação do estresse ocupacional em funcionários públicos. **Rev. Eletr. Fisio. FCT/UNESP.** São Paulo, v. 1, n. 1, p. 92-106, 2009.
- AROUCA, S.R.S. **Qualidade de Vida:** comparação entre o impacto de ter transtorno mental comum e a representação do sofrimento dos nervos em mulheres. 2009. Dissertação (Mestrado) - Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Rio de Janeiro, 2009.
- BOURDIEU, P. Gostos de classe e estilo de vida. In: ORTIZ, Renato (org). **Pierre Bourdieu:** sociologia. São Paulo: Ática, 1983. p. 82-121.
- BRASIL. Decreto nº 6.042, de 12 de fevereiro de 2007. Altera o Regulamento da Previdência Social, aprovado pelo Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, disciplina a aplicação, acompanhamento e avaliação do Fator Accidentário de Prevenção - FAP e do Nexo Técnico Epidemiológico, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] União**, Brasília, 13 fev. 2007, republicado em 23 fev. 2007.
- DEJOURS, C. Subjetividade, trabalho e ação. **Produção**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 27-34, 2004.
- OLIVEIRA FILHO, A.; NETTO-OLIVEIRA, E.R.; OLIVEIRA, A.A.B. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. **Rev Educ Fís/UEM**, Maringá, v. 23, n. 1, p. 57-67, 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/10468/9330>. Acesso em: 05 mai. 2022.
- FISCHER, F.M.; TEIXEIRA, L.R.; BORGES, F.N.S.; GONÇALVES, M.B.L.; FERREIRA, R.M. Percepção de sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de enfermagem. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1261-69, 2002.
- FONSECA, M. L. G.; GUIMARÃES, M. B. L.; VASCONCELOS, E. M. Sofrimento difuso e Transtornos Mentais comuns: uma revisão bibliográfica. **Revista APS**. Juiz de Fora, v. 11, n. 3, p. 285-94, 2008. Disponível em: <http://www.aps.ufjf.br/index.php/asp/article/view/342/120>. Acesso em: 05 mai. 2022.

GOLDBERG, D.; HUXLEY P. **Common mental disorders**: a bio-social model. London: Routledge, 1992.

HUTZ, C.S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**. Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Psychosocial factors at work: recognition and control**. Geneva: ILO, 1986. (Occupational Safety and Health Series, n. 56). Report of the Joint ILO/ WHO Committee on Occupational Health, 9., 1984, Geneva. Disponível em: http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/1986/86B09_301_engl.pdf. Acesso em: 05 mai. 2022.

KAPLAN R.M.; APUD SEIDL E.M.F., ZANNON C.M.L.C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-88, 2004.

MACHADO, W.L. **Escala de bem-estar psicológico: adaptação para o português brasileiro e evidências de validade**. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

MACHADO, W. L.; PAWLOWSKI, J.; BANDEIRA, D. R. Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. **Avaliação Psicológica**. Itatiba, v. 12, n. 2, p. 263-272, 2013.

MACHIDA, S. **Stress prevention at work checkpoints**. Geneva: International Labour Office, 2012.

MINARI, M.R.T. **Estresse em servidores públicos do Instituto Nacional de Seguro Social de Campo Grande-MS**. 2007. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2007.

MONTEIRO, M.S.; ILMARINEN, J.; CORRÊA FILHO, H.R. Work ability of workers in different age groups in a public health institution in Brazil. **Int J Occup Saf Ergon**. Abingdon, UK, v. 12, n. 4, p. 417-427, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Health promotion glossary**. Geneva: OMS, 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10)**. Geneva: OMS, 1998. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/V2008/cid10.htm>. Acesso em: 05 mai. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo 2011: Saúde Mental: nova concepção, nova esperança**. Geneva: OMS, 2011. Disponível em: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf. Acesso em: 05 mai. 2022.

PICALUGA, I.F. Saúde e Trabalho. *In: MACHADO, J.; SORATTO, L.; CODO, W. (orgs.). Saúde e Trabalho no Brasil.* São Paulo: Vozes, 1983.

PLETSCH, G.M.C.; REUTER, E.M.; LASCH, E.F.; VIEIRA, F.M.; RECKZIEGEL, M.B.; POHL, H.H. Estilo de vida de trabalhadores e sua relação com índice econômico e setor produtivo. **Cinergis**. Santa Cruz do Sul, v. 15, n. 2, p. 58-64, 2014.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SANTOS, K.O.B.; ARAÚJO, T.M.; OLIVEIRA, N.F. Estrutura fatorial e consistência interna do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) em população urbana. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 214-222, jan. 2009.

SBICIGO, J.B.; BANDEIRA, D.R.; DELL'AGLIO, D.D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**. Campinas, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral**. Brasília: Sesi, 2009. Disponível em: http://www.sesimt.com.br/arquivos/415_book_lazer_ativo_internet.pdf. Acesso em: 05 mai. 2022.

SHANKAR, B.R.; SARAVANAN, B; JACOB, K.S. Explanatory models of common mental disorders among traditional healers and their patients in rural South India. **J. Soc. Psychiatry**. Londres, v. 52, n. 3, p. 221-233, 2006.

SILVA, K.S.; NAHAS, M.V.; PERES, K.G.; LOPES, A.S. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 2187-2200, 2009.

STEPTOE, A.; WARDLE, J.; LIPSEY, Z.; MILLS, R.; OLIVER, G.; JARVIS, M.; KIRSCHBAUM, C. A longitudinal study of work load and variations in psychological well-being, cortisol, smoking, and alcohol consumption. **Annals of Behavioral Medicine**. Oxford, v. 20, n. 2, p. 84-91, 1998.

FILHO, V.W. Perfil epidemiológico dos trabalhadores. **Rev. Bras. Med. Trab.** Belo Horizonte, v. 2, n. 2, p. 103-117, 2004.