

USO TERAPÊUTICO DA LEITURA NA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DO DISTRITO DE SÃO JOSÉ DA MATA, CAMPINA GRANDE/PB¹

THERAPEUTIC USE OF READING IN THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS IN THE DISTRICT OF SÃO JOSÉ DA MATA, CAMPINA GRANDE/PB

Valéria Maria Januario da Silva Lima²

RESUMO: Atualmente, um dos temas que tem atraído a atenção dos pesquisadores é o desenvolvimento de estratégias para manter a saúde mental e o bem estar do ser humano. Assim, questionamentos tais como: qual é o papel da leitura literária terapêutica direcionada a saúde mental, quais as contribuições e as consequências desse hábito e de que forma a leitura tem impactado na vida das pessoas ao longo dos anos e principalmente após a pandemia estão cada vez mais em evidência. No tocante à importância da leitura, há pesquisas científicas que evidenciam sua relevância na redução da ansiedade e combate a quadros depressivos, dentre outras comorbidades. Objetivou-se com esse trabalho de pesquisa avaliar como a literatura contribui e influencia de forma relevante para a melhoria e a preservação da saúde mental de professores do ensino fundamental II e do ensino médio de uma escola pública localizada no distrito de São José da Mata, município de Campina Grande, PB. A pesquisa foi realizada na Escola Cidadã Integral José Miguel Leão, localizada no distrito de São José da Mata, no município de Campina Grande-PB. Adotou-se como metodologia a coleta de dados de campo utilizando-se um questionário semiestruturado contendo 10 questões. Como amostra experimental foram escolhidos casualmente 10 professores que lecionam no Ensino Fundamental II e no Ensino Médio. A experiência do sentir, da imaginação ao se debruçar na leitura de um livro, leva o sujeito a um melhor conhecimento de si mesmo. As identidades dos sujeitos são forjadas a partir da contribuição da leitura na saúde mental. O conhecimento de si é essencial para a melhor convivência social e isto é fruto da terapia gerada pela leitura. Conhecer a si mesmo é um dos maiores desafios encontrados pela humanidade, porém esse desafio torna-se possível a partir do momento que o sujeito procura a leitura como ajuda terapêutica e fonte de conhecimento.

I

Palavras-chave: Leitura. Saúde mental. Cuidado.

ABSTRACT: Currently, one of the topics attracting researchers' attention is the development of strategies to maintain mental health and well-being. Thus, questions such as the role of therapeutic literary reading aimed at mental health, the contributions and consequences of this habit, and how reading has impacted people's lives over the years, especially after the pandemic, are increasingly highlighted. Regarding the importance of reading, scientific research highlights its relevance in reducing anxiety and combating depression, among other comorbidities. The aim of this research was to evaluate how literature contributes to and significantly influences the improvement and preservation of the mental health of elementary school and high school teachers at a public school located in the district of São José da Mata, in the municipality of Campina Grande, Paraíba. The research was conducted at the José Miguel Leão Integral Citizen School, located in the district of São José da Mata, in the municipality of Campina Grande, Paraíba. The methodology adopted was field data collection using a semi-structured questionnaire containing 10 questions. Ten teachers from elementary school and high school were randomly selected as the experimental sample. The experience of feeling and imagination while immersing oneself in a book leads individuals to a better understanding of themselves. Individuals' identities are forged through the contribution of reading to mental health. Self-knowledge is essential

¹ Parte da dissertação de mestrado do primeiro autor pela Emil Brunner World University.

² Graduada em Letras/Português. Pós-graduação em Supervisão e Orientação Educacional.

for better social coexistence, and this is the result of the therapy generated by reading. Knowing oneself is one of the greatest challenges faced by humanity, but this challenge becomes possible when individuals seek reading as a therapeutic aid and source of knowledge.

Keywords: Reading. Mental Health. Care.

1 INTRODUÇÃO

A saúde dos professores tem se tornado uma grande preocupação para diversos setores da sociedade atualmente. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) classifica a docência como uma profissão de alto risco, e a pedagogia é vista como a segunda profissão com maior incidência de doenças relacionadas ao trabalho em todo o mundo. Pesquisas científicas, ao examinarem a saúde física e mental de educadores do ensino fundamental e superior no Brasil, enfatizaram a seriedade e a relevância dos fatores de risco gerados pela rotina de ensino nas salas de aula, que contribuem para o adoecimento desses profissionais (TRINDADE; MORCERF e OLIVEIRA, 2018).

A pesquisa intitulada Saúde Mental dos Educadores 2022, realizada pela Nova Escola em conjunto com o Instituto Ame Sua Mente, objetivando examinar os impactos da pandemia na saúde mental dos professores, com a participação de mais de 5 mil educadores, incluindo professores e gestores de todas as partes do Brasil e do Distrito Federal, sendo 84,6% deles provenientes da rede pública, o estudo demonstra que a porcentagem de profissionais que avaliam sua saúde mental como “ruim” ou “muito ruim” subiu em comparação ao ano anterior: de 13,7% para 21,5%. Em 2020, esse número foi de 30,1% (MAMAN, 2025).

De acordo com informações da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, ao analisar os hábitos de leitura dos brasileiros, foi identificado que, entre 201 milhões de pessoas no Brasil, 53% dos participantes não praticam a leitura (INSTITUTO PRÓ-LIVRO, 2024, p. 15), o que sugere uma diminuição na frequência da leitura de livros no país. Nesse cenário, em relação ao percentual de leitores em sua população, a Bahia (42%) ocupa o 4º lugar no ranking dos estados do Nordeste e empata com Minas Gerais na 9ª posição quando se considera todas as unidades federativas (INSTITUTO PRÓ-LIVRO, 2024, p. 21).

Para a melhoria da saúde mental e bem-estar da população, muitos pesquisadores e psiquiatras renomados têm recomendado o hábito da leitura. De acordo com Ribeiro et al. (2025) a leitura pode ser entendida como um processo de compreensão, que envolve elementos sensoriais, intelectuais, neurológicos, culturais, econômicos e políticos. Isto é, lendo e exercendo uma interpretação podemos compreender com maior facilidade o mundo que nos cerca.

Segundo Maria Helena, em *O que é Leitura*, o ato de ler e interpretar pode proporcionar a nossa formação integral como indivíduos críticos e conscientes do mundo a nossa volta.

Outrossim, em consonância com os apontamentos acima, podemos dizer que educação - literatura - aprendizagem são indissociáveis, indispensáveis, inseparáveis, numa amplitude processual, formam um trio infalível, profícuo e eficiente, porquanto, conciliadas tem um alto índice de bons resultados e benefícios. Dessa forma, verifica-se que além de nos tornar indivíduos mais analíticos e sensatos, contribui para nossa formação enquanto seres completos e protagonistas, fornecendo-nos subsídios reais e direcionando-nos a momentos reflexivos e introspectivos (RODRIGUES e NUNES, 2025).

A leitura é uma atividade multifacetada e essencial, que possibilita ao ser humano, ao se conectar com a cultura, assumir um papel ativo como responsável por sua própria narrativa, tanto pessoal quanto em grupo. Através da leitura, a pessoa obtém ensinamentos, realiza descobertas, experimenta mudanças e acumula informações novas. Ademais, pode servir como uma fonte de diversão e ajudar na saúde mental, tornando-se algo que deveria fazer parte da rotina das pessoas.

Objetivou-se com este trabalho de pesquisa avaliar como a literatura contribui e influencia de forma relevante para a melhoria e a preservação da saúde mental de professores do ensino fundamental II e do ensino médio de uma escola pública localizada no distrito de São José da Mata, município de Campina Grande, PB.

3

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo foi realizado na Escola Estadual Cidadã Integral José Miguel Leão, situada no distrito de São José da Mata pertencente à cidade de Campina Grande no estado da Paraíba. O distrito fica em média a cerca de 143 quilômetros de João Pessoa, capital do estado da Paraíba, na microrregião do Agreste Paraibano, onde o pesquisador teve livre acesso e disponibilidade para realização da sua pesquisa.

Como aporte teórico foram utilizados artigos, dissertações e teses disponíveis na plataforma do *Scielo*, e periódicos da CAPES. Utilizou-se como termos indexadores palavras como: saúde mental e leitura; leitura e bem-estar; pandemia e saúde mental, respectivamente.

Como amostra, foram selecionados aleatoriamente dez professores que lecionavam no ensino fundamental II e no ensino médio. Para a obtenção das informações foi utilizado um questionário semiestruturado, contendo as questões direcionadas a temática saúde mental de professores e leitura. O questionário foi compartilhado com os sujeitos envolvidos no estudo

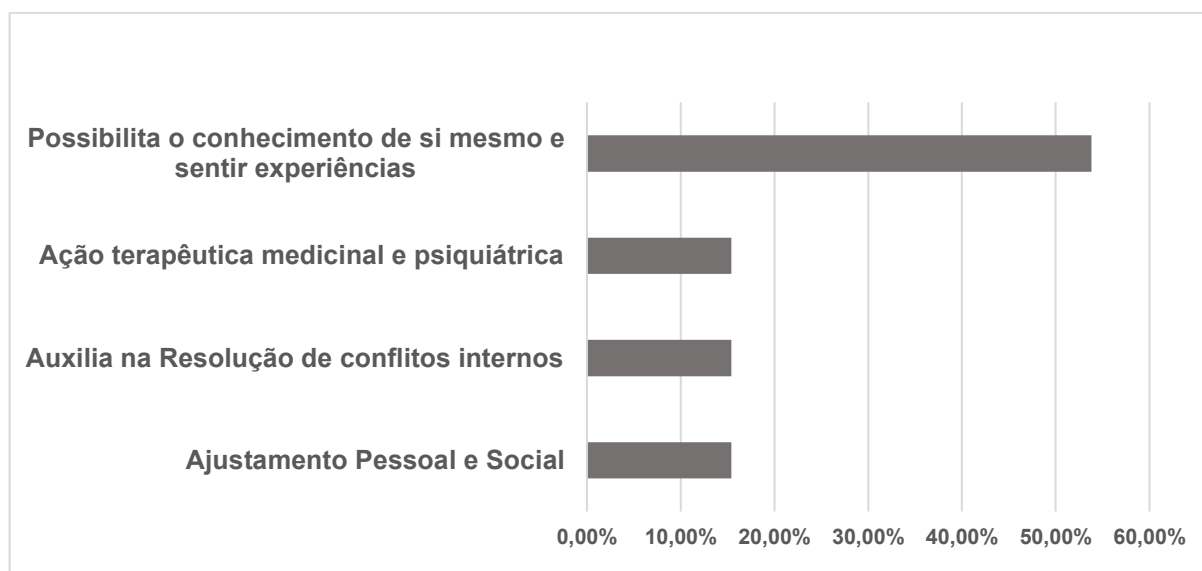
por meio de um link, que foi publicado em um grupo de aplicativo de mensagens criado exclusivamente para os participantes.

A partir dos dados coletados através dos questionários, foi realizada a organização das informações, considerando os aspectos qualitativo quanto à similaridade ou dissimilaridade, de forma a agrupar as respostas e opiniões apresentadas pelos sujeitos pesquisados. Os resultados foram plotados em forma de gráficos utilizando-se o software Excel.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com o **Gráfico 1**, observamos que 53,8% dos entrevistados afirmam que a leitura possibilita o conhecimento de si mesmo, e o sentimento de experiências sem vivenciá-las. Essa porcentagem representa os professores que se sentiram favorecidos pela leitura a partir das emoções que lhes foram possibilitadas. A maioria considera que o conhecimento de si mesmo, ocorre a partir do momento que o sujeito se debruça sobre a leitura. Essa afirmação, leva-nos a compreender que o exercício literário forja a identidade social, confirmando a experiencia do sentir, mesmo sem vivencia-las de fato.

Gráfico 1. Contribuições exercidas pela leitura sobre a saúde mental sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

A esse respeito, para o estudioso Augusto Buchweitz (2016), dependendo do tipo de leitura, diferentes áreas do cérebro são estimuladas, o que leva a comportamentos, sentimentos e vivências variadas. Segundo ele, ao ler contos de suspense, a ativação cerebral está diretamente ligada à experiência vivida pelo leitor. Aqueles que mencionaram estar mais imersos na história

foram os que apresentaram um nível maior de ativação em uma rede cerebral, que está relacionada à tentativa de prever as deduções futuras.

Nesta ótica, ao considerarmos a leitura e seus benefícios para o cérebro, percebe-se que:

As vantagens da leitura não se limitam apenas ao momento atual. Pesquisas indicam que ler pode ser uma maneira de proteger a mente contra o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas. Conforme a professora Aline, a prática da leitura melhora a atividade cerebral, contribuindo para “retardar” os sinais de enfermidades como demência e Alzheimer. Ela ressalta que diversas investigações confirmam o aumento das conexões neurais durante o ato de ler. Um desses estudos, conduzido pela Universidade Emory, revelou que ler influencia nosso cérebro de maneira semelhante a se tivéssemos realmente vivido os acontecimentos que estamos lendo. Com isso, a professora ainda menciona que a leitura pode incrementar nossa empatia, ou seja, nossa capacidade de entender e nos conectar emocionalmente com o próximo. (PUCRS, 2020, p. 1)

Seguindo com os resultados da pesquisa, observa-se que 15,4% do universo amostrado evidenciaram que a leitura literária auxilia na resolução de conflitos internos. Isso nos foi possível usando a metodologia de perguntas e respostas pela qual percebemos o quanto os questionários foram essenciais. Caminhando por essa via, chegamos a confirmação de que a literatura vai além do crescimento intelectual, dando luz ao leitor nos questionamentos que por outras vias não foram resolvidos.

Se a leitura possui efeitos que influenciam na resolução de questionamentos internos, percebemos também que 15,4% dos entrevistados reconheceram a sua ação terapêutica e psiquiátrica (Gráfico 1). De acordo com esses resultados observa-se que a leitura possibilita a capacidade de produzir efeito benéfico na saúde mental do indivíduo, a partir do momento que ele se debruça nessa prática. Ela por sua vez, age na saúde mental do indivíduo de tal modo que eles comprovam a sua ação terapêutica, através do alívio produzido pela leitura. É como se esse ato produzisse efeitos medicinais e psiquiátricos no cérebro do leitor, semelhantes a medicamentos que ao serem ingeridos agem no cérebro produzindo efeitos curativos.

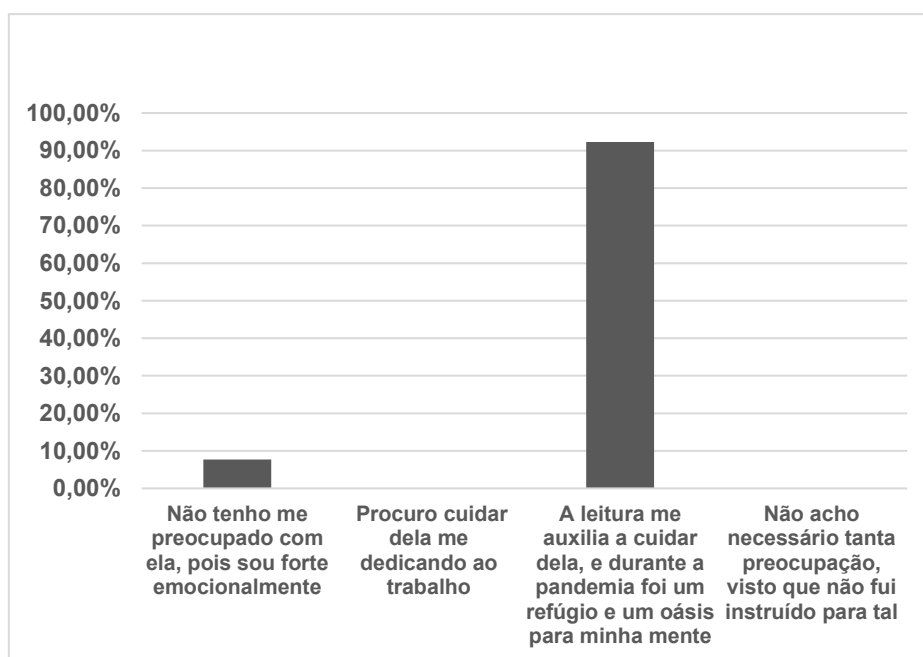
De acordo com o Gráfico 1, 15,4% dos professores entrevistados confirmam que a leitura literária ajuda no ajustamento pessoal e social. A leitura gera bem estar e por sua vez colabora com o ajustamento social, levando a se reconectar com outros indivíduos, gerando o que ele chama de ajustamento pessoal, que por sua vez é conectado às relações sociais do sujeito. Uma relação recíproca e interligada, pois o pessoal influencia diretamente no social. Na luta pelo

restabelecimento da saúde mental a qual foi prejudicada pela pandemia, o sujeito que tem uma vida de leitura consegue se reinserir na sociedade através dos ajustes possibilitados por ela.

É inegável os benefícios gerados nas pessoas que trazem a leitura não só como um exercício intelectual, mais também como um fator que auxilia na saúde mental o qual, por sua vez, alcança várias esferas de um sujeito (Gráfico 2).

Nesse contexto, a pesquisa procurou saber dos professores, como eles enquanto sujeitos atuantes na educação estavam lidando e tratando a saúde mental mediante cenário atual. Segundo o Gráfico 2, observa-se que, 7,7% do público entrevistado não se preocupavam com ela por se considerarem forte emocionalmente. Em contrapartida 92,3% dos professores entrevistados afirmam que a leitura o ajuda a cuidar da saúde mental e durante a pandemia foi um oásis para elas.

Gráfico 2. Maneiras como os professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025, estão lidando com sua saúde mental mediante o cenário atual e como eles tem se preocupado e tratado dela.

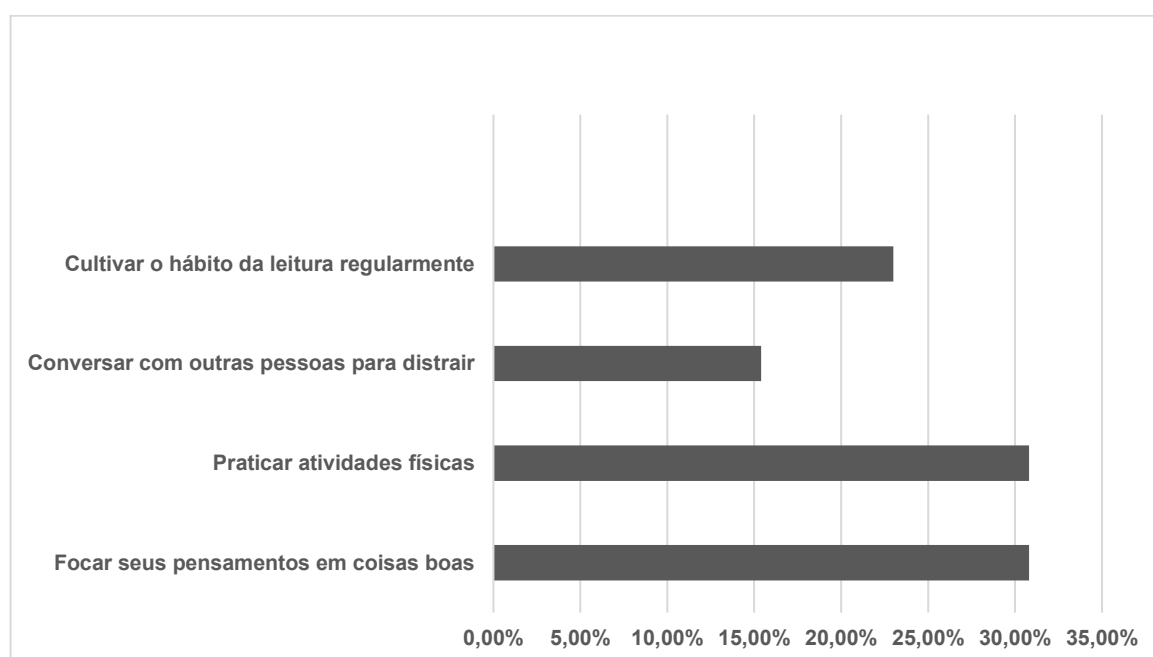


Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

De maneira geral, o processo da leitura como ferramenta que auxilia a saúde mental, aumenta a capacidade de concentração, estimula o raciocínio e cognição, favorece o poder da imaginação, combate ao estresse, evita lapsos de memórias, fortalece o funcionamento cerebral normal, além de prevenir doenças degenerativas da mente e aumenta o mecanismo de satisfação pessoal (OLIVEIRA, 2021).

A leitura traz para o leitor inúmeros benefícios, em vários aspectos, dentre eles, cognitivos, emocionais e sociais. Essas três áreas são vistas como as três principais do ser humano. Uma vez que, sendo elas afetadas pela leitura de maneira positiva, uma vai influenciando a outra. Por isso, consideramos que há vários caminhos para auxiliar a saúde mental. Esses caminhos tornam-se visíveis em nossa pesquisa, quando observamos os resultados do Gráfico 3, visto que os professores entrevistados (30,8%) tratam a saúde mental a partir da tática de focar os pensamentos em coisas boas.

Gráfico 3. Caminhos para auxiliar na saúde mental e aqueles que mais se adequam sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

Já 30,8% do universo amostrado foca em atividades físicas, a utilizando como uma prática que ajuda a manter a saúde mental. Enquanto isso 15,4% conversam com outras pessoas, como uma forma de manter a saúde mental. Enquanto isso 23,0% dos entrevistados cultivam o hábito da leitura como recurso usado para manter a saúde mental.

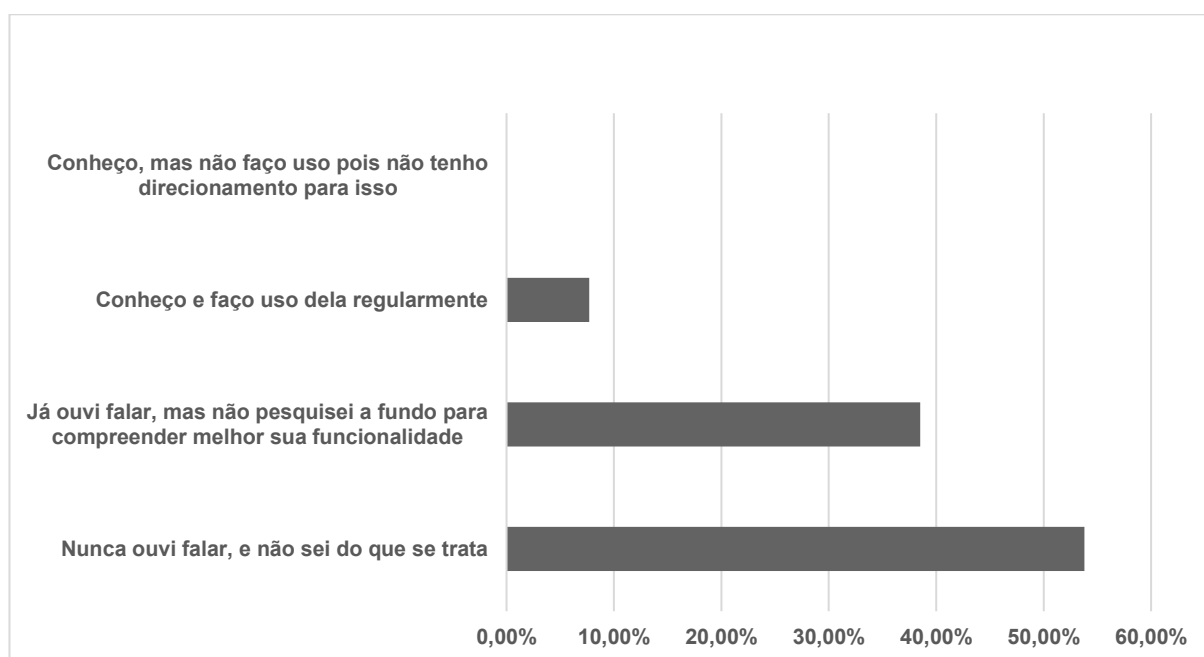
Além da habilidade pessoal necessária para enfrentar todas as exigências escolares, pesquisas indicam que a percepção dos professores sobre sua própria capacidade (autoeficácia) afeta, de alguma forma, a saúde mental. Níveis baixos de autoeficácia estão associados a problemas pessoais, como sentimentos negativos, instabilidade emocional, ansiedade e melancolia (VALDEBENITO, 2017).

Em uma pesquisa realizada com cadetes em treinamento, as crenças relacionadas à autoeficácia também estão conectadas à saúde mental (tanto de forma direta quanto indireta), podendo “ajudar ou dificultar a maneira como se enfrentam desafios, além de serem um fator chave no desenvolvimento da resiliência do indivíduo” (SOUSA, BARDAGI e NUNES, 2013 p. 168). Assim, indivíduos com autoeficácia mais alta tendem a usar estratégias de enfrentamento mais eficazes, baseadas em ações e reavaliações cognitivas ativas, o que resulta em menor suscetibilidade ao estresse.

Reconhecendo a leitura como um fator benéfico e terapêutico para a saúde mental, observamos que uma boa parte dos entrevistados reconhecem esse fator (**Gráfico 3**). A maioria, além da leitura, também procurou outros caminhos ao contrário de outros estavam apáticos quanto aos efeitos terapêuticos da leitura.

Procurando responder de que maneira os entrevistados conseguiram enfrentar o isolamento durante a pandemia, constatou-se que 53,8% do universo amostrado revelaram que não sabiam que a leitura podia trazer para a vida dos leitores efeitos curativos, no auxílio da saúde mental (**Gráfico 4**). Por outro lado, 38,5%, dos professores entrevistados relataram que já ouviram falar da leitura, mas não pesquisaram a fundo os seus benefícios sobre a saúde mental.

Gráfico 4. A importância da leitura no auxílio à população no período de pandemia e isolamento social sob a ótica dos professores do ensino fundamental e médio da ECI José Miguel Leão, localizada no município de Campina Grande/PB, distrito de São José da Mata, 2025.



Fonte: Dados extraídos da Dissertação de Mestrado de Lima, (2025).

Em contrapartida 7,7% dos professores entrevistados, reconhece e faz uso da leitura regularmente.

A relevância da leitura diante da pesquisa é inegável, além de agir como ativo intelectual, sua prática é usada como antídoto para a saúde mental, ou seja, a leitura ajuda o leitor com os problemas relacionados a mente, os quais foram gerados durante a pandemia. O que confirma o aumento do número de pessoas que foram diagnosticadas com transtorno de ansiedade e que precisam de ajuda terapêutica.

Ao redor do globo, os efeitos da pandemia da COVID-19 têm se mostrado claramente evidentes. Zhang e Feei Ma (2020) ressaltam a influência imediata da pandemia na saúde mental e na qualidade de vida dos cidadãos chineses. A pesquisa revelou que, mesmo com uma parte considerável da população se sentindo amparada pela oferta de serviços de saúde, a maioria viveu momentos de ansiedade devido à propagação e impacto do vírus, o que levou a uma atenção redobrada ao ser anunciada a pandemia.

De acordo com a literatura, a situação de isolamento social no Brasil afetou severamente a rotina da população sendo afetada pela COVID-19, uma vez que o distanciamento social alterou diretamente as atividades diárias das pessoas. Isso é especial Diante do que vemos, ler envolve mais do que apenas unir letras, é experimentar e respirar a narrativa, por isso é essencial cuidar de si mesmo escolhendo abordagens que estimulem a mente e provoquem boas emoções.

9

No cenário atual, com o crescimento da tecnologia e a influência da internet, não se pode afirmar que a leitura é uma conquista inatingível. Ao contrário, a prática da leitura se tornou cada vez mais simples devido às plataformas disponíveis e à facilidade de compartilhar conteúdos; tudo que a pessoa precisa fazer é buscar por aquilo que realmente lhe interessa. mente verdade ao se considerar as elevadas taxas de mortalidade e a lentidão na vacinação, elementos que têm gerado angústia na vida do povo brasileiro (PEREIRA et al., 2020).

A esse respeito, Ramírez-Ortiz e colaboradores (2020) destacam que em uma pesquisa realizada no Canadá após a pandemia de COVID-19, na qual foram observados sinais de estresse em trabalhadores da saúde, como: a percepção de estarem em risco elevado de contrair o vírus, o impacto da doença em suas atividades profissionais, um estado de humor deprimido, a atuação em um ambiente com alto risco e a elevada demanda de pacientes sob seus cuidados. Além disso, outro estudo mencionado pelos autores revelou que aproximadamente 10% dos profissionais de saúde na China relataram sintomas típicos do TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático), associados à sua rotina de atendimento a pacientes com COVID-19, além de

apresentarem de duas a três vezes mais probabilidade de desenvolver essa condição, caso seus familiares e amigos tivessem sido infectados (RAMÍREZ-ORTIZ et al., 2020).

É importante mencionar um estudo recente realizado por Wang e colaboradores (2020), que ocorreu entre janeiro e fevereiro de 2020, envolvendo uma amostra de 1.210 participantes distribuídos em 194 cidades da China. Nesse estudo, foram avaliados os efeitos psicológicos da pandemia de COVID-19 usando a escala chamada Impact of Event Scale-Revised, enquanto o estado mental (Saúde Mental) foi medido por meio da Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21).

Os autores destacam que 53,8% dos indivíduos entrevistados consideraram o impacto psicológico da pandemia como moderado ou severo; dentre eles, 16,5% relataram sintomas depressivos moderados a graves; 28,8% apresentaram sintomas de ansiedade moderados a graves; e 8,1% mostraram níveis de estresse moderados a graves. É relevante notar que a maioria dos participantes, cerca de 84,7%, ficou em casa entre 20 a 24 horas por dia, e entre esses, 75,2% estavam preocupados com a possibilidade de seus familiares desenvolverem sintomas da COVID-19. (WANG et al., 2020).

4 CONCLUSÕES

Buscar a leitura implica em uma busca pela melhoria pessoal do sujeito, um resultado que está elencado nos principais objetivos da pesquisa. A imaginação do leitor também é aguçada, com a prática da leitura, gerando sensações de bem-estar, suspense e resolução de conflitos internos, um fator de muita importância no resultado dessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

- BUCHWEITZ, A. Language and reading development in the brain today: neuromarkers and the case for prediction. *Jornal de Pediatria* (Impresso), 2016: 9:8-13.
- INSTITUTO PRÓ-LIVRO. Retratos da leitura no Brasil. 6. ed. São Paulo, Brasília: IPL, Ministério da Cultura, 2024.
- MAMAN, Daniela. Cuidando de quem educa: condições de saúde mental do professor: teacher's mental health conditions. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, 2025: 13(1):5142-5158.
- OLIVEIRA, Nathalia Danielle Fernandes de. A relevância da prática de leitura no contexto de pandemia e isolamento social. 2021. 48f. Monografia (Graduação em Biblioteconomia) - Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

PEREIRA, Mara Dantas et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and development*, 2020: 9(7):e652974548-e652974548.

PUCRS. Assessoria de comunicação da pontifícia universidade católica do Rio Grande do Sul. hábito de leitura estimula o cérebro e promove benefícios para a saúde mental (2020). disponível em <https://www.pu-crs.br/blog/habito-de-leitura-estimula-o-cerebro-e-promove-beneficios-para-a-saude-mental/>, aceso em 12abr2025.

RAMÍREZ, J. et al. Consecuencias de la pandemia covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. Completar la referencia correct the reference. *SciELO Preprints*, 2020:1-21.

RIBEIRO, Tatiane et al. Entre livros e comunidades: um olhar sobre projetos de leitura de universidades públicas no estado da Bahia. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2025: 11(3):1616-1632.

RODRIGUES, Laís Naira; NUNES, Lara Naíne Rodrigues. A contribuição da leitura no desenvolvimento neuropsicomotor da criança da fase fetal a primeira infância: uma revisão médica e pedagógica. *Aracê*, 2025: 7(7): 41415-41431.

SOUSA, Heloiza; BARDAGI, Marucia Patta; NUNES, Carlos Henrique Sancineto. Autoeficácia na formação superior e vivências de universitários cotistas e não cotistas. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 2013: 2(2):253-261.

TRINDADE, Marcel; MORCERF, Cely Carlyne Pontes; DE OLIVEIRA, Marinalva Santos. Saúde mental do professor: uma revisão de literatura com relato de experiência. *Conecte-se! Revista Interdisciplinar de Extensão*, 2018: 2(4):42-59.

II

VALDEBENITO, María Andrea Borzone. Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 2017: 20(1):266-274.

WANG, Cuiyan et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 2020: 17(5):1729.

ZHANG, Yingfei; MA, Zheng Feei. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public heal*, 2020:17(7): 2381.