

VIVÊNCIAS DE ESTRESSE EM FORMANDOS DE UM INSTITUTO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM INHAMBANE, MOÇAMBIQUE

EXPERIENCES OF STRESS IN TRAINEES AT A TEACHER TRAINING INSTITUTE IN
INHAMBANE, MOZAMBIQUE

Gildo Aliante¹

<https://orcid.org/0000-0002-6283-9544>

Orquídia Joaquim Pelembe²

<https://orcid.org/0009-0002-2361-4462>

Coutinho Maurício José³

<https://orcid.org/0000-0002-2396-334X>

Edson Pensamento Govene⁴

<https://orcid.org/0000-0003-2466-3290>

Resumo:

O ambiente acadêmico/formativo é recorrentemente reconhecido como um fator de risco à saúde mental dos seus integrantes, como é o caso de estudantes. Deste modo, os estudantes constituem um grupo populacional propenso ao sofrimento e adoecimento mental relacionado às vivências acadêmicas. Neste estudo avaliou-se a vivência de estresse em 43 formandos de um Instituto de Formação de Professores em Inhambane, Moçambique, que responderam a um questionário misto – de dados sociodemográficos, escala de estresse acadêmico e duas perguntas sobre o nível de estresse e fatores associados. A análise descritiva de dados feita com recurso ao *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 22 apontou que 13 (30,2%) e 16 (37,2%) formandos sinalizaram altos e moderados níveis de estresse, respectivamente. Os estressores acadêmicos mais mencionados foram: organização do curso que gera pressão e sobrecarga, condições de estudos, relacionamento interpessoal com formadores e dificuldades de conciliar atividades do centro internato e estudos. Estes resultados sugerem que os formandos necessitam de serviços de acolhimento psicológico. É, igualmente, pertinente no futuro, o desenvolvimento de mais estudos sobre a saúde mental dos formandos tanto no instituto investigado quanto em outros do país.

Palavras-chave: Educação pública. Magistério. Saúde mental. Sofrimento psíquico.

¹ Professor do Departamento de Educação e Psicologia na Universidade Save, Extensão da Massinga, Massinga/Inhambane, Moçambique.

² Graduada em Psicologia Educacional pela Universidade Save, Massinga/Inhambane, Moçambique.

³ Técnico de Farmácia do Centro de Saúde Anexo do Hospital Psiquiátrico de Nampula/Nampula, Moçambique.

⁴ Docente do Departamento de Educação e Psicologia na Universidade Save, Extensão da Massinga, Massinga/Inhambane, Moçambique.

Abstract:

The academic/training environment has been repeatedly recognized as a risk factor for the health of its members, such as students. Therefore, they constitute a population group prone to suffering and psychological illness related to academic experiences. In this study, the experience of stress was evaluated in 43 graduates from a Teacher Training Institute in Inhambane, Mozambique, who responded to a mixed questionnaire – sociodemographic data, academic stress scale and two questions about the level of stress and associated factors. Descriptive data analysis using the Statistical Package for the Social Sciences, version 22, indicated that 13 (30.2%) and 16 (37.2%) trainees reported high and moderate levels of stress, respectively. The most frequently mentioned academic stressors were course organization that generates pressure and overload, study conditions, interpersonal relationships with trainers and difficulties in reconciling boarding center activities and studies. These results suggest that trainees need psychological support services. It is also pertinent in the future to develop more studies on the mental health of trainees, both at the investigated institute and at others in the country.

Keywords: Mental health. Psychic suffering. Public education. Teaching.

UM BREVE OLHAR DO CONTEXTO EDUCACIONAL E DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA EDUCAÇÃO BÁSICA NO SÉCULO XXI EM MOÇAMBIQUE

Desde que Moçambique alcançou a independência nacional em 1975, a educação passou a ser uma das áreas prioritárias do Governo, uma vez que o país herdou um sistema socioeconômico e político excludente, que se assentava numa estratificação social e racial, em que os nativos tinham os direitos e os privilégios de acesso aos serviços sociais limitados – por exemplo, educação, saúde e postos de trabalho (Mondlane, 1995).

E, de modo a reverter este cenário, o Governo moçambicano nacionalizou ou estatizou os principais bens e serviços como é o caso da educação, saúde, terra, transportes, habitação, seguros, bancos, fábricas, ficando à sua responsabilidade a provisão dos mesmos de forma equitativa e justa a todos os cidadãos, de modo a cumprir as promessas de uma maior redistribuição e da democratização dos serviços públicos, que caracterizava a sua ideologia socialista (Castiano; Ngoenha, 2013; Zimbico, 2019). Deste modo, a educação pública passou a ser um direito de todos os cidadãos moçambicanos estabelecido na Constituição da República de 2004 (artigo 88) (Moçambique, 2018a) e nas demais leis do setor da educação, como por exemplo a alínea b) do artigo 3 da Lei n.º 18/2018, de 28 de dezembro, que estabelece o regime jurídico do Sistema Nacional da Educação (SNE) na República de Moçambique.

No âmbito da efetivação da política da Educação para Todos e dos Objetivos do Desenvolvimento do Milênio, o país reforçou seu compromisso do direito à educação a partir de 2004, tendo iniciado a implementação de políticas educacionais e curriculares. No contexto da reforma curricular, implementou-se o novo currículo em todas as escolas do Ensino Primário – EP (1ª a 7ª classe), abrangendo o Ensino Secundário e Técnico Profissional em 2006. Igualmente, adotou-se a política de ensino público obrigatório e gratuito para as sete classes iniciais do EP, alargado até 9ª classe, com entrada em vigor da Lei n.º 18/2018, de 28 de dezembro (Moçambique, 2018b).

No entanto, a efetivação desta política do ensino público gratuito de nove classes - educação básica começou em 2020. Este ato está inserido no contexto dos compromissos

assumidos dentro da Agenda 2030 – Objetivos do Desenvolvimento Sustentável – ODS (Aliante; Luís; Aiuba, 2025). Adicionalmente, o Programa Quinquenal do Governo (PQG 2020-2024) aprovado pela Resolução n.º 15/2020, de 14 de abril estabeleceu como um dos objetivos estratégicos da Prioridade I - Desenvolver o Capital Humano e a Justiça Social, “promover um sistema educativo de qualidade, inclusivo, eficiente e eficaz que responda as necessidades do desenvolvimento humano” (Moçambique, 2020a, p.3). Na perspectiva de Delors *et al.* (1998, p.153):

para melhorar a qualidade da educação é preciso, inicialmente, melhorar o recrutamento, a formação, o estatuto social e as condições de trabalho dos professores, pois estes só poderão responder ao que deles se espera se possuírem os conhecimentos e as competências, as qualidades pessoais, as possibilidades profissionais a motivação requerida.

Ciente disso, o PQG 2020-2024 estabeleceu no quesito de formação de professores a meta de “prover a educação e formação inicial e em exercício de qualidade que garanta o desenvolvimento nos professores e educadores de adultos de competências profissionais e atitudes ético-deontológicas” (Moçambique, 2020a, p.3). E o Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH), redesignado desde janeiro de 2025 como Ministério de Educação e Cultura (MEC) iniciou a implementar diversos cursos de formação de professores no período em análise, sobretudo a partir de 2007, visando, por um lado, responder ao rápido crescimento populacional situado em 2,8% que ocasiona uma pressão ao setor da educação no país (Mário; Monjane; Santos, 2020; *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* [UNESCO], 2019) e, por outro, acabar com a contratação de professores sem formação psicopedagógica, ato eliminado desde 2008. Para assegurar a formação inicial e continuada de professores para a educação básica, o MEC contempla a Direção Nacional de Formação de Professores (Moçambique, 2023a).

Esta direção é composta por três departamentos, a saber: de formação inicial de professores, de formação continuada de professores e de desenvolvimento profissional (Moçambique, 2023a). Além da sua institucionalização, a educação e formação de professores é um dos seis subsistemas⁵ do SNE em Moçambique.

Este subsistema regula a formação de professores para diferentes níveis de ensino e possui os seguintes objetivos: assegurar a formação integral do professor, capacitando-o para assumir a responsabilidade de educar e formar a criança, o jovem e o adulto; conferir ao professor uma formação geral científica, psicopedagógica, didática, ética e deontológica e; proporcionar uma formação que, de acordo com a realidade social, estimule uma atitude simultaneamente reflexiva, crítica e atuante (Moçambique, 2018b).

Sobre a formação inicial de professores, esta é uma atividade realizada de modo pré-profissional, com base em diversas áreas disciplinares, assumindo o caráter teórico e prático,

⁵ Constituem subsistemas do Sistema Nacional da Educação em Moçambique os seguintes: educação pré-escolar, educação geral, educação de adultos, educação profissional, educação e formação de professores e, ensino superior (artigo número 9 da Lei n.º 18/2028, de 28 de dezembro – estabelece o regime jurídico do SNE na República de Moçambique).

centrado em métodos e sistemas gerais de ensino-aprendizagem, psicopedagógica e didática para os indivíduos exercerem futuramente a função docente (Moçambique, 2023a).

A formação de professores para todos os níveis de ensino constitui um tema importante no setor da educação, pois é vista como um dos determinantes para um ensino público de qualidade, tendo em conta que está fragilizada (Beca, 2023). Neste âmbito, o Governo de Moçambique, ciente da necessidade de melhorar os aspectos ligados à formação de professores da educação básica, iniciou a implementar desde 2007, sob responsabilidade da Direção Nacional de Formação de Professores, diversos cursos de formação de professores, visando responder aos desafios ora mencionados e assegurar a provisão de professores de qualidade requerida no âmbito da Educação para Todos, a qual o país é signatário.

Neste âmbito, nos anos de 2007, 2012 e 2019 foram introduzidos, sucessivamente, os cursos de formação de professores inicial de 10 + 1 ano⁶, 10 + 3 anos⁷ e 12 + 3 anos⁸. Já em 2020, implementa-se o de 12+1 ano⁹ em substituição do curso de 10 + 1 ano (Agibo, 2017; Beca, 2023; Mário; Monjane; Santos, 2020; Moçambique, 2020b, Nivagara, 2020; UNESCO, 2019). Para o ingresso nos cursos de 10 + 1 ano e 10 + 3 anos, o candidato devia ter concluído a 10^a classe, enquanto os de 12 + 1 ano e 12 + 3 anos, a exigência era a conclusão da 12^a classe ou equivalente.

Os cursos de 10 + 1 e 12 + 1 ano eram responsáveis pela formação de professores num período de um ano. E os cursos de 10 + 3 e 12 + 3 anos destinam-se à formação de professores com a duração de três anos. Atualmente, os graduados nos cursos cujo ingresso era a 10^a classe lecionam nas Escolas do Ensino Primário, enquanto os de 12^a classe podem atuar nas Escolas Básicas, isto é, da 1^a a 9^a classes. Até a data do desenvolvimento desta investigação, estavam em vigência os cursos de formação inicial de professores de 12 + 1 ano e 12 + 3 anos. Neste estudo, foram investigados os formandos do curso de 12 + 1 ano.

DESAFIOS ACADÊMICOS E POSSIBILIDADES DE VIVENCIAR O ESTRESSE NO CONTEXTO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES

Segundo a Resolução n.º 58/2022, de 30 de dezembro, que aprova a política e estratégia de implementação da política do professor 2023 – 2032, a formação de professores tem como pressuposto o desenvolvimento pleno, pelo formando, de competências genéricas inerentes à atividade do professor, bem como das aprendizagens essenciais a serem garantidas aos aprendentes nos aspectos intelectual, físico, cultural, social e emocional (Moçambique, 2022a).

Considerando essas competências e habilidades por serem desenvolvidas pelos formandos durante a formação inicial de professores, entende-se que o ingresso e a frequência de um curso de magistério em Moçambique pode ser um período marcado por desafios e exigências, em que

⁶ Curso de formação de professores para Ensino Primário de duração de um ano, cujo requisito de ingresso era inicialmente a 10^a classe concluída, que posteriormente exigia-se ter média final mínima de 12 valores.

⁷ Curso de formação de professores para Ensino Primário de duração de três anos, cujo requisito de ingresso era a 10^a classe concluída.

⁸ Curso de formação de professores para Educação Básica (1^a a 9^a classe) e Educação de Jovens e Adultos (1^a de duração de três anos, cujo requisito de ingresso era a 12^a classe concluída e média final mínima de 12 valores.

⁹ Curso de formação de professores para Educação Básica de duração de um ano, cujo requisito de ingresso era a 12^a classe concluída com média final mínima de 12 valores.

formandos se deparam com mais responsabilidades e autonomia na realização de suas tarefas acadêmicas e cotidianas (Casanova; Bernardo; Almeida, 2021; Faria; Pereira-Neto; Almeida, 2021; Honório; Ottati; Cunha, 2019; Nhachengo; Almeida, 2021). Essa transição requer do formando competências que o mobilizem em seus recursos pessoais para atender às exigências e desafios do novo contexto acadêmico e formativo, que quando a integração não acontece de forma positiva, pode gerar crises emocionais e incertezas podendo ser potencializadas, frequentemente levando os formandos a experimentarem um sofrimento mental.

Em face disso, compreende-se que a formação inicial de professores em Moçambique, também, pode ser atravessada por um conjunto de desafios tanto acadêmicos – relacionados diretamente à formação quanto sociais – ligados ao contexto socioeconômico e político do país e do local de formação. Neste âmbito, alguns formandos são propensos a enfrentar dificuldades de adaptação acadêmica e social (Casanova; Bernardo; Almeida, 2021; Faria; Pereira-Neto; Almeida, 2023), devido à sua mobilidade rural ao meio urbano, quebra de laços familiares e de redes de amizade e falta de domínio de línguas nacionais, uma vez que o país é etnolinguístico diversificado, contando com mais de 20 idiomas nacionais (Moçambique, 2023a). Em outras palavras, para muitos formandos, o ingresso em um curso de formação inicial de professores implica realizar mudança da zona de residência ou de naturalidade para outro canto do país, onde se localiza a instituição. Essa mudança exige do formando a necessidade de integração sociocultural e linguística devido à diversidade que caracteriza o país.

No contexto acadêmico, pesquisas realizadas a nível internacional revelam que certos estudantes e/ou formandos vivenciam dificuldades de adaptação acadêmica, sobrecarga e pressão pelo volume de trabalhos acadêmicos, limitações financeiras, problemas de relacionamento interpessoal no contexto acadêmico, falta de domínio de algumas disciplinas, reprovações, falta de tempo de lazer e do suporte institucional (Graner; Cerqueira, 2019; Lambert; Castro, 2020; Rodrigues; Corrêa, 2022). Concretamente na área da aprendizagem, as dificuldades decorrem da falta de bases ou de conhecimentos em algumas áreas curriculares relevantes do curso, do desconhecimento dos métodos de ensino e de avaliação dos formadores/professores, da ausência de manuais na generalidade das unidades curriculares e da exigência de maior organização e compromisso por partes dos formandos/estudantes na gestão do seu tempo e das tarefas relacionadas com o estudo (Casanova; Bernardo; Almeida, 2021).

No caso específico de formandos do curso de Pedagogia, Oliveira *et al.* (2023), aludem que para estes, sobretudo os concluintes, a cobrança por resultados pode gerar incertezas e um constante pensamento quanto ao futuro profissional pós conclusão da graduação. Ademais, estes autores consideram que, geralmente, muitos formandos destes cursos trabalham em paralelo aos estudos acadêmicos e, ainda, possuem uma rotina de atividades e atribuições pessoais, bem como atividades curriculares programadas a serem realizadas, tais como: o desenvolvimento de atividades obrigatórias, como o estágio supervisionado em gestão escolar, juntamente com o estudo de outros componentes curriculares, principalmente, o trabalho de conclusão de curso, o que acaba demandando maior tempo e dedicação por parte dos concluintes. Como se observa, ao longo da formação, os formandos estão propensos a enfrentar uma gama de fatores de estresse contínuos relacionados com as exigências acadêmicas, formativas, sociais e financeiras (Pascoe; Hetrick; Perker, 2020). Portanto, é do conhecimento que a vivência e exposição persistente desse

conjunto de fatores condiciona à ocorrência de patologias sociais que acarretam prejuízos à saúde mental dos formandos, como é o caso de estresse.

O termo estresse recebe diferentes definições conforme a área de conhecimento. Na perspectiva psicológica, este é definido como toda a ação do organismo que, combinado a componentes psicológicos, físicos e mentais, que ocorrem quando surge a necessidade de uma adaptação a um evento estressor, mas que será prejudicial se houver exposição prolongada ao evento ou uma predisposição do indivíduo a determinadas doenças (Pinheiro; Farikoski, 2016). Lipp (2017) definiu-o como uma condição de desequilíbrio das funções gerais corpóreas, desenvolvida por situações difíceis e particulares vivenciadas por cada indivíduo. O estresse pode ser, também, entendido como um estado de preocupação ou tensão mental causado por uma situação difícil (*World Health Organization* [WHO], 2023). Na ótica desta organização, o estresse é uma resposta humana natural que nos leva a enfrentar desafios e ameaças em nossas vidas. Deste modo, todo o indivíduo experimenta algum estresse até certo ponto. No entanto, em níveis altos, o estresse pode ser prejudicial à saúde humana e gerar consequências individuais, profissionais, sociais, econômicas e organizacionais.

Robbins (2009) faz saber que quando uma pessoa passa uma situação de estresse ruim, seus sintomas podem ser físicos, psicológicos e comportamentais. As consequências físicas incluem dores de cabeça, pressão alta, insônia, tensão muscular, mudança de apetite, disfunções sexuais, doenças cardíacas, cansaço e desgaste físico. No grupo de consequências psicológicas contemplam-se aumento súbito de motivação, irritabilidade, sensibilidade emotiva, pensar constantemente em um assunto, pesadelos frequentes, perda de senso de humor, angústia, frustração e medo. E as consequências comportamentais podem ser uso de substâncias psicoativas – álcool e drogas, absentismo, insatisfação laboral/acadêmica, baixa produtividade e intenção de abandono (Lipp, 2017; Robbins, 2009)

Do modo específico, altos níveis de estresse vivenciados por estudantes podem repercutir na sua saúde física e mental, reduzir o desempenho acadêmico, diminuir a motivação e satisfação acadêmica, aumentar o risco de abandono de estudos, gerar impactos negativos na capacidade de aprendizagem e desempenho acadêmico destes. E, ainda, podem ocasionar outros tipos de problemas de saúde mental, como é o caso da depressão e ansiedade, distúrbios do sono e estimular o uso de substâncias psicoativas entre estudantes. Adicionalmente, há impactos a longo prazo, que incluem a redução da probabilidade de emprego sustentável e custos financeiros aos governos (Pascoe; Hetrick; Perker, 2020).

De acordo com WHO (2023), estima-se que 15% de pessoas em idade ativa manifestavam algum transtorno mental, incluindo o estresse. No contexto acadêmico/formativo, diversas pesquisas desenvolvidas junto a estudantes revelaram taxas preocupantes de estresse nesta população. Por exemplo, Camargo, Calais e Sartori (2015) investigaram estresse em 200 estudantes da educação profissionalizante, que responderam ao Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL). Os resultados mostraram que 61% da amostra investigada apresentou estresse. Na mesma linha, Chaves *et al.* (2016), com recurso ao ISSL, avaliaram a ocorrência em estresse em 207 universitários, tendo verificado que 118 (57%) apresentaram a sintomatologia.

Por sua vez, Rufato (2023) envolveu 829 universitários que responderam a Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21) para avaliar sintomas dos três constructos, tendo

identificado que mais de 50% dos participantes apresentavam sintomas severos ou extremamente severos nos três fenômenos. Também, Pinto *et al.* (2023) rastrearam sintomas de ansiedade, depressão e estresse em 144 estudantes universitários, aplicando a EADS-21, e constataram que quase metade dos participantes apresentou níveis clínicos (moderado, grave e muito grave) de estresse (44,8%).

RELEVÂNCIA E OBJETIVO DO ESTUDO

A saúde mental de estudantes é considerada uma preocupação emergente e crescente em todo o mundo, devido ao registro de altos níveis de sofrimento e adoecimento mental dessa população (Barros; Peixoto, 2023; Cristo *et al.*, 2019; Ghizoni; Ramirez-Landea; Cruz, 2024; Rodrigues; Corrêa, 2022). No entanto, em Moçambique, constata-se que a temática de saúde mental de estudantes recebe pouca atenção por parte de pesquisadores e das políticas públicas, favorecendo a raridade de informações da área. Além disso, a realização desta pesquisa foi convocada pela constatação de que a saúde mental, sobretudo o estresse em formandos do magistério é um assunto pouco pesquisado a nível internacional (Constantino, 2022), ou seja, existe escassez de investigações que abordam apenas a condição de saúde de estudantes de Pedagogia e/ou de instituição de formação de professores.

Assim, este estudo contribui no incremento da escassa produção acadêmica que se verifica no país sobre o estresse em formandos de instituições de formação de professores. Outrossim, alerta para a necessidade de os órgãos de gestão da instituição investigada proverem serviços de acolhimento institucional para assegurar-se uma adaptação favorável e garantir-se a promoção de saúde mental e bem-estar destes formandos, no sentido de contribuir na melhoria da qualidade de vida em ambientes formativos. Conforme o descrito, este estudo teve como objetivo avaliar a vivência de estresse em formandos de um Instituto de Formação de Professores em Inhambane, Moçambique.

MÉTODO

Para o cumprimento do objetivo enunciado desenvolveu-se uma pesquisa transversal, descritiva e quantitativa. A coleta de dados foi através da aplicação de um questionário misto, que contemplava três seções. A primeira seção destinava-se a coletar informações sociodemográficas dos formandos (exemplo: idade e gênero), a segunda seção incluía a Escala de Estresse Acadêmico (EEA) da autoria de Freires *et al.* (2018) e, a terceira possuía duas questões, sendo uma fechada e outra de livre expressão sobre o nível de estresse e estressores, respectivamente. A EEA tem uma estrutura unifatorial composta por 13 itens, respondidos em uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos, sendo 1 – discordo totalmente, 2 – discordo, 3 – indiferente, 4 – concordo e 5 – concordo totalmente.

A avaliação dos níveis de estresse por meio da EEA é feita conforme a média pontuada pelo participante. Neste sentido, indivíduos que assinalam nos pontos 1 e 2 possuem baixos níveis de estresse enquanto aqueles que sinalizam em 4 e 5 são classificados com os que vivenciam altos

níveis de estresse. Quanto à precisão do instrumento, os índices mostraram-se adequados considerando os valores de alfas de *Cronbach* (correlações policóricas) e de ômega de McDonald que foram 0,88 e 0,89, respectivamente (Freires *et al.*, 2018). Neste estudo, o alfa de *Cronbach* foi estimado em 0,82, revelando um ótimo valor (vide tabela 1).

A questão fechada da terceira seção pretendia identificar o nível de estresse derivado dos estudos. Para o efeito, foi colocada a seguinte frase: de um modo geral, os meus estudos aqui no instituto me causam com muita frequência, cujas respostas eram: 1 – nenhum estresse, 2 – pouco estresse, 3 – moderado estresse, 4 – muito estresse e 5 – muitíssimo estresse. A determinação da prevalência de estresse foi calculada através do somatório das frequências dos itens 4 e 5, sendo estes considerados pontos de avaliação de estresse mais significativos. A pergunta aberta visava explorar outros fatores de estresse percebidos pelos formandos que não constavam nos itens da EEA.

Este estudo contou com a participação de uma amostra não probabilística por acessibilidade de 43 formandos de um Instituto de Formação de Professores, localizado na província de Inhambane, no sul de Moçambique, com idades entre 18 e 25 anos ($M=21,58$; $DP=2,657$). Em termos de distribuição de gênero, 24 (55,8%) eram do sexo masculino e 19 (44,2%) do sexo feminino. Todos os participantes eram formandos do curso de 12+1 ano. A análise descritiva de dados (médias, frequências e desvio-padrão) foi realizada através de *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 22.

A coleta de dados ocorreu no mês de dezembro de 2023, antecedida pela autorização da Faculdade de Educação e Psicologia (FACEP) da Universidade Save (UniSave) e anuência da direção do instituto investigado, estando em conformidade com o número 1 do artigo 16 da Lei n.º 6/2023, de 8 de junho – lei de investigação da saúde humana em Moçambique (Moçambique, 2023b). A direção do Instituto de Formação de Professores investigado emitiu uma declaração datada de 10 de junho de 2024, que atesta a realização desta pesquisa na instituição em referência.

Cabe informar que a UniSave é uma instituição pública do ensino superior criada em 2019, em resultado da divisão regional da Universidade Pedagógica. Até então, a UniSave e FACEP não possuíam comitês institucionais de ética em pesquisas. Neste âmbito, as pesquisas realizadas são avaliadas por um comitê científico interno que é responsável em fazer julgamento e dar parecer dos protocolos de pesquisa. Se o parecer for favorável, emite-se uma credencial, um documento que possibilita o acesso ao campo de pesquisa sem impedimentos.

Este curso de ação não invalida os resultados das pesquisas desenvolvidas, pois cumprem com as exigências do Regulamento Acadêmico da Universidade e das Normas de Produção e Publicação dos Trabalhos Acadêmicos. Depois da emissão da credencial, a segunda autora deste artigo dirigiu-se à instituição investigada, onde, inicialmente, apresentou-se à direção do instituto, explicando as intenções e procedimentos metodológicos do estudo, assim como solicitou a colaboração.

Além do mais, a realização deste estudo obedeceu aos preceitos instituídos no número 2 do artigo 6 da lei investigação da saúde humana em alusão. Neste contexto, houve garantia do anonimato, confidencialidade de informações e livre adesão à pesquisa. Para o efeito, não foi solicitada identificação (nome) dos participantes e os questionários foram identificados através da letra A e um número árabe (exemplo: A1, A2....A43).

RESULTADOS

PREVALÊNCIA E FATORES DE ESTRESSE EM FORMANDOS INVESTIGADOS

A tabela 1 apresenta os resultados inerentes à prevalência de estresse acadêmico e seus respectivos fatores. Em relação à prevalência do estresse, 16 (37,2%), 13 (30,2%) e cinco (11,6%) formandos sinalizaram que sua formação lhes ocasionava moderado, alto e pouco nível de estresse, respectivamente. Pelo contrário, nove (20,9%) participantes revelaram que sua formação não lhes causava nenhum estresse.

Tabela 1 – Prevalência e fatores de estresse em formandos (n = 43)

Itens	Fontes de estresse acadêmico n (%)						
	M(DP)	α	1	2	3	4	5
Item1	3,21(1,423)	0,819	8(18,6)	7(16,3)	4(9,3)	16(37,2)	8(18,6)
Item2	2,93(1,334)	0,824	6(14,0)	13(30,2)	10(23,3)	6(14,0)	8(18,6)
Item3	2,91(1,509)	0,803	13(30,2)	4(9,3)	7(16,3)	12(27,9)	7(16,3)
Item4	2,37(1,415)	0,817	15(34,9)	14(32,6)	2(4,7)	7(16,3)	5(11,6)
Item5	3,02(1,610)	0,829	12(27,9)	7(16,3)	3(7,0)	10(23,3)	11(25,6)
Item6	1,65(1,213)	0,830	30(69,8)	6(14,0)	2(4,7)	2(4,7)	3(7,0)
Item7	2,14(1,457)	0,825	23(53,5)	5(11,6)	6(14,0)	4(9,3)	5(11,6)
Item8	2,54(1,470)	0,813	16(37,2)	7(16,3)	6(14,0)	9(20,9)	5(11,6)
Item9	2,65(1,361)	0,829	11(25,6)	10(23,3)	11(25,6)	5(11,6)	6(14,0)
Item10	2,51(1,533)	0,826	16(37,2)	9(20,9)	6(14,0)	4(9,3)	8(18,6)
Item11	2,19(1,468)	0,809	20(46,5)	11(25,6)	2(4,7)	4(9,3)	6(14,0)
Item12	2,54(1,533)	0,808	19(44,2)	2(4,7)	7(16,3)	10(23,3)	5(11,6)
Item13	3,74(1,649)	0,803	9(20,9)	3(7,0)	1(2,3)	7(16,3)	23(53,5)
EASA-13	2,65(0,840)	0,827					
Prevalência de estresse							
Nenhum estresse	Pouco estresse	Moderado estresse	Muito estresse	Muitíssimo estresse			
9(20,9)	5(11,6%)	16(37,2)	9(20,9)	4(9,3)			

Fonte: Os Autores (2024).

Ainda, conforme a tabela 1 e considerando as frequências dos pontos 4 e 5, os fatores de estresse formativo mais sinalizados foram: tempo insuficiente para realizar o volume dos trabalhos acadêmicos, forma de organização das atividades, realização das atividades que estão além da sua capacidade e falta de confiança dos formadores sobre os trabalhos dos formandos. Adicionalmente, os participantes foram solicitados para mencionar outros fatores relacionados à sua formação que consideravam como estressantes. Conforme a tabela 2, os estressores acadêmicos mais indicados foram: falta/escassez de tempo para realizar atividades e descansar, sobrecarga, dificuldades de conciliar trabalhos do centro internato – residência e acadêmicos, deficiente divulgação de informações acadêmicas e falta de material de estudos.

Tabela 2 – Fatores de estresse acadêmico na perspectiva dos formandos pesquisados

Fontes de estresse acadêmico	N
Falta/escassez de tempo para realizar as atividades e de descanso	16
Sobrecarga	14
Dificuldades de conciliar trabalhos do internato e acadêmicos	7
Ida a teles – campo de cultivo	6

Falta de <i>internet</i> para pesquisas	3
Favoritismo	3
Falta de dinheiro para compra de material	2
Deficiente ou falta de alimentação no internato	2
Conviver com diferenças individuais	1
Falta de material didático	1
Punições na cozinha	1
Corte de corrente elétrica	1

Fonte: Os Autores (2024).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo apontam que 16 (37,2%) e 13 (30,2%) dos 43 participantes sinalizaram níveis moderados e altos de estresse, respectivamente. E os fatores de estresse acadêmico vivenciado estão relacionados à pressão devido à insuficiência de tempo para realizar o volume de atividades acadêmicas, sobrecarga, organização das atividades acadêmicas, deficiente divulgação de informações acadêmicas, falta de material de estudos, falta de confiança e compreensão dos formadores e dificuldades de conciliar atividades do centro internato e estudos.

Hipoteticamente, pode-se dizer que a menção destes fatores se justifica pelas competências exigidas na formação, que são, entre outras: buscar, através da pesquisa, investigação, extensão, reflexão e de análises críticas, práticas pedagógicas coerentes; usar linguagens verbal, corporal, visual, sonora e digital, para se expressar e incentivar o desenvolvimento das competências de comunicação nos aprendentes; utilizar as Tecnologias de Informação e Comunicação; desenvolver a cultura da argumentação de informações científicas para formular, negociar e defender ideias (Moçambique, 2022a).

Em relação à organização curricular, o curso de formação inicial de professores de 12^a + 1 ano investigado tem a duração de um ano e com uma grade curricular de 21 disciplinas, a saber: Matemática, Didática de Matemática, Português, Didática de Português, Ciências Naturais, Didática de Ciências Naturais, Ciências Sociais, Didática de Ciências Sociais, Didática de Educação Física, Estrutura de Línguas Moçambicanas, Didática de Línguas Moçambicanas, Pedagogia, Metodologia de Investigação, Didática de Educação Musical, Língua de Sinais, Sistema Braile, Administração e Gestão Escolar, Andragogia, Psicologia, Didática de Educação Visual e Ofícios. Esta organização curricular, possivelmente, gera uma intensificação e sobrecarga de estudos, ocasionando uma pressão pelo volume de disciplinas, matérias e trabalhos realizados. Ademais, os formandos moravam na residência do instituto (Centro Internato) onde realizavam atividades de limpeza, cozinha e cultivo no período de manhã e de tarde, o que dificultava a conciliação entre as duas atividades e aumentava a escassez de tempo para descansar, preparar matérias e realizar trabalhos acadêmicos.

A pressão podia ocorrer, também, pela necessidade de obter notas altas, de modo a conquistar lugares privilegiados nos concursos de ingresso na docência. Cabe explicar que até 2017, o ingresso na docência dos graduados no Instituto de Formação de Professores (IFP) era por afetação direta feita pela Direção Provincial da Educação (DPE). A afetação tinha início nas instituições de formação de professores, que consistia no preenchimento de fichas de pré-afetação

por parte dos graduados que servia de base para a sua colocação (Moçambique, 2017). Posteriormente, cada DPE procedia a sistematização, por distrito, dos resultados do preenchimento da ficha de pré-afetação e remetia aos Serviços Distritais de Educação, Juventude e Tecnologia (SDEJT) de modo a orientar aos graduados a entregarem a documentação necessária.

No entanto, com a entrada em vigor da Lei n.º 10/2017, de 1 de agosto – aprova o Estatuto Geral dos Funcionários e Agentes do Estado revogada pela Lei n.º 4/2022 de 11 de fevereiro, a partir de 2018 até então, “a relação de trabalho no aparelho do Estado constitui-se através de nomeação em regime de carreira” conforme orienta o número 1 do artigo 14 da Lei n.º 4/2022 de 11 de fevereiro, conjugado com número 1 do artigo 3 do Decreto n.º 28/2022, de 9 de junho, aprova o Regulamento do Estatuto Geral dos Funcionários e Agentes do Estado (REGFAE) (Moçambique, 2022b, 2022c). E a nomeação para o ingresso na Administração Pública é provisória e com a duração de dois anos de exercício de atividades.

Neste sentido, de 2018 até então, cada SDEJT abre anualmente concurso público para contratação de professores. E um dos critérios usados na avaliação dos candidatos é a média final do certificado de formação. Além disso, nos últimos sete anos, o Ministério da Educação e Cultura tem vindo a reduzir o número de vagas para o ingresso na docência devido às limitações orçamentárias que a Administração Pública moçambicana atravessa. Estas restrições orçamentárias são consequências da crise econômica e financeira que assola o país desde 2016, assim como da aplicação das medidas de contenção da despesa pública aprovadas pelo Governo de Moçambique através do Decreto n.º 75/2017, de 27 de dezembro. Ciente disso, o formando pode aplicar esforço adicional no sentido de obter melhor desempenho acadêmico para ter ótima classificação no concurso público de ingresso na docência.

Os resultados desta investigação corroboram parcialmente com os da literatura internacional. Por exemplo, Siqueira *et al.* (2017) avaliaram os níveis de estresse em estudantes do primeiro período dos cursos de Pedagogia e Ciências Sociais em uma instituição de ensino superior. E os resultados encontrados informaram que 78,26% dos 69 participantes manifestaram sintomatologia de estresse. Souza (2017) avaliou o suporte social e a presença de sintomas de estresse, depressão, ansiedade e solidão em 384 estudantes universitários e verificou que 78,1% dos participantes apresentaram estresse.

A prevalência do estresse encontrada nesta pesquisa é similar à de Ferro *et al.* (2019), que examinaram o estresse através da Escala de Percepção de Estresse-10 em 373 estudantes do ensino superior e evidenciaram uma ocorrência de estresse médio (36,36%) e alto estresse (40,6%). Paralelamente, Lima *et al.* (2021), avaliando estresse em 120 estudantes matriculados em diferentes cursos de graduação, observaram que cerca de 94 (78,4%) apresentavam sintomas da manifestação de estresse.

Por sua vez, Zancan *et al.* (2021) examinaram a prevalência de ansiedade, depressão, estresse e inflexibilidade psicológica em uma amostra de 574 estudantes de diferentes cursos e universidades, sendo 357 da graduação e 217 da pós-graduação. De um modo geral, constatou-se que 82,6% (n = 474) dos estudantes apresentaram nível de estresse percebido moderado, enquanto 13,2% (n = 76) pontuaram para um nível alto. E, recentemente, os resultados da pesquisa de Simões *et al.* (2024) apontaram que 65,7% dos 175 dos estudantes investigados revelaram níveis altos de estresse.

Em relação aos fatores de estresse acadêmico, no contexto nacional, a pesquisa de Abacar, Aliante e António (2021), por exemplo, apontou os seguintes estressores acadêmicos: sobrecarga de matéria e de trabalhos acadêmicos, dificuldades financeiras e econômicas, dificuldades na assimilação da matéria, más relações interpessoais, situações familiares, má atuação dos docentes e insucesso acadêmico. E no âmbito internacional, a investigação de Cristo *et al.* (2019) revelou as seguintes causas dos prejuízos à saúde mental de estudantes: diminuição do contato com familiares, autocobrança, relação opressora/hierárquica entre professor – discente, carga excessiva de estudos, dificuldades para conciliar trabalho – faculdade, falta de estrutura de lazer da cidade/faculdade, dificuldades financeiras, incertezas sobre o mercado de trabalho e contextos histórico e político.

Outros estudos da área, também, apontaram fatores como quantidade de tarefas acadêmicas, conflitos com colegas e professores, sentimento de falta de aceitação no meio acadêmico e falta de apoio emocional (Pascoe; Hetrick; Parker, 2020), níveis de exigências e relacionamento interpessoal entre professores e estudantes – falta de compreensão com as dificuldades dos estudantes (Rodrigues; Corrêa, 2022), fraco desempenho acadêmico, atividades pedagógicas, falta de apoio emocional na instituição, ausência de atendimento em saúde mental, a dupla jornada (Farinha; Braga, 2023), bem como sobrecarga, maior número de disciplinas, alta carga horária e desorganização de professores (Ghizoni; Silva; Santos, 2024). Estes achados corroboram com os alcançados nesta investigação.

Os resultados desta pesquisa descortinam que o ambiente de formação inicial de professores em Inhambane, Moçambique é caracterizado por múltiplos desafios que acarretam prejuízos à saúde mental de formandos. Considerando que a identificação precoce das tendências de comportamentos dos estudantes ou formandos frente às fontes de tensão assume um caráter importante diante dos possíveis riscos aos quais estão sujeitos e que, na maioria das vezes, se estendem ao longo de sua vida profissional (Nogueira-Martins; Nogueira-Martins, 2018), os resultados deste estudo contribuem nesse sentido.

Os resultados deste estudo sugerem para se ter em consideração e um olhar atencioso e prioritário nas questões de saúde mental de formandos a nível das instituições de formação de professores, através de ações de intervenção e promoção que visem assegurar a saúde mental e o bem-estar destes futuros profissionais da educação. Por outras palavras, tal como sugerido em pesquisas anteriores, estes achados reforçam a necessidade de manter ações institucionais de assistência social e apoio psicológico, favorecendo, assim, um planejamento efetivo de medidas de promoção da saúde mental dos estudantes/formandos (Matioli *et al.*, 2025; Murakami *et al.*, 2024).

Apesar de se considerar esta pesquisa como pioneira na investigação de estresse em formandos do magistério em Moçambique, ela foi realizada com participantes de um instituto, o que sugere para não generalização dos seus resultados. Deste modo, é pertinente, no futuro, o desenvolvimento de pesquisas sobre estresse e outros problemas de saúde mental nos demais Institutos de Formação de Professores em Moçambique, buscando maior aprofundamento das questões de estresse e demais agravos à saúde mental no contexto de formação inicial de professores. Estas pesquisas devem estender seus objetivos na investigação de formas de *coping*

que os formandos adotam para lidar com situações estressoras, assim como nas consequências derivadas da vivência do sofrimento mental ao longo de formação no magistério.

Isto porque, de um lado, as estratégias de *coping* são vistas como potencialmente efetivas na redução do impacto das dificuldades encontradas no ambiente universitário/formativo, da mesma forma que contribuem para o melhor ajustamento do indivíduo às adversidades que encontra (Luca; Noronha; Queluz, 2018). E, por outro, compreende-se que conhecer os fatores determinantes da ocorrência do estresse e as suas repercussões, bem como as estratégias utilizadas no enfrentamento das dificuldades, são informações úteis para melhor entender a realidade dos estudantes da área do magistério e abordar adequadamente estas questões, um potencial problema que afeta sua qualidade de vida e saúde, de modo geral (Murakami *et al.*, 2024). Portanto, os resultados a serem obtidos podem auxiliar na tomada de decisões adequadas e com evidências científicas, como também fornecer dados sobre a condição de saúde mental da população investigada para melhor intervir na área de saúde mental dos formandos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E IMPLICAÇÕES

Este estudo visou avaliar a vivência de estresse acadêmico em formandos de Instituto de Formação de Professores em Inhambane, no sul de Moçambique. Os resultados indicaram que 13 (30,2%) e 16 (37,2%) dos 43 formandos investigados relataram que vivenciavam, sucessivamente, altos e moderados níveis de estresse derivado da sua formação.

Os níveis de estresse relatados pelos formandos são majoritariamente condicionados por fatores do processo de formação, tais como: pressão, sobrecarga, más relações interpessoais entre formadores e formandos, falta de acervo bibliográfico, deficiente divulgação de informações pertinentes, dificuldades de conciliar atividades acadêmicas e da residência - Centro Internato. Estes resultados convocam para a provisão de práticas e ações de acolhimento institucional por meio de implementação de políticas de assistência institucional voltadas à saúde mental e garantia do bem-estar dos formandos. Neste âmbito, é crucial favorecer a atuação dos psicólogos escolares e demais profissionais de saúde mental nas instituições de formação de professores e demais instituições de ensino.

Finalmente, referir que este estudo é transversal e foi desenvolvido com amostra de estudantes de um Instituto de Formação de Professores em Inhambane, Moçambique, pelo que, seus resultados não devem ser generalizados. Assim, é crucial o desenvolvimento, no futuro, de mais pesquisas sobre o estresse e outros construtos de saúde mental, bem como os estressores acadêmicos e estratégias de *coping*, de modo a aprimorar o conhecimento sobre a condição de saúde mental dos formandos. Os achados dessas pesquisas podem fomentar o desenho de políticas institucionais de assistência, acolhimento e cuidado da saúde mental dos formandos, no sentido de contribuir para a melhoria de qualidade de vida no contexto formativo, ou seja, para que o ambiente formativo seja mais um fator protetivo e não de risco.

REFERÊNCIAS

- ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ANTÔNIO, Júlio Frederico. *Stress e estratégias de coping em estudantes universitários*. **Aletheia**, São Paulo, v. 54, n. 2, p. 133-144, 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000200014. Acesso em: 14 dez. 2022.
- AGIBO, Júlio Miguel. **Formação de professores para o ensino básico em Moçambique: análise do modelo de formação 10^a+ 1 ano: caso dos institutos de formação de professores da província de Nampula (2007-2016)**. 2017. 121f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Marília. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/>. Acesso em: 13 dez. 2021.
- ALHILALI, Khetam; HUSNI, Mariwan; ALMARABHEH, Amer. Frequency of burnout in dental students and its relationship with stress level, depressive, and anxiety state. **Middle East Current Psychiatry**, Cairo, v. 31, n. 21, p. 1-8, 2024. Disponível em: <https://mecp.springeropen.com/articles/10.1186/s43045-024-00411-y>. Acesso em: 23 mar. 2024.
- ALIANTE, Gildo; LUÍS, Benizado da Graça; AIUBA, Alifo Artur. Implementação do direito à educação básica para todos em Moçambique no contexto do Objetivo do Desenvolvimento Sustentável 4: Progressos, limites e perspectivas. **Quaestio - Revista de Estudos em Educação**, Sorocaba – SP, v. 27, n. e025037, p. 1-23, 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22483/2177-5796.2025v27id5686>. Acesso em: 1 nov. 2025.
- BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Saúde mental de universitários: levantamento de transtornos mentais comuns em estudantes de uma universidade brasileira. **Quaderns de Psicologia**, Barcelona, v. 25, n. 2, e1958, p. 1-19, 2023. Disponível em: <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v25-n2-barros-peixoto/1958-pdf-pt>. Acesso em: 18 jul. 2023.
- BECA, Sandra Aurora Armindo. Os fundamentos de mudança de modelos de formação de professores do ensino básico em Moçambique. **Njinga & Sepé: Revista Internacional de Culturas, Línguas Africanas e Brasileiras**, São Francisco de Conde, v. 3, n. 2, p. 286-301, 2023. Disponível em: <https://revistas.unilab.edu.br/index.php/njngaesape/article/view/1274>. Acesso em: 30 jun. 2024.
- CAMARGO, Valdirlene Checheto Vincenzi; CALAIS, Sandra Leal; SARTORI, Maria Márcia Pereira. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 32, n. 4, p. 595-604, out.-dez., 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/4zpRpprHFw3rNw4G3fTr3wp/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 jul. 2021.
- CASANOVA, Joana; BERNARDO, Ana; ALMEIDA, Leandro. Dificuldades na adaptação acadêmica e intenção de abandono de estudantes do primeiro ano do ensino superior. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, Coruña, v. 8, n. 2, p. 211-228, 2021. Disponível em: <https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2021.8.2.8705>. Acesso em: 13 out. 2023.
- CASTIANO, José Pedro; NGOENHA, Severino Elias. **A longa marcha de uma Educação para Todos em Moçambique**. 3. ed. Maputo: Publiflix, 2013.

CHAVES, Lidiane Bentes; SOUZA, Thaís Fabbri de; SILVA, Marcos Vergílio da; OLIVEIRA, Célia Figueiredo de; LIPP, Marilda Novaes; PINTO, Magali Luci. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000100004. Acesso em: 29 mai. 2024.

CONSTANTINO, Maria Aline de Oliveira. **Saúde mental na formação de professores: um estudo de caso a partir do curso de Pedagogia da UFRJ**. 2022. 103f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://ppge.educacao.ufrj.br/dissertacoes2022/dMaria%20Aline%20Moreira%20de%20Oliveira%20Constantino.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2024.

CRISTO, Fabio; FARIAS, Isabella Maria Silva Umbelino de; CAVALCANTE, Auralice Carlos; MEDEIROS, Anne Louyse de; LIMA, Gyovani Oliveira; DIOGO, Wanderley Quirino. O ensino superior e suas exigências: consequências na saúde mental dos graduandos. **Trabalho En(Cena)**, Palmas, v. 4, n. 2, p. 485-505, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P485>. Acesso em: 17 mai. 2024.

DELORS, Jacques; AL-MUFTI, In'am; AMAGI, Isao; CARNEIRO, Roberto; CHUNG, Fay; GEREMEK, Bronislaw; GORHAM, William; KORNHAUSER, Aleksandra, MANLEY, Michael; QUERO, Marisela Padrón; SAVANÉ, Marie-Angélique; SINGH, Karan; STAVENHAGEN, Rodolfo; SUHR, Myong Won; NANZHAO, Zhou. **Educação um tesouro a descobrir**: relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez, 1998.

FARIA, Ana Amália Gomes Torres; PEREIRA-Neto, Lauro Lopes; ALMEIDA, Leandro Silva. Efeitos da aprendizagem remota em estudantes do ensino superior. **Educação em Debate**, Fortaleza, n. 86, p. 136-150, set./dez. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.24882/eemd.v43i86.77985>. Acesso em: 13 out. 2024.

FARIA, Ana Amália Gomes Torres; PEREIRA-NETO, Laura Lopes; ALMEIDA, Leandro Sandro. Dificuldades na adaptação acadêmica dos estudantes de ensino superior em tempos de pandemia. **Educação UFSM**, Santa Maria, v. 48, p. 1-24, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5902/1984644469514>. Acesso em: 5 out. 2024.

FARINHA, Corina Alves; BRAGA, Paulo Rosário. Saúde mental e vivência universitária: um estudo de caso. **Revista SCIAS. Direitos Humanos e Educação**, Belo Horizonte/MG, v. 6, n. 2, p. 98- 118, jul./dez. 2023. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/sciasdireitoshumanoseducacao/article/view/7884/4989>. Acesso em: 17 mai. 2024.

FERRO, Luiz Marquezi; TRIGO, Álvaro Augusto; OLIVEIRA, Aislan José; ALMEIDA, Marco Aurelio de; TAGAVA, Regina Fujiko; MENESES-GAYA, Carolina; REZENDE, Manuel Morgado. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 12, n. 3, p. 573-581, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7338/3580>. Acesso em: 19 jun. 2024.

FREIRES, Leogildo Alves; SOUSA, Erlandio Andrade de; LOURETO, Gleidson Lopes; GOUVEIA, Valdiney Veloso; MONTEIRO, Renan Pereira. Estresse acadêmico: adaptação e

evidências psicométricas de uma medida. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 22-32, set.-dez. 2018. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v12n3/03.pdf>. Acesso em: 5 mar. 2024.

GHIZONI, Liliam Deisy; RAMIREZ-LANDAETA, Jorge José, CRUZ, Roberto Moraes. Saúde mental de estudantes universitários: mapeamento bibliométrico longitudinal (1974-2022). **Singular. Sociais e Humanidades**, Palmas, v. 1, n. 6, p. 211-236, jan./jun., 2024. Disponível em: <https://ulbra-to.br/singular/index.php/SingularSH/article/view/204/124>. Acesso em: 2 jul. 2024.

GHIZONI, Liliam Deisy; SILVA, Janaína Vilares da; SANTOS, Marcos Jhones dos. Atividade acadêmica enquanto trabalho: vivências de “prazer-sofrimento” em universitários. **Trabalho (En)Cena**, Palmas, v. 9, n. e024004, p. 1-23, 2024. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/17399/22291>. Acesso em: 17 mai. 2024.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKgkYpwXvHx3B3b/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 mai. 2023.

HONÓRIO, Anita Castellani; OTTATI, Fernanda; CUNHA, Felipe Augusto. Avaliação da adaptação ao ensino superior. **Revista Psicologia para America Latina**, São Paulo, n. 32, p. 97-105, out. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2019000200002. Acesso em: 13 out. 2023.

LAMBERT, Aline dos Santos; CASTRO, Regina Celi de. Fatores que podem influenciar no adoecimento físico e psíquico do estudante universitário: uma análise da produção científica brasileira. **Revista Cocar**, Belém, v. 14, n. 28, p. 70-89, jan./abr. 2020. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/3107>. Acesso em: 29 set. 2023.

LIMA, Miqueline Mendonça; FELÍCIO, Janiel Ferreira; M'BATNA, Alberto João; AMARAL; Falcão do. Perfil de manifestação de estresse em universitários: um estudo transversal. **Revista de Enfermagem Atual In Derme**, Rio de Janeiro, v. 95, n. 33, e-021001, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://teste.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/903/791>. Acesso em: 3 jul. 2022.

LIPP, Marilda Novaes. O treino de controle do estresse em grupo: um modelo da TCC. In: NEUFELD, Carmem Beatriz; RANGÉ, Bernard (org.), **Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática**. Porto Alegre: Artmed, 2017, p. 301-318.

LUCA, Luana; NORONHA, Ana Paula Porto; QUELUZ, Francine Náthalie Rodrigues. Relações entre estratégias de *coping* e adaptabilidade acadêmica em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Campinas, v.19, n. 2, p. 169-176, 2018. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v19n2/05.pdf>. Acesso em: 5 jun. 2024.

MÁRIO, Mouzinho; MONJANE, Celos M.; SANTOS, Ricardo. O sector da educação em Moçambique: do acesso à qualidade epistémica do ensino primário. **WIDER Working Paper 2020/130**, p. 1-19, 2020. Disponível em:

<https://www.wider.unu.edu/sites/default/files/Publications/Working-paper/PDF/wp2020-130-PT.pdf>. Acesso em: 4 jul. 2022.

MATIOLI, Carla Augusto Pavlu; CORREIA-ZANINI, Marta Regina Gonçalves; ALIANTE, Gildo; MACEDO, Alice Costa; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Programas e serviços de acolhimento para universitários: Síntese da literatura. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 42, n. 129, p. 604-14, 2025. Disponível em:

<https://revistapsicopedagogia.com.br/revista/article/view/976>. Acesso 29 nov. 2025.

MOÇAMBIQUE. Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano. **Estudo holístico da situação do professor em Moçambique**. Maputo: MINEDH, 2017.

MOÇAMBIQUE. **Constituição da República**. Lei n.º1/2018, de 12 de junho – Lei da revisão pontual da Constituição da República de Moçambique. Boletim da República. Maputo: Imprensa Nacional, 2018a.

MOÇAMBIQUE. **Lei n.º 18/2018, de 28 de dezembro**. Estabelece o regime jurídico do Sistema Nacional da Educação na República de Moçambique. Maputo: Boletim da República, I Série, n. 254, 2018b.

MOÇAMBIQUE. Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano. **Plano Estratégico da Educação 2020 – 2029**: por uma educação inclusiva, patriótica e de qualidade. Maputo: MINEDH, 2020b.

MOÇAMBIQUE. **Resolução n.º 15/2020, 14 de abril**. Aprova o Programa Quinquenal do Governo para 2020-2024. Maputo: Boletim da República, Série I, n. 70, 2020a.

MOÇAMBIQUE. **Decreto n.º 28/2022, de 9 de junho**. Aprova o Regulamento do Estatuto Geral dos Funcionários e Agentes do Estado, abreviadamente designado por REGFAE e revoga o Decreto n.º 5/2018, de 26 de fevereiro. Maputo: Boletim da República, I série, n. 110, 2022c.

MOÇAMBIQUE. **Lei n.º 4/2022, de 11 de fevereiro**. Aprova o Estatuto Geral dos Funcionários e Agentes do Estado, abreviadamente designado por EGFAE e revoga a Lei n.º 10/2017, de 1 de agosto. Maputo: Boletim da República, I série, n. 29, 2022b.

MOÇAMBIQUE. **Resolução n.º 58/2022, de 30 de dezembro**. Aprova a política do professor e estratégia da implementação 2023-2032. Maputo: Boletim da República, I série, n. 252, 2022a.

MOÇAMBIQUE. Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano. **Guia do professor 2023**. Maputo: MINEDH, 2023a.

MOÇAMBIQUE. **Lei n.º 6/2023, de 8 de junho**. Lei de investigação de saúde humana. Maputo: Boletim da República, Série I, n. 110, 2023, p. 1135-1139, 2023b.

MONDLANE, Eduardo. **Lutar por Moçambique**. Maputo: Centro de Estudos Africanos da Universidade Eduardo Mondlane, 1995.

MURAKAMI, Karolina; TRONCON, Luiz Ernesto de Almeida; SANTOS, Jair Licio Ferreira dos; PANÚNCIO-PINTO, Maria Paula. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 44, e258748, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/>. Acesso em: 29 abr. 2024.

NHACHENGO, Maurício Vasco; ALMEIDA, Leandro da Silva. Adaptação ao ensino superior e rendimento acadêmico em estudantes moçambicanos. **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**, Manaus, v. 13, n. 1, p. 56-72, jan.-jun., 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8310/5922>. Acesso em: 26 mai. 2022.

NIVAGARA, Daniel. A contribuição da prática na formação inicial de professores: uma análise a partir da formação de professores primários em Moçambique. **REH- Revista Educação e Humanidades, Humaitá**, v. 1, n. 1, p. 371-420, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7554>. Acesso em: 24 mai. 2022.

NOGUEIRA-MARTINS, Luís António; NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/2086>. Acesso em: 6 jun. 2022.

OLIVEIRA, Reisiane Silva de; ALMEIDA, Francisca Máisa Maciel Gomes de; SOUSA, Abraão Vitoriano de; ROBERTO, Sara Vitoriano de Sousa; TEODOSO, Gerlândio Geraldo. Ansiedade no ensino superior em alunos concluintes do curso de pedagogia. **Revista Educação Inclusiva - REIN**, Campina Grande, v. 8, n. 1, p. 28-41, 2023. Disponível em: <https://revista.uepb.edu.br/REIN/article/view/1456>. Acesso em: 19 jun. 2024.

PASCOE, Michaela; HETRICK, Sarah; PARKER, Alexandra. The impact of stress on students in secondary school and higher education. **International Journal of Adolescence and Youth**, Chicago, v. 25, n. 1, p. 104-112, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1596823>. Acesso em: 17 mai. 2024.

ROBBINS, Stephen Paul. **Comportamento organizacional**. 11. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall.

PINHEIRO, Letícia Ribeiro Souto; FARIKOSKI, Camila. Avaliação do nível de estresse de policiais militares. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 8, n. 1, p. 14-19, 2016. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1250/881>. Acesso em: 9 ago. 2022.

PINTO, Milena Cristina do Nascimento; SILVA, Tatiene Inês Domingas Ferreira; FREITAS, Jaiane Maria de; MARQUES, Esther de Matos Ireno; OLIVEIRA, Graziella Lage. Habilidades sociais e saúde mental de estudantes de graduação. **Revista de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 40, n. 123, 313-323, 2023. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/revistapsicopedagogia.com.br/pdf/v40n123a05.pdf>. Acesso em: 6 ago. 2024.

RODRIGUES, Carlos Manoel Lopes; CORREA, Dionne Rayssa Cardoso. Mapeamento de fatores de risco e de proteção psicossocial no ensino superior. **Linhas Críticas**, Brasília, v. 28, n. e43443, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/43443/34820>. Acesso em: 17 mai. 2024.

RUFATO, Fabrício Duim. **Adoecimento psíquico de jovens universitários: uma discussão sobre a saúde mental na Universidade Estadual do Oeste do Paraná**. 2023. 287f. Tese (Doutorado

em Educação) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2023. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/6966>. Acesso em: 29 mai. 2024.

SIMÃES, Clara; COUTO, Adriana; MORAIS, Catarina; GOMES, António Rui; FONTES, Liliana. Stress and cognitive appraisal in university students: explaining burnout over time. *Ansiedad y Estrés*, Madrid, v. 30, n. 2, p. 63-72, 2024. Disponível em: <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2024/anyes2024a9.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2024.

SIQUEIRA, Áurea Spricigo; HOLZMANN, Caio Soares; AMISSAMORIM, Cloves Antônio de; MOSER, Ana Maria. Avaliação do nível de stress em acadêmicos dos cursos de ciências sociais e pedagogia do turno noturno de uma instituição privada. *In: IV SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE REPRESENTAÇÕES SOCIAIS, SUBJETIVIDADE E EDUCAÇÃO E VI SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE PROFISSIONALIZAÇÃO DOCENTE*, 2017, São Paulo. *Anais [...]*. São Paulo, 2017, p. 17451-17464.

SOUZA, Deise Coelho de. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. 2017, 89f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017. Disponível em: <https://bdtd.ufm.edu.br/bitstream/tede/507/5/Dissert%20Deise%20C%20Souza.pdf>. Acesso em: 24 jan. 2020.

UNESCO. **Revisão de políticas educacionais – Moçambique**. Maputo: MINEDH, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Stress: what is stress?** Genebra: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>. Acesso em: 24 mai. 2024.

ZANCAN, Renata Klein; MACHADO, Antônio Bonfada Collares; BOFF, Natália; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 749-767, 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/61067/38494>. Acesso em: 19 dez. 2022.

ZIMBICO, Octavio José. História, política e educação: o novo modelo de escolarização primária em Moçambique. *Educação*, Porto Alegre, v. 42, n. 1, p. 67-76, 2019. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/faced/article/view/28623/17866>. Acesso em: 8 jun. 2022.

Recebido em: 23 de agosto de 2025

Aprovado em: 14 de janeiro de 2026