



ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EM SAÚDE UTILIZADAS POR DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Pamela Somavila², Anieli da Costa Copatti³, Sedinei Lopes Copatti⁴, Clenise Liliane Schmidt⁵, Clodoaldo Antônio De Sá⁶, Vanessa da Silva Corralo⁷

¹ Projeto de pesquisa desenvolvido no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde da Unochapecó, nível de Mestrado.

² Enfermeira pelo Instituto Federal do Paraná – IFPR, Campus Palmas. somavila_pamela@hotmail.com - Palmas/PR/Brasil

³ Mestra em Ciências da Saúde pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, anicosta@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁴ Doutorando do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, sedinei@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁵ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, clenise@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁶ Docente do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, clodoaldo@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁷ Docente do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, vcorralo@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

Introdução: A pandemia da Covid-19 acarretou inúmeras mudanças na sociedade e na vida das pessoas. As medidas adotadas para controle da infecção, como o isolamento social e a quarentena afetaram sobremaneira a sociedade. O setor da educação foi um dos mais afetados pelas mudanças decorrentes da pandemia, com cancelamento das atividades presenciais e todo um processo de adequação da comunidade acadêmica ao ensino remoto. A necessidade de adaptação em curto prazo a esse novo cenário de ensino-aprendizagem, caracterizado por aulas remotas, utilização de ferramentas tecnológicas, trouxe uma sobrecarga de trabalho agravada pelo contexto de cobranças, medos e incertezas, para esta profissão que já é caracterizada por alta carga de estresse e alto risco a transtornos mentais em resposta ao desafio físico e mental diário. Esse contexto aumentou o índice de automedicação, a busca por tratamentos psicológicos e por práticas de atividade física. Observou-se também o aumento da procura por práticas que contemplam o olhar e o cuidado integral ao ser humano. Tais medidas podem amenizar a pressão e o desgaste físico e mental causado pela mudança na rotina pós-pandemia e configuram-se como estratégias de enfrentamento de uma nova realidade. **Objetivo:** Identificar as estratégias de cuidado em saúde utilizadas por docentes do ensino superior durante a pandemia da Covid-19. **Metodologia:** Pesquisa de abordagem quantitativa, de natureza analítica e de corte transversal, realizada em 15 Instituições de Ensino Superior (IES) do sistema ACADE (Associação Catarinense das Fundações Educacionais), localizadas no estado de Santa Catarina. A amostra foi constituída por 268 docentes. Foram incluídos no estudo docentes de ambos os sexos, de diferentes áreas de conhecimento, que atuavam nas IES há no mínimo três meses. Foram excluídos os docentes que no período da coleta de dados estiveram afastados do trabalho (atestado médico, licença maternidade ou férias). A pesquisa foi realizada em ambiente virtual, utilizando um questionário do tipo Survey, no período de novembro a dezembro de 2021 e março a junho de 2022. O questionário semiestruturado



continha 40 questões abertas e fechadas e para sua construção foi realizado estudo do método de formulação de questionários, estudo de questionários sobre a temática e leituras prévias sobre o conteúdo a ser estudado. Além disso, foi avaliado e validado por três docentes com experiência na elaboração de estudos e instrumentos metodológicos na área da saúde. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEP) da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó) sob parecer número 5.052.182. A análise estatística foi do tipo descritiva por meio das frequências absolutas (n) e relativas (%).

Resultados: A maioria dos participantes do estudo era do sexo feminino (60,1%), residia com cônjuge (76,5%) e possuía de um a quatro filhos (64,5%). Em relação a área de atuação, a maioria atuava na área das Ciências da Saúde (39,2%), seguida das Ciências Sociais e Aplicadas (23,5%) e das Ciências Humanas (13,1%). Foram mencionadas pelos docentes a utilização de estratégias para cuidado com a saúde física e mental durante a pandemia da Covid-19. Para cuidados com a saúde física assinalaram o uso de caminhada ao ar livre, parques e praças (35,5%), atividade física em casa guiadas por lives, vídeos, palestras online (27,2%), lazer com a família (26,1%), atividade física sem acompanhamento (25,0%), atividade física em academia (24,3%), corrida ou bicicleta (15,7%), massagem (11,2%), yoga (8,2%), dança/música (3,7%), sendo que 18,0% sinalizaram não utilizar nenhuma destas apresentadas. Enquanto, as estratégias para cuidado com a saúde mental foram: assistir filmes (40,7%), oração e religiosidade (28,4%), lazer em praças com o contato com a natureza (26,1%), psicoterapia (24,3%), lives, vídeos e palestras online (23,5%), meditação (21,3%), reiki (8,6%), acupuntura (6,3%), terapia grupal online (1,5%), sendo que 21,3% sinalizaram não ter utilizado nenhuma destas alternativas. Ao analisar os dados apresentados em função do sexo identificou-se que os participantes do sexo masculino estavam predominantemente associados à não utilizar estratégias para cuidado com a saúde mental, enquanto o sexo feminino utilizou até três estratégias ($p = 0,003$). **Conclusões:** Observa-se que a maioria dos docentes buscou um ou mais cuidados com a saúde física e mental durante o período de pandemia, prevalecendo o sexo feminino como o grupo que mais se utilizou de diferentes alternativas. O sexo masculino demonstrou menor preocupação e adoção de tais estratégias, o que pode estar ligado a menor busca por cuidados com a saúde, historicamente existente com o público masculino. A presente busca por estratégias de cuidado com a saúde sinaliza a preocupação dos docentes em aliviar as tensões geradas pela complexidade na dinâmica de trabalho, que se acentuou no período da pandemia devido à necessidade de reorganização das instituições de ensino para o cumprimento das medidas de isolamento social. A identificação das estratégias adotadas pelos docentes pode contribuir para que as instituições de ensino elaborem medidas que diminuam as tensões vivenciadas no processo de trabalho, promovendo a saúde integral e diminuindo a ocorrência de problemas de saúde que repercutem negativamente tanto para instituição como para o docente, como licenças médicas, absenteísmo, Síndrome de Burnout, entre outros.

Palavras-chave: Vulnerabilidades em saúde; Fatores de Risco; Práticas Integrativas e Complementares; Vírus da SARS.

Agradecimentos: A Universidade Comunitária da Região de Chapecó – UNOCHAPECÓ. A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC).