

SAÚDE MENTAL DE DOCENTES NO CENÁRIO DA PANDEMIA DA COVID-19 ¹

Solange Kappes², Francis Maira Schabat³, Gisele Knebel Zoletti⁴, Matheus Jordan Comunello⁵, Maria Assunta Busato⁶, Walter Antonio Roman Junior⁷

¹ Trabalho curricular - Mestrado em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó

² Mestranda Bolsista 1

³ Mestranda Bolsista 1

⁴ Mestranda 2

⁵ Mestrando 2

⁶ Docente

⁷ Docente

Resumo

Introdução: Em 2020 a doença respiratória COVID-19, atingiu grau de pandemia. Em razão disto, medidas políticas e sanitárias foram adotadas no Brasil e no mundo com a finalidade de conter a propagação do vírus. **Objetivo:** A partir de uma proposta do PPG em Ciências da Saúde da UnoChapecó, desenvolveu-se uma tecnologia para atender um público vulnerável à COVID. **Metodologia:** Optou-se pela categoria docente. A tecnologia desenvolvida foi uma ação em formato de transmissão ao vivo (*live*), veiculada pelas redes sociais, Instagram e Facebook, dialogando com uma profissional da psicologia acerca do cenário pandêmico, perspectivas, alternativas e orientações. **Resultados:** A atividade registrou 600 visualizações e os conteúdos transitaram pelos desafios do formato de ensino remoto, além dos danos gerados à saúde mental da categoria. **Conclusão:** em razão da pandemia, somado às adaptações necessárias para a manutenção dos processos de ensino-aprendizagem, produziram-se fragilidades que evidenciaram a necessidade de estratégias de atenção psicossocial.

Introdução

No final do ano de 2019 e início de 2020, a China detectou uma nova cepa de coronavírus, nomeada SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave do Coronavírus 2), causadora da COVID-19 (Doença do Coronavírus 2019) e declarada pela Organização Mundial da Saúde como Emergência Internacional de Saúde Pública. Tomando por base a fácil disseminação do vírus e o exponencial aumento no número de casos, no Brasil e no mundo, medidas de isolamento social e sanitárias foram adotadas com o objetivo de conter a propagação (SILVA *et al.*, 2020; WHO, 2020; SANTOS *et al.*, 2021).

Como consequência, os mais diversos segmentos da vida humana, individuais e coletivos foram afetados. No âmbito educacional por exemplo as aulas presenciais foram suspensas criando a necessidade de adaptação à utilização de novos recursos de ensino e aprendizagem na forma remota, por intermédio das denominadas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). Estas medidas impactaram diretamente a forma de trabalho dos docentes em todos os níveis de ensino. Além disso, somam-se as preocupações de ordem familiar e pessoal, como a manutenção do vínculo empregatício, foram descritas preocupações com a própria saúde e para com familiares resultando em evidentes abalos e fragilidades individuais e coletivas (MONTEIRO; SOUZA, 2020).

Nessa perspectiva, as instituições de ensino precisaram abrir-se a exploração de possibilidades e alternativas, a considerar as restrições da modalidade presencial sem saber até quando este cenário irá perdurar. Diante disso, estudantes e docentes foram afastados de um ambiente de construção social e convívio. Nesse contexto, o desenvolvimento de estratégias compulsórias especializadas mostra-se fundamental, especialmente quanto à aproximação de estudantes, docentes, gestores, famílias e comunidade, para que o processo de aprendizagem não sofra tantos impactos negativos. Esses impactos estão presentes em todos os níveis do ensino, mas em especial nos níveis fundamental e médio, em que cerca de 48 milhões de estudantes aguardam o retorno às escolas (HONORATO; MARCELINO, 2020).

Somando os impactos da pandemia a questões já existentes, a exemplo das condições de trabalho dos docentes, fragilidade das políticas públicas em educação, demandas extenuantes de trabalho no ensino, além das atividades burocráticas e administrativas, parece inevitável que decorram impactos negativos sobre a saúde desses profissionais. Os primeiros estudos nesta direção, procurando entender as consequências do cenário pandêmico, apontam especialmente para um sofrimento psíquico. Sentimento de medo e insegurança quanto à garantia do emprego e estabilidade financeira, exaustão em razão dos esforços para manter o trabalho bem como o desafio do uso das novas tecnologias, esgotamento, ansiedade, estresse, sensação de tristeza e depressão (MONTEIRO; SOUZA, 2020; SILVA *et al.*; 2020; SILVA; BATISTA; TROTTA, 2020).

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho, consistiu em produzir uma tecnologia para um público vulnerável à pandemia do COVID-19, com a finalidade de oferecer informações e orientações acerca dos impactos na saúde mental dos docentes, e provocar reflexões quanto às alternativas de cuidado.

Metodologia

Foi desenvolvida uma atividade de caráter síncrono e assíncrono, possibilitando o acesso do maior número possível de público-alvo (docentes), com uma transmissão ao vivo,

veiculada pelas redes sociais, *Instagram* e *Facebook*, contendo informações e orientações como estratégia de acolhimento aos impactos da pandemia na saúde mental dos docentes.

A atividade foi realizada no âmbito do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde (PPGCS), da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó) para os componentes curriculares de Saúde, Território e Ambiente bem como, Vulnerabilidade e Riscos em Saúde.

A transmissão ao vivo trata de uma distribuição digital (*Live*), simultaneamente gravada e [transmitida](#) pela internet. Neste caso, como sinalizado acima, optou-se pela transmissão simultânea entre *Facebook* e *Instagram*, considerando a facilidade de acesso dos participantes, além da amplitude de alcance que torna-se maior em atividades de forma aberta.

Quanto à definição da estratégia inicial, realizou-se contato com a diretoria do colegiado de educação da AMEOSC (Associação dos Municípios do Extremo Oeste de Santa Catarina), com o intuito de validar a ideia e convidar os professores das escolas municipais da região. Além disso, o convite foi distribuído via *e-mail* para a diretoria do colegiado de educação da AMERIOS (Associação dos Municípios do Entre Rios), também para as escolas básicas municipais e estaduais do município de Palmitos/SC e região. Para alcançar uma maior divulgação em caráter orgânico, o convite foi propagado nas plataformas digitais e redes sociais dos mestrandos organizadores da intervenção.

Foi convidada para o diálogo uma Psicóloga e Docente Universitária, Graduada em Psicologia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), e mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Grande Dourados, Mato Grosso do Sul (UFGF/MS). Para o desenvolvimento da proposta, foi produzido um roteiro de informações iniciais e questões norteadoras do diálogo, resultantes de discussões entre o grupo de trabalho e leituras complementares quanto à temática da saúde mental docente e outras questões de relevância ao contexto pandêmico. O tempo estimado e programado para a intervenção foi de 60 minutos.

O texto do roteiro norteador consistiu no seguinte formato::

A transmissão ao vivo de hoje foi desenvolvida a partir de uma proposta do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde, da Unochapecó, em que objetivamos desenvolver uma tecnologia a algum público vulnerável à Pandemia do COVID-19, visando oferecer informações, orientações e cuidados. Neste sentido, optou-se pelo público docente, dos mais variados níveis de ensino.

Em março de 2020 a OMS elevou a doença causada pelo SARS-CoV-2 (COVID-19) ao patamar de pandemia. Em razão disso, diversas medidas políticas e sanitárias foram e ainda estão sendo tomadas com a finalidade de reduzir propagação, sendo a principal estratégia o isolamento social. Diante disto, os professores sofreram considerável impacto na sua prática profissional. Os primeiros estudos têm apontado para aumento nos níveis de estresse, sintomas de ansiedade e depressão, alterações no sono, até mesmo ideação suicida.

Como você percebe estas informações? Sabemos e percebemos a categoria docente como desvalorizada, especialmente se levarmos em consideração a importância do seu papel. Qual o papel da sociedade e das instituições de ensino no sentido de cuidar da saúde mental dos professores? Quando pensamos pela questão tecnológica, e as necessidades que se fizeram nesta direção, uso das TICs e todos os desafios em razão delas. Que impacto isto teve sobre a prática docente e também na saúde dos professores? Todo cenário novo, ou enfrentamento novo na vida de qualquer sujeito gera necessidade de adaptação para que não se padeça. Em um olhar psicológico, que estratégias ou habilidades são bem-vindas para um enfrentamento de menor impacto negativo ou sofrimento?

Resultados

A mediação foi realizada por uma discente do PPGCS e foi realizada em forma de diálogo com a convidada, além da interação com os participantes que enviaram comentários e questionamentos ao longo da transmissão. A *live* ficou disponível para visualizações posteriores e logo nos primeiros quatro dias foram registradas aproximadamente 600 visualizações.

Os conteúdos abordados transitaram pelos desafios e impactos do formato de ensino remoto abrupto, cansaço, estresse e ansiedade aumentados e jornada estendida de trabalho pelas ferramentas assíncronas disponíveis. Foram observadas também, as dificuldades e potencialidades com a inserção de novas ferramentas tecnológicas, ausência de política pública voltada ao ensino remoto e ao cuidado da saúde docente de forma individual e coletiva, por intermédio de rodas de conversa, por exemplo.

Na atividade, a convidada explanou sobre o imbricamento que se fez entre o espaço de casa com o de trabalho, resultando em uma mistura de papéis que fez perder a clareza sobre o tempo trabalhado que culmina em cansaço demasiado. Orientou sobre a necessidade de organizar a rotina de modo a separar um local adequado dentro de casa para exercer as atividades docentes, e que se misture o mínimo possível com o papel

doméstico ou familiar. Além da delimitação do espaço, sugeriu também a necessidade de organizar o tempo para o desempenho de cada papel, hora para trabalhar, hora para as atividades domésticas, hora para outras atividades, asseverando que a sensação de ansiedade, estresse e cansaço constante é também resultante de uma incapacidade de se fazer o que se está fazendo de forma focada.

Discussão

Considerando as recomendações de distanciamento social e a falta um tratamento específico para a COVID-19, é possível que o cenário que impõe a necessidade de adaptações como a migração de atividades para o modelo remoto, que ainda, podem permanecer por um longo período. Para a população docente, houve uma mudança abrupta e radical na rotina de vida pessoal e profissional, uma vez que suas residências, antes local de privacidade, descanso e lazer, passaram a ser sinônimo de local de trabalho, além da busca por alternativas para manter a saúde física e mental frente às vulnerabilidades vivenciadas (BAADE *et al.*, 2020). Além disso, as ferramentas antes utilizadas para o entretenimento passaram a ser instrumento de trabalho. A incorporação dessas novas estratégias e metodologias foi abrupta e não houve tempo para que professores pudessem se preparar. Assim, emergiram diversos sinais e sintomas de saúde, como a ansiedade, a insônia, o estresse, o cansaço e o medo. Isto passou a ser parte da rotina diária. Antes da pandemia, a precarização do trabalho docente já era uma realidade, mas em decorrência do atual cenário, se intensificou (MELO *et al.*, 2020; MONTEIRO; SOUZA, 2020).

É possível notar um indicador ascendente no processo de adoecimento entre os docentes nas últimas décadas, especialmente no quesito de sofrimento mental ligado às condições de trabalho. O sofrimento mental se dá por meio de um conjunto de manifestações do corpo e da psique, como estresse, ansiedade, depressão e fadiga. Fica evidente que esta realidade se intensificou com a pandemia e a precariedade ao cuidado da saúde física e mental deste público.

Administrar a rotina de modo a fazer um gerenciamento do tempo, como recomendou a psicóloga convidada para o diálogo, é caracterizado como empoderamento do indivíduo diante de suas escolhas e hábitos de vida. O cuidado subjetivo e/ou autocuidado advém do sujeito, mas também de sua rede de relações interpessoais (PIGOZI, 2018). A organização e as consequências do gerenciamento do tempo de modo eficaz podem ter como resultantes o autoconhecimento, autocontrole, resolução de problemas e tomadas de decisão, no entanto, ser capaz deste cuidado em um período altamente conturbado e que afeta diversos segmentos da vida é um desafio imenso (MICHELATOYOSHIY; KIENEN,

2018).

Como a proposta da intervenção partiu do pressuposto de que vulnerabilidades se estabeleceram em detrimento da COVID-19, agregou-se as compreensões de Ayres *et al.* (2003) que tratam das vulnerabilidades individuais, sociais e programáticas, tornaram-se evidentes na categoria docente, principalmente as vulnerabilidades que dizem respeito a reorganização a rotina pessoal, relacionamento familiar, desafios ao quebrar paradigmas quanto a utilização e conhecimento de novas ferramentas e tecnologias digitais para o desenvolvimento do seu trabalho. Além disso, destaca-se a necessidade de repensar a própria educação, jornadas estendidas de trabalho bem como, a necessidade das instituições oferecerem apoio psicológico, pedagógico e tecnológico aos seus docentes. De uma forma geral, todos os desafios quanto às tecnologias, ao cuidado da própria saúde, somado ao isolamento social resultou em sobrecarga e frustração dos educadores (MELO *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

O cenário atual traz consigo vários elementos corrosivos para o sistema educacional, com intensas instabilidades, rupturas, em busca de uma educação remota efetiva e presente, com uma custosa demanda de reinvenção do docente, sem considerar as lacunas de condições trabalhistas, estruturais e formativas desses profissionais (PEREIRA *et al.*, 2020). Uma professora do ensino fundamental da cidade de Jaraguá do Sul/SC, participante da transmissão ao vivo, comentou durante a atividade sobre as lacunas na qualificação para o uso das novas ferramentas tecnológicas e sinalizou que este se constituiu em um fator propulsor de adoecimento. A partir deste comentário, a mediadora e a convidada debateram sobre os extenuantes esforços exercidos para manter a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, para além da entrega de trabalhos e vencer prazos. Este, ao que parece, foi e ainda é um dos maiores desafios da prática docente.

Santos *et al* (2021) realizaram revisão bibliográfica da literatura com o objetivo de refletir sobre as experiências do ensino remoto emergencial e os impactos na saúde mental de docentes universitários durante a pandemia da COVID-19. De acordo com os resultados, esses profissionais se depararam com novas exigências que repercutiram tanto na rotina social quanto laboral, com aumento da carga horária, do ritmo e diversidade do trabalho, além de afetados em aspectos financeiros, efetivos e emocionais.

Outro estudo de revisão sistemática da literatura revela os desafios vivenciados por alunos, professores e dirigentes escolares quanto a estratégias adotadas para mitigar os efeitos da transição para o ensino e aprendizagem remotos e as perspectivas futuras para a educação. É precoce a avaliação quanto aos impactos, retrocessos e progressos na educação em razão das estratégias e medidas adotadas, entretanto, emergiu novas

perspectivas educacionais em todos os níveis de ensino e o repensar da ação pedagógica na tendência do ensino online aliado ao presencial, em favor de uma educação de qualidade (VIEIRA; SILVA, 2020).

Para Monteiro e Souza (2020), diante do evidente aumento dos transtornos mentais entre os profissionais da educação e a necessidade do cuidado, o suporte e aconselhamento psicológico que é buscado por vezes, direciona-se a ações pontuais, atendimento remoto com precariedade de espaço privativo ou limitações de acesso às ferramentas, sendo, dessa forma, insuficiente ante a proporção do impacto negativo à saúde mental. Esta, inclusive foi uma das fragilidades demarcadas pela convidada, afirmando que a falta de privacidade dentro do espaço do lar é um dos atravessamentos que os professores enfrentam na busca por estratégias para o cuidado de si.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) indica que desde 1983 a classe docente é a segunda maior categoria profissional, em nível mundial, a ser acometida por doenças de caráter ocupacional, incluindo reações alérgicas, distúrbios vocais, gastrite e até esquizofrenia (PEREIRA *et al*, 2020). Vale ressaltar a importância do cuidado com a saúde mental dos educadores, não apenas em detrimento da vulnerabilidade que se fez ante ao COVID-19, mas também devido às condições de trabalho em formato *home office*, assim como, do impacto da falta de planos de ação e estratégias ao retorno das aulas presenciais e a todo esse contingente anterior à pandemia.

A convidada comentou ainda, da importância de buscar atendimento psicológico e criar grupos de apoio. Asseverou que esta estratégia pode ser adotada de maneira remota, e que não apenas percebamos as tecnologias como algo negativo, mas como uma potência de aproximar de formas distintas. Sugeriu a criação de grupos para “rodas de conversa” em que o objetivo seja dialogar sobre as angústias individuais e coletivas. Silva *et al* (2021), concluíram que os círculos de diálogo real ou virtual, são uma estratégia efetiva que proporciona aos participantes o compartilhamento de experiências e sentimentos em detrimento da pandemia, contribuindo na melhoria profissional e interpessoal.

Schmidt *et al.* (2020), retratam as implicações da pandemia, principalmente no que diz respeito à saúde mental dos grupos vulneráveis e a importância do suporte psicológico para minimizar os efeitos negativos atuais, bem como, em momentos posteriores à pandemia? A compreensão das vulnerabilidades e todas as suas nuances frente à pandemia pode fornecer subsídios que contribuam no desenvolvimento de ações, instrumentos tecnológicos, assim como, para a construção de práticas voltadas para a prevenção e redução dessas vulnerabilidades (AYRES *et al.*, 2003; AYRES *et al.*, 2006).

As ferramentas tecnológicas aproximam e é uma alternativa a se considerar e trabalhar. Afinal, a pandemia é uma realidade que se impõe ao seu modo e tem temporalidade indeterminada. Mesmo sabendo que a interação entre professor e aluno na sala de aula presencial oportuniza que as trocas aconteçam naturalmente sob as mesmas condições físicas e humanas, adaptações são necessárias para que possam ser construídas alternativas de menor impacto negativo sobre a saúde dos docentes (HONORATO; MARCELINO, 2020).

Conclusão

A *live* realizada sobre o tema “Impactos da pandemia na saúde mental dos docentes” obteve alcance maior que o esperado, aconteceram interações durante a atividade especialmente por parte de docentes que se sentiram respaldados nas falas sobre o cansaço, estresse e ansiedade, além da falta de suporte e orientação adequados quanto ao uso das novas tecnologias. Somada as interações com os docentes, a convidada ofereceu uma série de orientações acerca de alternativas para o cuidado de si e estratégias de enfrentamento frente as novas situações e condições de trabalho resultantes da pandemia, bem como, sugestões de ações práticas que auxiliem na manutenção da saúde mental dos docentes.

A partir do diálogo estabelecido com a psicóloga convidada, ficou evidenciada também a necessidade de estratégias de atenção psicossocial voltadas especialmente ao sofrimento emocional dos educadores. estas iniciativas devem ir além do contexto individual com a finalidade de somar forças e construir coletivos que, somadas ao apoio, possam provocar reflexões na busca pela qualificação das políticas públicas. No contexto atual, é fundamental que as instituições de ensino proporcionem canais de diálogo, troca de experiências, acolhimento, escuta ativa, auxiliando os educadores, no âmbito emocional e profissional. Por fim, vale ressaltar, a importância de oferecer suporte tecnológico e capacitação adequada quanto ao ensino remoto, tendo em vista que este tem sido utilizado para o desenvolvimento integral da educação neste cenário de pandemia.

Palavras-chave: Tecnologia da Informação em Saúde; Uso das redes sociais; corpo docente

Referências

AYRES, [J. R. de C. M.](#) et al. O conceito de vulnerabilidade e as práticas de saúde: novas perspectivas e desafios. In: Czeresnia D, Freitas CM, organizadores. **Promoção da saúde – conceitos, desafios, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2003.

[AYRES, J. R. de C. M.](#) *et al.* Risco, vulnerabilidade e práticas de prevenção e promoção da saúde. In. Campos, Gastão Wagner de Sousa; Minayo, Maria Cecília de Souza; Akerman, Marco; Drumond Júnior, Marcos; Carvalho, Yara Maria de. **Tratado de saúde coletiva**. São Paulo, Hucitec, 2006. p.375-417.

BAADE, J. H. *et al.* Professores da educação básica no Brasil em tempos de COVID-19. **HOLOS**. v.5, n. 36, p.1-18, 2020

MELO, M. T. de; DIAS, S. R.; VOLPATO, A. N. Impacto dos fatores relacionados a pandemia de COVID-19 na qualidade de vida dos professores atuantes em SC. **Contexto Digital**. Florianópolis: SINPROESC, 2020. p. 1-47

MICHELATOYOSHIY, S.; KIENEN, N. Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental. **Psicologia da Educação**. n. 47, p. 67–77, 2018.

MONTEIRO, B. M. M. SOUZA, J. C. Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**. v. 9, n.9, p. 1-16, 2020.

PEREIRA, H. P. SANTOS, F. V. MANENTI, M. A. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de conjuntura (BOCA)**. v. 3, n. 9, p. 1-9, 2020.

PIGOZI, P. L. A produção subjetiva do cuidado: uma cartografia de bullying escolar. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. v. 28, n. 3, 20 dez. 2018.

SANTOS, Geórgia Maria Ricardo Félix dos; SILVA, Maria Elaine da; BELMONTE, Bernardo do Rego. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. v. 21 (Supl. 1), p. S245-S251, 2021.

SILVA, A. F. da. *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Revista de Saúde Coletiva**. RJ. v. 30, n. 2, 2020.

SILVA, P. F. T. da; BATISTA, A. A. R.; TROTTA, L. M. Impactos na saúde socioemocional dos educadores durante a pandemia de COVID-19. **Revista Carioca de Ciência, Tecnologia e Educação (online)**. v.5, n. especial, p. 80-82, 2020.

SILVA, Emanuela Cardoso da; NERES, Adelina Prado Caldas; CAMUSO, Carmen Silva Silva; ROCHA, Evani Cavalcante de Souza; SIRQUEIRA, Fabiane Jesus Santos;

NASCIMENTO, Karoline do Rosario. Círculo de diálogo como estratégia para reflexão sobre a pandemia: O que eu sinto, você sente?. **Brazilian Journal of Development**. v.7, n.1, p.1682-1691, 2021.

SCHMIDT, B. *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**. v. 37, p. 1-13, 2020.

TOSTES, M. V. *et al.* “Sofrimento mental de professores do ensino público”. **Saúde em Debate**. v. 42, n. 116, 2018.

VIEIRA, Márcia de Freitas; SILVA, Carlos Manuel Seco da. A Educação no contexto da pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Brasileira de Informática na Educação – RBIE**. v. 28, p. 1013- 1031, 2020.

WHO. World Health Organization. (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 12, 2020.