

IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES BRASILEIROS

Impacts of the Pandemic on the Mental Health of Brazilian Teachers

Virgínia Eliza Ferreira do Rosário²⁴

Lívia Garcez²⁵

RESUMO: Em um cenário de pandemia, frente às medidas tomadas para contenção do vírus, a classe docente enfrentou muitos desafios e obstáculos. Por este motivo, o presente estudo visou identificar os principais impactos causados pela pandemia de COVID-19 na saúde mental de professores brasileiros. Os participantes foram professores, que lecionam ou lecionaram para diferentes níveis de ensino, da rede pública ou privada, durante a pandemia. Os dados foram coletados através de um questionário online, composto por diversas questões referentes ao tema destacado. Estes dados foram analisados de forma quantitativa através dos aplicativos *BioEstat* e *Microsoft Excel*. Os principais resultados apontaram que as adaptações decorrentes da pandemia impactaram diretamente a saúde mental da classe docente, intensificando sentimentos como ansiedade, impotência e insegurança. O aumento desses sentimentos negativos ocorreu de forma geral, em profissionais de todas as faixas etárias. Por fim, concluiu-se que este estudo contribuiu para um maior esclarecimento sobre o tema.

PALAVRAS-CHAVE: Professores; Pandemia; Covid-19; Saúde mental.

ABSTRACT: In the context of the COVID-19 pandemic, and in response to the measures adopted to contain the virus, teachers faced numerous challenges and obstacles. For this reason, this study aimed to identify the main impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of Brazilian teachers. The participants were teachers who taught at different educational levels, in public or private schools, during the pandemic. Data were collected through an online questionnaire composed of several questions related to the topic. These data were analyzed quantitatively using the *BioEstat* and *Microsoft Excel* software programs. The main results indicated that the adaptations required during the pandemic directly affected the mental health of teachers, intensifying feelings such as anxiety, helplessness, and insecurity. The increase in these negative feelings occurred across all age groups. Finally, the study contributed to a better understanding of the topic.

KEYWORDS: Teachers; Pandemic; Covid-19; Mental health.

²⁴ Universidade de Passo Fundo (UPF)

²⁵ Universidade de Passo Fundo (UPF) | <https://orcid.org/0000-0002-3909-349X>

INTRODUÇÃO

Mesmo após todas as pandemias que a humanidade já enfrentou, a propagação mundial da COVID-19 representa, hoje, uma das maiores crises sanitárias da história, principalmente por conta da alta velocidade de disseminação e da capacidade de levar os contaminados à morte (Barreto et al., 2020). De acordo com informações oficiais da OMS, os primeiros casos da doença foram registrados na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019, e não demorou muito para que o vírus se espalhasse, atingindo outras cidades do país e se alastrando pelo mundo. A rápida propagação foi um dos principais motivos que, de acordo com Estevão (2020), fez com que a OMS declarasse, em 11 de março de 2020, a infecção por coronavírus uma pandemia mundial. No Brasil, o primeiro caso foi registrado no dia 26 de fevereiro de 2020, na cidade de São Paulo. Este também foi o primeiro caso da América Latina (Netto & Corrêa, 2020).

Em pouco tempo, os casos de infecção pelo novo coronavírus aumentaram de forma alarmante no Brasil e no mundo. Na metade do mês de abril de 2020, pouco depois do primeiro caso notificado na China, o mundo já registrava mais de 2 milhões de casos e 120 mil mortes pela COVID-19, com a previsão de que esses números aumentariam cada vez mais nos próximos meses (Werneck & Carvalho, 2020). Até o dia 07 de junho de 2021, o Brasil contabilizava mais de 16 milhões de casos confirmados e um total de 474.414 óbitos, segundo dados oficiais divulgados pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2020).

De acordo com Barreto e Rocha (2020), no mesmo dia em que a OMS declarou a pandemia, o Ministério da Saúde, por meio da figura do então ministro Luiz Henrique Mandetta, sugeriu que os estados adotassem, como medida de prevenção em todo o país, a suspensão total das aulas. Nesse mesmo cenário, o Ministério da Educação (MEC) instituiu o Comitê Operativo de Emergência (COE), a partir do qual foram publicadas portarias e medidas relacionadas ao âmbito educacional no período de pandemia, entre elas as que autorizam a substituição de aulas presenciais por aulas em meios digitais (Gusso et al., 2020).

A partir do que havia sido instituído pelo MEC, em menos de uma semana as secretarias estaduais de educação também iniciaram uma intensa movimentação de planejamento, a fim de instaurar medidas de combate à proliferação do vírus. Nesse cenário, algumas instituições optaram por suspender as aulas no período da quarentena, enquanto outras, visando a continuidade do processo educativo e o cumprimento do calendário escolar, decidiram seguir por meio das atividades não presenciais, mediadas ou não por ferramentas tecnológicas (Cunha et al., 2020). No entanto, com o aumento de casos e a dificuldade em conter o avanço da doença, o período de isolamento social precisou ser estendido, o que fez com que todos os estados adotassem o modelo de ERE, para que o ano letivo não fosse perdido (Saraiva et al., 2020).

Essa modalidade de ensino, embora tenha sido uma alternativa viável, foi implantada de uma forma um tanto quanto atrapalhada. Conforme Carmo & Carmo (2020), em meio à pandemia de COVID-19, estima-se que mais de 5 milhões de estudantes acima dos 10 anos, tanto da rede pública quanto da rede privada de ensino, sofreram algum tipo de restrição ao acesso à internet para realização de atividades escolares, independentemente das ações tomadas pelas instituições para tentar garantir esse acesso. Nesse contexto, também os professores foram prejudicados, pois nem todos possuíam rede de internet em casa e, mesmo os que tinham esse recurso, acabaram tendo dificuldades de utilizá-lo ou por instabilidade da rede, ou por dificuldade em manusear as novas tecnologias que se apresentavam, no momento, quase como as únicas alternativas (Mélo et al., 2021).

Segundo Moronte (2020, in Augusto & Santos, 2020), ao se falar de trabalho de uma maneira geral, pode-se observar que a adoção de medidas para frear a pandemia produziu três

tipos de trabalhadores, os quais ele denomina como: *Trabalhadores Sem Trabalho*, *Teletrabalhadores* e *Trabalhadores em Tempo de Guerra*. Os primeiros são os que, por quaisquer motivos, não conseguiram manter o trabalho; os segundos são trabalhadores que mantiveram seus empregos, sendo convocados a trabalhar na modalidade de *home office*; o terceiro grupo diz respeito aos profissionais atuantes nos serviços essenciais, em áreas como a saúde e a segurança pública, que precisaram seguir trabalhando de forma presencial (Moronte, 2020 in Augusto & Santos, 2020).

Os professores se enquadram na modalidade de *Teletrabalhadores* e, segundo Moronte (2020 in Augusto & Santos, 2020), há alguns pontos que devem ser observados com relação ao grupo, sendo o principal deles o fato de que, com essa mudança:

[...] perde-se o convívio social que existe no trabalho. Os contatos humanos, promovidos na convivência do trabalho, ficam prejudicados. A tendência é uma espécie de ‘coisificação’ das pessoas. Quando estamos em uma relação presencial, facilita-se criar empatia com o outro, interagirmos de forma a tentar compreender o que se passa com cada colega, suas dificuldades, suas qualidades, seu jeito de ser. No caso de um contato por e-mail, telefone, as relações tornam-se mais distanciadas, mais esfriadas, mas ‘coisificadas’” (Moronte, 2020, in Augusto & Santos, 2020).

De acordo com Morosini (2020), os indivíduos que precisam lidar constantemente com situações estressantes – como os professores – acabam por vivenciar suas emoções com intensidade crescente. Na atual conjuntura, essas situações têm ocorrido com maior frequência e as emoções ruins tendem a se intensificar mais, podendo causar prejuízos em diversos âmbitos da vida. Emerge, então, a necessidade de trabalhar com esses profissionais, no sentido de ajudá-los a manejar suas emoções, de modo que elas não venham a se tornar obstáculos. Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma das melhores alternativas, pois traz técnicas que envolvem o controle das emoções e, conseqüentemente, dos sentimentos e comportamentos gerados por elas (Leahy et al., 2013).

Frente às medidas adotadas para frear a disseminação do vírus e, dessa forma, à impossibilidade de estar em sala de aula (fisicamente), os professores precisaram reinventar metodologias de ensino, além de se aperfeiçoar na utilização de tecnologias que permitissem o seguimento das atividades do ano letivo. As adaptações e adequações decorrentes desse período refletiram diretamente na vida e na saúde mental dos docentes. Dado o exposto, o presente artigo busca, mediante pesquisa realizada com professores brasileiros que lecionam ou lecionaram para os ensinos fundamental, médio e superior de ensino nesse período, apresentar os impactos ocasionados pela pandemia do novo coronavírus na saúde mental dessa classe.

METODOLOGIA

O presente estudo correspondeu a uma pesquisa de natureza quantitativa, com delineamento de caráter correlacional.

De acordo com Praça (2015), a pesquisa quantitativa envolve dados numéricos e técnicas estatísticas na classificação e na análise dos resultados. Se a amostra coletada for significativa, esse tipo de análise promove resultados muito confiáveis (Praça, 2015).

Conforme Rueda & Zanon (2016), o delineamento de caráter correlacional examina a relação entre variáveis, não podendo inferir-se uma causalção, visto que seu objetivo é apenas

investigar o grau de co-variação que existe entre as variáveis. Dessa forma, através desse delineamento, pretendeu-se que fosse possível investigar os impactos causados pela pandemia na saúde mental dos docentes brasileiros.

PARTICIPANTES

Visto que o objetivo da pesquisa foi averiguar os impactos causados pela pandemia de COVID-19 na saúde mental de docentes brasileiros atuantes nos níveis fundamental, médio e superior, os participantes precisavam ser professores que lecionam ou lecionaram no Brasil, em algum desses níveis de ensino, na rede pública ou privada, dentro do cenário pandêmico. Obteve-se uma amostra total de 187 participantes, maiores de 18 anos, sendo 167 do sexo feminino e 20 do sexo masculino.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão para participar da pesquisa corresponderam a sujeitos do sexo feminino ou masculino, com idade igual ou maior que dezoito anos e que tenham lecionado no Brasil, na rede pública ou privada de ensino, nos níveis fundamental, médio ou superior, durante a pandemia da COVID-19.

Os critérios de exclusão corresponderam a ter menos de dezoito anos e/ou não ter exercido a profissão de professor dos ensinos fundamental, médio ou superior no Brasil, durante o período de pandemia.

INSTRUMENTOS

Para realizar a pesquisa, foi utilizado um questionário online, estruturado com perguntas objetivas, no intuito de obter uma amostra de dados significativa.

De acordo com Marconi & Lakatos (2003), o questionário é um instrumento de coleta de dados padrão, composto por diversas questões referentes ao tema que se propõe investigar e que oferece um sistema de perguntas e respostas simples. O questionário é um instrumento que pode ser utilizado na forma impressa ou na forma virtual, mas em qualquer uma delas as perguntas devem ser bem apresentadas, de modo a não deixar dúvidas sobre o que se quer saber. Algumas vantagens em sua utilização são o elevado nível de alcance e a garantia total de anonimato dos participantes. No entanto, seu uso também apresenta algumas limitações, como a exclusão de alguns grupos (pessoas que não sabem ler, por exemplo) e também a impossibilidade de esclarecimento de dúvidas (Pereira et al., 2018).

As perguntas presentes no questionário dessa pesquisa foram elaboradas buscando investigar os possíveis impactos causados pela pandemia na saúde mental dos professores atuantes em escolas brasileiras e sua relação com a profissão exercida. Veicular o questionário por meio das mídias sociais possibilitou, além de uma coleta rápida e eficaz, uma ampliação no alcance da pesquisa, atingindo indivíduos inseridos em diferentes contextos sociais. Além disso, esse modelo de instrumento de pesquisa, por garantir o anonimato, propiciou maior liberdade nas respostas, além de economizar tempo e recursos em sua aplicação.

COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

Após a aprovação do Comitê de Ética da Universidade de Passo Fundo para a realização

deste estudo, foi disponibilizado aos participantes um questionário online (localizado no apêndice A), através da plataforma *Google Forms*. Antes de responder ao questionário, os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) onde constavam as principais orientações referentes à pesquisa. Em seguida, as pessoas que preencheram os critérios de participação e concordaram com o estabelecido no TCLE puderam ter acesso ao restante do questionário. Esta etapa do processo era imprescindível, aqueles que não concordaram com os termos do TCLE não puderam passar adiante no questionário.

O recrutamento ocorreu por conveniência, onde as pesquisadoras divulgaram o questionário através de plataformas midiáticas, em redes sociais como o Instagram, o WhatsApp e o Facebook. Caso fosse de seu interesse, os próprios participantes poderiam divulgar o questionário em suas redes, a fim de ampliar o alcance da pesquisa e aumentar a amostra do estudo.

A identidade dos participantes do estudo não foi solicitada em nenhum momento, apenas foram levantados dados como a idade, o gênero, o grau de escolaridade e outros aspectos sociodemográficos. Ao concordar com os termos da pesquisa que foram esclarecidos através do TCLE, todos os participantes tiveram assegurado o sigilo sobre as informações fornecidas.

Os dados obtidos por meio da pesquisa foram analisados de forma quantitativa, através dos aplicativos *BioStat* e *Excel*. A escolha do aplicativo *BioStat* se deu por ser um instrumento gratuito que oferece ferramentas estatísticas e métodos de análise que proporcionam uma compreensão fiel e eficaz dos dados. O aplicativo *Excel* foi utilizado para calcular as porcentagens das respostas obtidas, podendo levantar as médias e o desvio padrão das questões.

Com a amostra total de 187 pessoas, foi possível realizar uma análise significativa dos dados, tornando-se viável a correlação dos mesmos com os impactos causados pela pandemia na saúde mental de docentes no Brasil.

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Esta pesquisa respeitou os pressupostos éticos do Conselho Nacional de Saúde e do Conselho Federal de Psicologia, além de respeitar a Resolução n.º 466/2012, que trata sobre pesquisas e testes com seres humanos, respeitando a autonomia, a liberdade e a dignidade do ser humano, garantindo um engajamento ético enquanto estudo científico.

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo (UPF) e, somente após receber o aceite, foi iniciada a pesquisa de campo. Aos participantes, foi garantida a participação voluntária, anônima e assentida mediante assinatura do TCLE, documento que constava na plataforma *Google Forms*, antes do questionário. Além de optar por aceitar ou não participar da pesquisa, o participante poderia, a qualquer momento, mesmo que já tivesse iniciado a ação de responder ao questionário, cancelar sua participação, sem que isso acarretasse quaisquer prejuízos a ele ou a outrem. Caso observasse qualquer mal-estar decorrente da participação no estudo, o participante poderia interromper a atividade e recorrer às pesquisadoras, que iriam orientá-lo e encaminhá-lo para atendimento especializado na Clínica Escola de Psicologia da Universidade de Passo Fundo.

O questionário online ficou disponível na plataforma *Google Forms* por trinta dias e, durante esse período, foi divulgado diversas vezes nas redes sociais. Após esse período, a coleta foi finalizada e realizou-se a análise dos resultados, a fim de cumprir com o objetivo da pesquisa. Os instrumentos utilizados na coleta, bem como os dados coletados, ficarão armazenados pelo período de cinco anos e, após esse tempo, serão descartados, a fim de que não sejam mais acessados ou reutilizados de nenhuma forma.

RESULTADOS

A análise dos dados obtidos por meio do questionário foi realizada de maneira quantitativa, onde se buscou observar e analisar as porcentagens resultantes de cada pergunta. Para a coleta dos dados, um questionário online foi disponibilizado através da plataforma *Google Forms* durante um período de 30 dias.

No início do questionário, além da obrigatoriedade da leitura e concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, mais duas questões deveriam ser, obrigatoriamente, respondidas com a afirmativa “Sim”. Questão 1) Você é professor(a) na rede de ensino do Brasil? E questão 2) Você leciona para os níveis fundamental, médio ou superior de ensino? Além disso, na Questão 3) Você lecionou/está lecionando no período da pandemia?, se o participante escolhesse a afirmativa “Não”, também não poderia seguir participando do estudo, visto que apenas professores que lecionam ou lecionaram no Brasil, para os três níveis de ensino já citados, durante o período de pandemia, poderiam responder à pesquisa. Dessa forma, entende-se que essas três primeiras questões eram condições *sine qua non* para seguir preenchendo o questionário. Na questão 3, observou-se que 92,5% dos participantes estão lecionando na pandemia, enquanto 7,5% lecionaram em algum momento durante esse período, mas não estavam lecionando durante sua participação na pesquisa.

A pesquisa alcançou diversas faixas etárias, desde os 18 até os 65 anos. Nota-se que, na data de resposta do questionário, a maioria dos participantes possuía idades entre 36–41 anos, representando 23,7% do total de respondentes. Os respondentes entre 42–47 anos representaram um total de 20,4%, enquanto as idades entre 30–35 representam 19,9% do total de participantes da pesquisa. Ademais, as idades de 24–29, 48–53 e 54–59 representaram, respectivamente, 13,4%, 11,3% e 8,1% do total de respondentes. Já os participantes com idades entre 18–23 e 60–65 representaram uma porcentagem consideravelmente menor, ambos de 1,6%.

Outro dado importante é que a maioria dos participantes da pesquisa foram mulheres, apresentando uma porcentagem de 89,2%, enquanto os homens representam uma parcela de 10,8%. Além disso, a maioria dos respondentes possui, ao menos, uma especialização, resultando em um total de 55,9% nessa categoria. Logo após, estão os níveis Mestrado e Superior Completo, com 19,4% e 17,7%, respectivamente. Os respondentes que possuem doutorado representam uma porcentagem de 4,3% e apenas um deles fez somente Magistério, correspondendo a 0,5%. Já os níveis PhD e Superior Incompleto representam, cada um, 1,1% do total de respondentes.

A maioria dos respondentes da pesquisa reside no estado do Rio Grande do Sul, representando uma parcela de 44,6%. Logo após, os estados da Bahia e do Rio de Janeiro aparecem com uma porcentagem de 11,3% e 7%, respectivamente, sendo consideradas porcentagens altas. Os estados de Santa Catarina, Minas Gerais e São Paulo apresentaram, também, porcentagens significativas. Ademais, Paraíba, Paraná, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pernambuco, Roraima, Sergipe, Rio Grande do Norte, Piauí, Ceará e Espírito Santo também aparecem no gráfico, porém com porcentagens menores. Os estados do Acre, Alagoas, Amapá, Amazonas, Pará, Tocantins, Rondônia e o Distrito Federal não contaram com participantes na pesquisa.

A maioria dos participantes leciona/lecionava para o nível fundamental de ensino, representando uma porcentagem de 77,4%. Os níveis médio e superior contaram com menos participantes na pesquisa, sendo 36,6% e 12,4%, respectivamente. É importante ressaltar que, nessa questão, os docentes poderiam assinalar mais de uma alternativa, caso atuassem em mais de um nível de ensino.

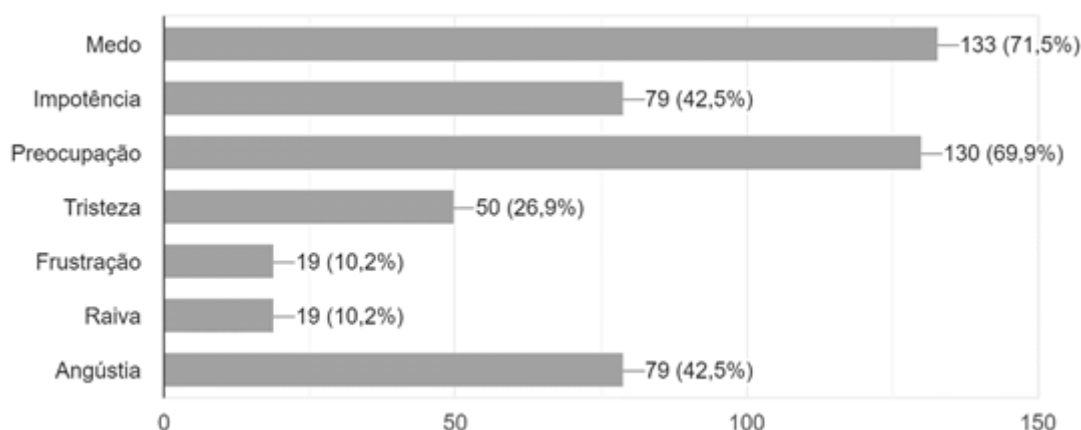
A partir dos resultados, pode-se observar que a pesquisa contou com uma maior

participação de docentes de instituições públicas de ensino, representando 71,5% do total de respondentes. Ainda, 20,4% atuam em escolas da rede privada e 8,1% assinalaram que atuam em ambas as instituições de ensino.

O tempo de exercício da profissão variou entre todos os intervalos de resposta. As menores porcentagens se concentraram nos intervalos de menos de um ano e mais de 30 anos, com 2,7% e 3,2%, respectivamente. Os intervalos de 1 a 5 anos, 6 a 10 anos, 11 a 15 anos e 16 a 20 anos obtiveram porcentagens bem próximas, ficando entre 17 e 20%. Já os intervalos de 21 a 25 e de 26 a 30 anos corresponderam a porcentagens de 12,4% e 8,1%, respectivamente.

Dos 187 respondentes da pesquisa, 31,7% informaram já ter enfrentado a COVID-19, enquanto 68,3% disseram não ter contraído o vírus. Ainda, 55,9% dos participantes tiveram alguém do núcleo familiar infectado com o coronavírus, ao passo que 44,1% não têm familiares próximos que passaram por essa situação. Ademais, mais da metade dos respondentes perdeu algum amigo ou familiar próximo para a COVID-19, equivalendo a um total de 64,5%, contra 34,5% de respondentes que não perderam ninguém para o vírus.

Figura 1. Emoções e sentimentos mais frequentes frente ao medo do vírus
(Permitido marcar até 3 alternativas)

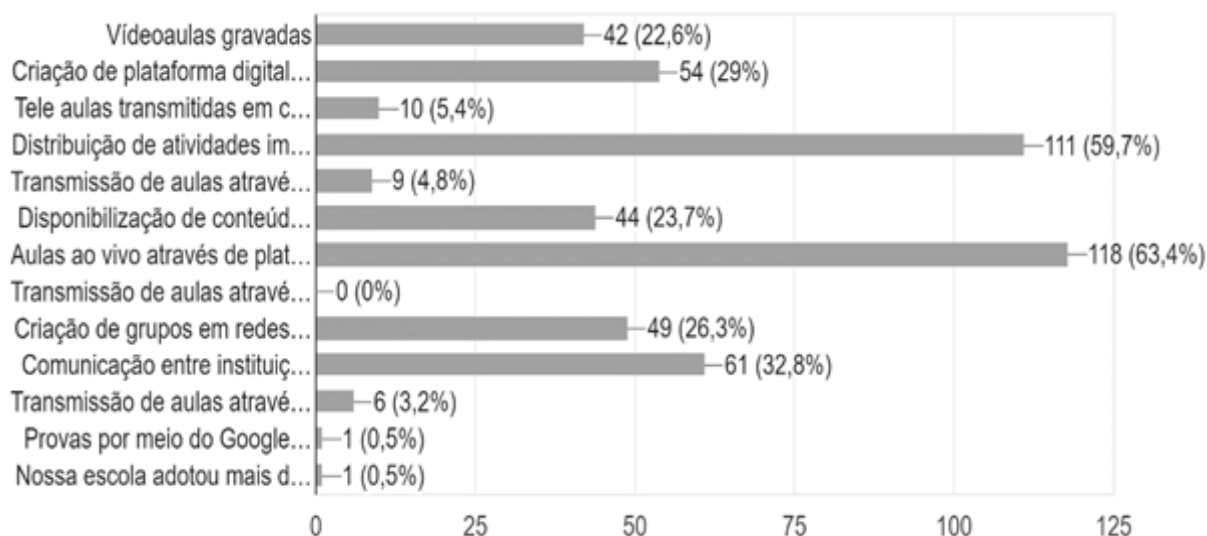


Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com a pesquisa, as principais emoções e sentimentos vivenciados pelos participantes com relação ao vírus foram medo e preocupação. Em seguida, os sentimentos de impotência e de angústia também aparecem com uma porcentagem significativa. Já os sentimentos de tristeza, raiva e frustração parecem ter ocorrido com menor intensidade, mas também foram sentidos pelos respondentes do estudo.

Referente ao que foi feito pelas instituições de ensino para dar seguimento ao ano letivo, apenas 9,1% dos respondentes concordam totalmente que as medidas tomadas pela sua instituição foram adequadas e que facilitaram a atuação dos professores. Uma porcentagem um pouco maior, de 27,4%, concorda parcialmente com essa questão. Ademais, 21% dos respondentes não concordam e nem discordam, 23,7% discordam parcialmente e 18,8% discordam totalmente.

Figura 2. Disposições adotadas pelas instituições dos participantes
(Permitido marcar até 3 alternativas)



Fonte: Dados da pesquisa.

Entre as disposições adotadas pelas IES para dar seguimento ao ano letivo de forma remota, as que mais apareceram na pesquisa foram aulas ao vivo através de plataformas de transmissão simultânea, como o *Google Meet* e o *Zoom*, representando 63,4%, e distribuição de atividades impressas, representando 59,7%. Outras deliberações também apareceram com porcentagens significativas, como comunicação entre a instituição, os professores e os alunos via aplicativos como o *WhatsApp*, criação de plataforma digital específica para o ERE e criação de grupos em redes sociais para disponibilização dos conteúdos. Alguns docentes assinalaram, ainda, que as instituições de ensino onde atuam adotaram o sistema de provas através da plataforma *Google Forms* e também que muitas IES adotaram mais de 3 das opções disponíveis para resposta.

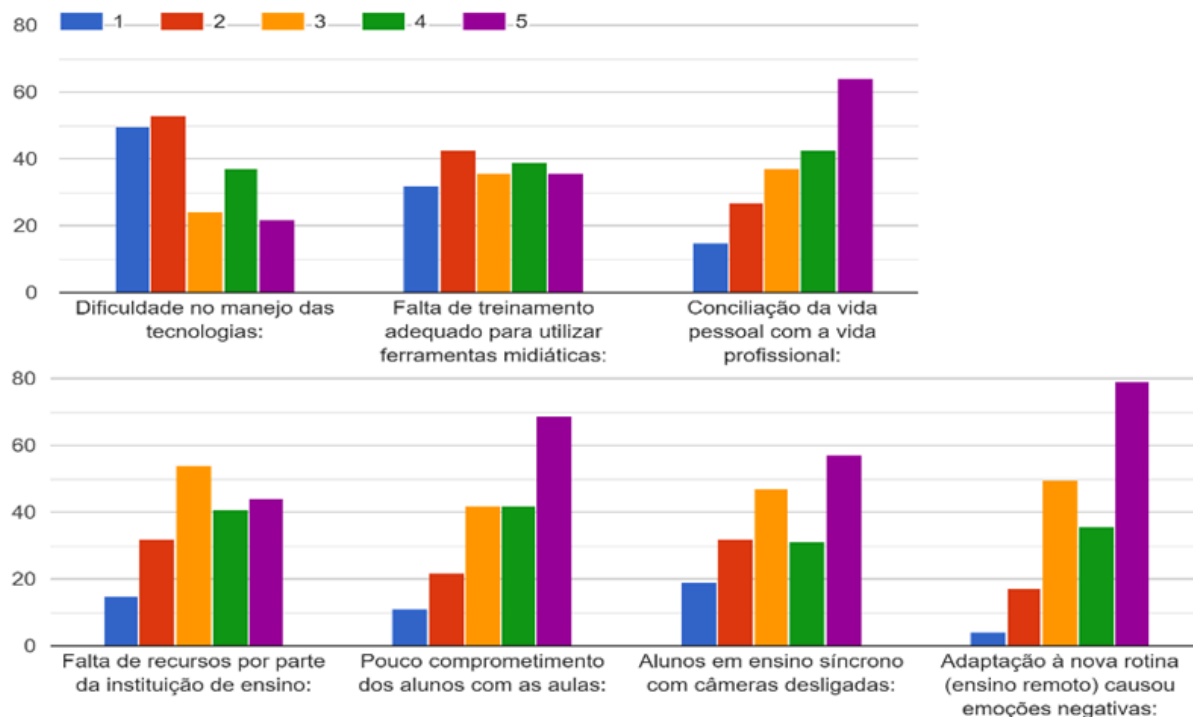
Sobre ter em sua casa ferramentas adequadas para ministrar aulas online, mais da metade dos respondentes discordou total ou parcialmente, representando uma porcentagem de 23,1% e 27,4%, respectivamente. Alguns participantes (14,5%) não concordaram nem discordaram da afirmativa e outros 24,7% concordaram parcialmente. Apenas 10,2% dos respondentes concordaram totalmente com a afirmativa.

Pode-se observar, ainda, que grande parte dos participantes da pesquisa já possuía em sua residência ferramentas e materiais como computador ou notebook em bom estado, rede de internet de qualidade e aparelho celular adequado para acessar mídias e plataformas digitais. Uma porcentagem de 9,1% assinalou ter os materiais adequados para produzir os conteúdos e 5,4% disseram ter um local adequado em sua residência para ministrar as aulas. Ademais, 12,4% responderam que possuem em casa todas as opções citadas, enquanto 10,8% informaram não ter nenhuma das opções disponíveis. Percebe-se alta a porcentagem de participantes que respondeu que precisou adquirir algum serviço ou ferramenta para auxiliar no exercício de sua profissão, mesmo que muitos tenham respondido, na questão anterior, já ter grande parte dos recursos em casa.

Outro importante resultado é que a maioria dos respondentes não tinha familiaridade com as ferramentas adotadas por sua instituição de ensino. Grande parte dos participantes disse concordar total ou parcialmente com a afirmativa de que a instituição ofereceu o amparo necessário para eles seguirem trabalhando. Outros 21% se mantiveram neutros nessa afirmativa,

enquanto 22% discordaram parcialmente e 15,1% discordaram totalmente. Muitos respondentes da pesquisa afirmaram não ter recebido nenhum tipo de treinamento para utilizar as novas ferramentas de trabalho, enquanto 30,1% disseram ter recebido treinamento da Secretaria de Educação e 22,6% da instituição de atuação.

Figura 3. Principais dificuldades enfrentadas no período pandêmico

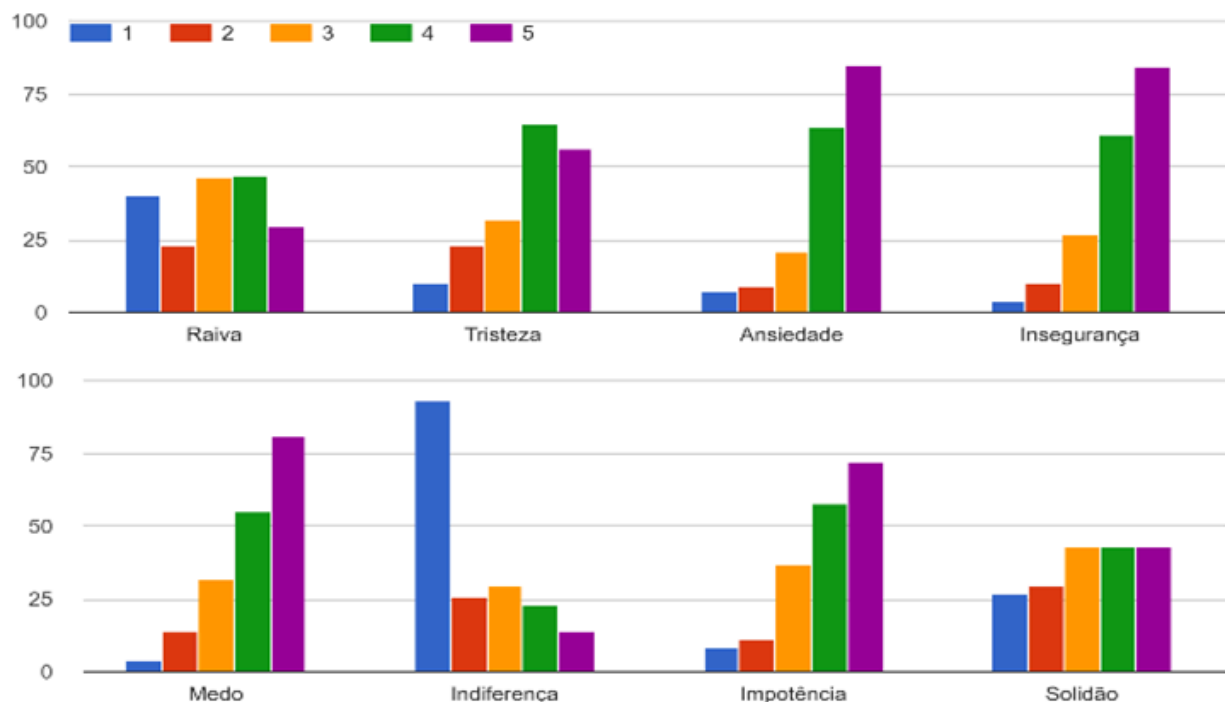


Fonte: Dados da pesquisa.

Sobre as principais dificuldades enfrentadas nesse período, as que apareceram de maneira mais significativa foram a conciliação da vida pessoal com a profissional, o pouco comprometimento dos alunos com as aulas, as emoções negativas causadas pela adaptação à nova rotina (ensino remoto) e o fato de os alunos assistirem às aulas com a câmera desligada. Dificuldades como falta de recursos por parte da instituição e falta de treinamento para utilizar ferramentas midiáticas também apareceram, porém, de forma menos significativa.

Sobre as perdas decorrentes da pandemia, a maioria dos respondentes concorda total ou parcialmente que foram a perda do convívio social, a restrição nas atividades de lazer e outras atividades cotidianas, a dificuldade em transmitir de maneira adequada o conteúdo aos alunos e a falta de controle no que diz respeito ao aprendizado dos estudantes.

Figura 4. O isolamento social contribuiu para que o participante desenvolvesse os seguintes sentimentos e emoções



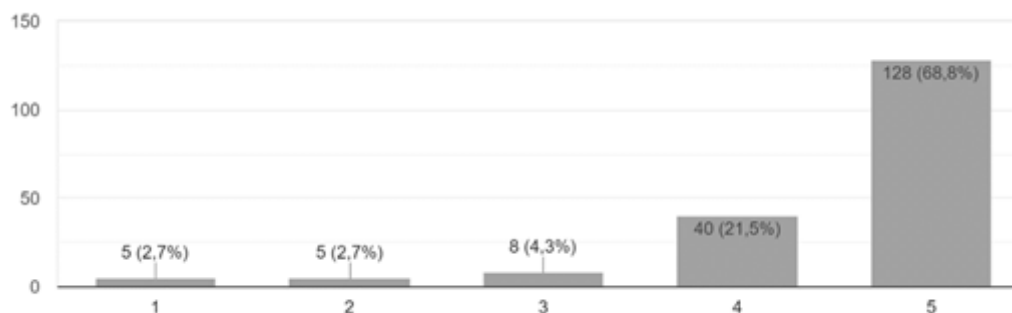
Fonte: Dados da pesquisa.

Com relação aos sentimentos e emoções decorrentes do isolamento social, a maioria dos participantes diz concordar que a tristeza, a ansiedade, o medo, a insegurança e a impotência foram os que mais estiveram presentes durante o período. Sentimentos como raiva e solidão não apareceram de forma significativa, enquanto grande parte dos respondentes discorda totalmente que a indiferença tenha feito parte dos seus dias durante o isolamento.

No que se refere aos sintomas físicos decorrentes do *home office*, todas as alternativas tiveram uma taxa alta de concordância. Sensação recorrente de cansaço, dores nas costas e alterações no sono são os sintomas que mais aparecem, seguidos de alterações na alimentação, dores em outras partes do corpo e dores de cabeça frequentes.

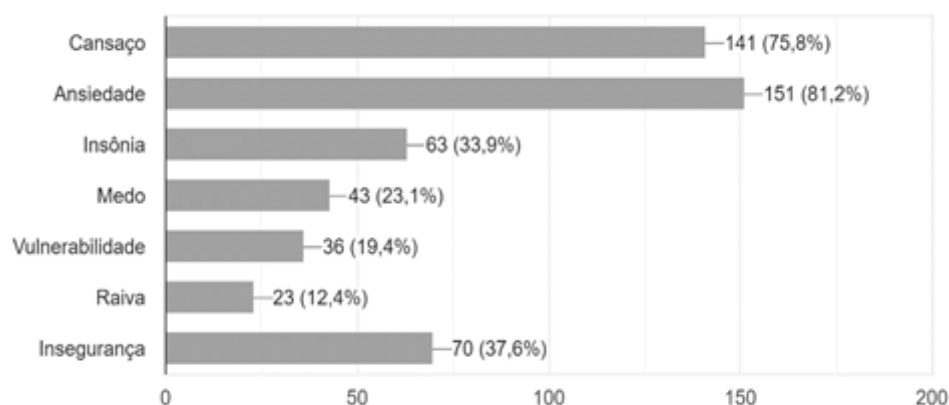
No que diz respeito à valorização dos profissionais da educação durante a pandemia, 50,5% dos professores participantes referem que concordam totalmente que sua profissão passou a ser menos valorizada, além de outros 26,3% concordarem parcialmente com a afirmativa. Outros 10,8% não concordam nem discordam, enquanto 5,4% discordam parcialmente e 7% discordam totalmente.

Figura 5. Os participantes concordam que houve mudanças em sua saúde mental quando comparada à antes da pandemia (baseado em uma escala Likert de 5 pontos)



Fonte: Dados da pesquisa.

Figura 6. Sentimentos relacionados ao trabalho que se intensificaram em decorrência da pandemia



Fonte: Dados da pesquisa.

Ao observar a Figura 6, pode-se perceber que a grande maioria dos respondentes da pesquisa concorda total ou parcialmente que ocorreram mudanças em sua saúde mental com relação ao trabalho quando comparada ao período anterior à pandemia de COVID-19. Nesse sentido, os participantes pontuaram que sentimentos como cansaço, ansiedade e insegurança se intensificaram no que se refere ao exercício da profissão. Além disso, a insônia aparece também como uma dificuldade enfrentada no período. Outros sentimentos como medo, vulnerabilidade e raiva aparecem com porcentagens menores, embora também muito significativas.

Com relação ao desejo de trocar de profissão por conta de dificuldades enfrentadas no período pandêmico, a maioria dos respondentes (83,3%), refere não ter precisado suspender ou mudar de profissão durante a pandemia, mas uma taxa que pode ser considerada significativa (11,8%) respondeu ter passado a exercer outra profissão de forma simultânea. Os que, por algum motivo, precisaram suspender o exercício da profissão representam uma taxa de 2,7%, além de outros 2,2% que disseram ter suspenso e passado a exercer outra profissão.

Ainda nesse sentido, 31,7% dos respondentes assinalaram já ter pensado em trocar de profissão por conta do período pandêmico, enquanto outros 20,4% dizem ainda pensar nessa possibilidade. No entanto, a maioria dos participantes assinalou que nunca pensou em deixar de exercer a profissão de professor.

Tabela 1. Sentimentos que aumentaram em decorrência da pandemia, se comparados ao período anterior (em %)

	Feminino	Masculino
Cansaço	94,58	70
Ansiedade	81,33	80
Insônia	61,45	25
Medo	21,69	30
Vulnerabilidade	19,28	15
Raiva	13,25	5
Insegurança	37,95	30

Fonte: Dados da pesquisa.

A partir da Tabela 1, pode-se notar que, entre o público feminino, os sentimentos e emoções que mais aumentaram em decorrência da pandemia foram o cansaço, a ansiedade e a insônia, enquanto, entre os homens, os dois sentimentos que tiveram um aumento mais significativo foram o cansaço e a ansiedade.

Tabela 2. Média dos sentimentos vivenciados durante o isolamento por professores que atuaram em escolas públicas, privadas e em ambas

	Ambas	Privada	Pública
Raiva	3,5	3,8	3
Tristeza	3,1	3,7	3,7
Ansiedade	4,2	4,1	4,1
Insegurança	4,3	4,3	4
Medo	3,5	4,2	4
Indiferença	1,8	2,2	2,1
Impotência	3,8	4	3,9
Solidão	2,5	3,4	3,2

Fonte: Dados da pesquisa.

Através da Tabela 2, pode-se observar que todos os docentes, tanto de instituições públicas quanto de instituições privadas, apresentaram aumento significativo de sentimentos negativos em decorrência do isolamento social, com exceção da indiferença, que ficou com

médias abaixo de 2,5. As médias mais altas foram dos sentimentos de insegurança, medo, impotência e ansiedade.

Tabela 3. Médias das principais dificuldades encontradas na profissão com relação ao tempo de atuação como docente

	<i>Manejo das tecnologias</i>	<i>Pouco comprometimento dos alunos</i>	<i>Alunos com câmeras desligadas nas aulas</i>
<i>Menos de 1 ano</i>	1,2	4	4
<i>1 – 5 anos</i>	2,5	3,6	3,2
<i>6 – 10 anos</i>	2,5	3,9	3,4
<i>11 – 15 anos</i>	2,6	3,7	3,5
<i>16 – 20 anos</i>	2,4	3,6	3,2
<i>21 – 25 anos</i>	2,8	3,6	3,3
<i>26 – 30 anos</i>	3,1	3,8	3,7
<i>Mais de 30 anos</i>	3,2	3,3	3,3

Fonte: Dados da pesquisa.

Observando a Tabela 3, pode-se notar que o pouco comprometimento dos alunos e o fato de os estudantes assistirem às aulas síncronas com as câmeras desligadas foram dificuldades que apresentaram médias altas, independentemente do tempo de atuação dos professores. Já a dificuldade no manejo das tecnologias apresentou médias mais altas a partir dos intervalos de 26 a 30 anos e mais de 30 anos, ficando acima de 3.

DISCUSSÃO

Através dessa pesquisa, foi possível verificar que o período pandêmico promoveu inúmeras mudanças na rotina e na vida dos docentes. Com relação ao isolamento social, os participantes da pesquisa apontaram que as principais emoções vivenciadas foram medo, insegurança e ansiedade. Além disso, sentimentos como tristeza e impotência também estiveram presentes na vida dos professores durante o isolamento social. Ademais, neste estudo, a maioria dos respondentes assinalou que percebeu mudanças em sua saúde mental se comparada a antes da pandemia, apontando que, com relação ao trabalho, os sentimentos que mais se intensificaram em decorrência da pandemia foram a ansiedade, o cansaço e a

insegurança.

Alguns desses dados corroboram com o estudo de Morosini (2020), que diz que o isolamento social, a sobrecarga de trabalho e as mudanças de rotina decorrentes das medidas para contenção do novo coronavírus têm afetado diretamente a saúde mental de professores brasileiros, onde os docentes revelam estar enfrentando muitos momentos de raiva, tristeza, medo, angústia e frustração durante esse período. No entanto, os dados do presente estudo vêm para colaborar com a literatura acerca do tema, apontando, além dos sentimentos já citados em outro estudo, a ansiedade, a insegurança e a impotência diante da pandemia também como sentimentos muito presentes na vida dos professores.

Outrossim, Morosini (2020) também cita os sintomas físicos que surgiram diante desse cenário, sendo os mais comuns as dores de cabeça constantes, as alterações no sono e até problemas de coluna devido ao longo período em que os docentes precisam ficar sentados diante de um computador. Já a presente pesquisa apontou como principais sintomas físicos a sensação recorrente de cansaço, dores nas costas e alterações no sono. Esses dados, de certa forma, corroboram com os dados já existentes na literatura, além de também acrescentar a eles.

Outro dado que chama a atenção é que a pesquisa contou com participação majoritariamente feminina, o que pode ser explicado, segundo Monteiro e Altmann (2014), pelo fato de a docência ser uma profissão predominantemente exercida por mulheres, principalmente no nível fundamental, que correspondeu a 77,4% dos respondentes. Ainda, de acordo com dados do Censo Escolar 2020, o país conta com 2,5 milhões de professores, dos quais apenas 19% são homens, enquanto as mulheres representam uma porcentagem de 81% da classe docente (INEP, 2020). No Brasil, segundo Lemos et al. (2020), ainda cabe às mulheres a maior responsabilidade pelos cuidados com a casa e com os filhos. Isso pode explicar a maior porcentagem de sentimentos como cansaço e insônia, se comparadas às porcentagens dessas mesmas respostas dadas pelos homens no estudo, visto que elas, além de estarem em home office, ainda precisaram dar conta dessas questões do lar.

De acordo com Ribeiro e Lima (2020), pôde-se notar uma grande diferença entre instituições públicas e privadas no que tange à adaptação à modalidade remota de ensino, tendo as IES públicas uma maior dificuldade nessa questão, devido ao fato de possuírem pouco apoio do poder público e também por não poderem contar com tantos recursos tecnológicos quanto as IES privadas, além de não terem como oferecer treinamentos aos professores. No presente estudo, porém, mais de 50% dos docentes que lecionam em escolas particulares responderam não ter recebido nenhum tipo de treinamento por parte da instituição de ensino, embora tivessem grande parte dos recursos necessários para seguir o ano letivo. Os atuantes em escolas públicas, por sua vez, embora tivessem menos recursos, representam uma taxa de 63% de respondentes que receberam treinamentos, ou da instituição de ensino, ou do poder público.

Com relação aos sentimentos negativos vivenciados pelos docentes em decorrência do isolamento social, comparando a atuação nas esferas pública e privada, não foram encontradas diferenças significativas nas médias. Ainda, um dos sentimentos que apareceu com as maiores médias foi a ansiedade, o que corrobora com o estudo de Cruz et al. (2020), que traz que este foi um dos sintomas mais frequentes entre professores no período pandêmico. Além disso, a insegurança e a impotência também apresentaram médias altas. De acordo com Filho (2020), o sentimento de impotência está ligado ao fato de a condução das propostas de atividade remota ter ocorrido de modo apressado e superficial. Nesse mesmo sentido, segundo Morosini (2020), a impotência e a insegurança estão relacionadas com a preocupação dos professores com o aprendizado de seus alunos no modelo de ensino remoto, visto que muitos não estavam conseguindo participar das aulas e nem realizar as atividades propostas.

No que tange às dificuldades enfrentadas pelos professores se comparadas ao tempo de exercício da profissão, pode-se inferir que elas foram as mesmas para todas as faixas etárias, apenas apresentando médias maiores em determinadas questões, como no manejo das tecnologias, que foi maior entre docentes que já atuam por um período entre 25 a 30 anos ou mais. Considerando esse tempo de atuação, pode-se concluir que esses professores já estão em uma faixa etária maior, o que faz com que esse resultado corrobore com o estudo de Figueiredo et al. (2020), que diz que ministrar aulas online tem sido um grande desafio, principalmente, aos docentes mais velhos, que não conseguem manejar tão bem as tecnologias.

Outras dificuldades, como o pouco comprometimento dos alunos e o fato de os mesmos assistirem às aulas síncronas com as câmeras desligadas, também apresentaram médias altas, ficando entre 3,5 e 4,5 em todos os intervalos de idade, desde docentes que atuam há menos de um ano até os que já estão há mais de 30 anos no exercício da profissão. Conforme Santos (2021), essas foram duas preocupações constantes dos docentes no período pandêmico, justamente pela apreensão de não conseguir estar transmitindo de maneira apropriada os conteúdos das aulas. Além disso, de acordo com Morosini (2020), a inquietação em torno dessas questões causou também fortes sentimentos de angústia nos docentes, pois, além de estarem tendo que lidar com as próprias dificuldades no ensino remoto, ainda precisavam se preocupar em como o conteúdo que estavam produzindo estava chegando até seus alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou averiguar e apresentar dados acerca dos impactos da pandemia na saúde mental de professores brasileiros atuantes nos níveis fundamental, médio e superior de ensino. A partir da análise dos resultados, foi possível verificar que o período pandêmico provocou inúmeras mudanças na vida e na rotina dos docentes, apresentando desafios e exigindo readaptações tanto no âmbito profissional quanto no pessoal. Todas essas questões impactaram, também, na saúde mental dos professores, revisitando sentimentos negativos que podem ser muito prejudiciais.

Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se apresentaria como uma abordagem altamente benéfica aos docentes, no sentido de auxiliá-los no manejo de suas emoções e no desenvolvimento de estratégias para lidar melhor com situações e problemas do dia a dia, tanto na vida pessoal quanto na profissional. Por trabalhar de forma mais estruturada, a TCC proporcionaria aos professores maior facilidade em identificar pensamentos que pudessem gerar emoções e sentimentos negativos e, conseqüentemente, em modificar esses pensamentos para que eles não causassem uma situação de desregulação emocional.

Uma das limitações que foi percebida nessa pesquisa diz respeito ao baixo índice de participação do público masculino que, embora possa ser explicado pela literatura, acredita-se que poderia ter correspondido a uma amostra mais significativa caso o estudo tivesse sido mais bem direcionado a esse público. Nesse sentido, sugere-se tentar abranger proporcionalmente homens e mulheres nos próximos estudos acerca do tema, visando ampliar os achados e, assim, contribuir de forma mais expressiva para a literatura da área.

Dessa forma, conclui-se que este estudo pode contribuir para um maior esclarecimento sobre o tema, acrescentando à literatura dados atuais acerca dos impactos da pandemia na saúde mental dos docentes brasileiros. A pesquisa também pode ser útil para a comunidade acadêmica, contribuindo com outros estudos através do levantamento de dados. Para a realização de outras pesquisas acerca da mesma temática, sugere-se abranger uma maior participação do público masculino, além de direcionar a pesquisa para haver também um número maior de respondentes

de outros estados do país, para assim ampliar os achados acerca dos impactos da pandemia na saúde mental dos professores brasileiros.

REFERÊNCIAS

Augusto, Cristiane Brandão; Santos, Rogério Dutra dos. (2020). Pandemias e pandemônio no Brasil. *CEP*, v. 1401. Recuperado de <http://www.saude.ufpr.br/portal/epmufpr/wp-content/uploads/sites/42/2020/07/Pandemias-e-pandemonio%CC%82nio-no-Brasil.pdf.pdf> em 17 abr 2021.

Barreto, Andreia Cristina Freitas; Rocha, Daniele Santos. (2020). Covid 19 e Educação: resistências, desafios e (im)possibilidades. *Revista Encantar-Educação, Cultura e Sociedade*, v. 2, p. 01-11. Recuperado de <https://www.revistas.uneb.br/index.php/encantar/article/view/8480> em 28 mar 2021.

Barreto, Mauricio Lima et al. (2020). *O que é urgente e necessário para subsidiar as políticas de enfrentamento da pandemia de Covid-19 no Brasil?* Recuperado de <https://www.scielo.org/article/rbepid/2020.v23/e200032/> em 27 mar 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. (2020). *Painel de casos de doença pelo Coronavírus 2019 (Covid-19) no Brasil* [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de <https://covid.saude.gov.br> em 24 mar 2021.

Carmo, Carlos Roberto Souza; Carmo, Renata de Oliveira Souza. (2020). Tecnologias de informação e comunicação na educação a distância e no ensino remoto emergencial. *Conhecimento & Diversidade*, v. 12, n. 28, p. 24-44. Recuperado de https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/conhecimento_diversidade/article/view/7152 em 08 abr 2021.

Cruz, Roberto Moraes et al. (2020). Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da Covid-19. *Revista Polyphonia*, v. 31, n. 1, p. 325-344. Recuperado de <https://www.revistas.ufg.br/sv/article/view/66964> em 04 dez 2021.

Cunha, Leonardo Ferreira Farias da; Silva, Alcineia de Souza; Silva, Aurênio Pereira da. (2020). *O ensino remoto no Brasil em tempos de pandemia: diálogos acerca da qualidade e do direito e acesso à educação*. Recuperado de <https://repositorio.unb.br/handle/10482/40014> em 08 abr 2021.

Estevão, Amélia. Covid-19. (2020). *Acta Radiológica Portuguesa*, v. 32, n. 1, p. 5-6. Recuperado de <https://revistas.rcaap.pt/actaradiologica/article/view/19800> em 27 mar 2021.

Favero, A. A. (org) et al (2014). *Apresentação de trabalhos científicos: normas e orientações práticas*. 5. ed. UPF.

Figueiredo, Carina Adrielle Duarte de Melo; Oliveira, Antonio José Figueiredo de; Felix, Nídia Mirian Rocha. (2020). Metodologias ativas na formação de professores da modalidade de ensino a distância. *Revista Paidéi@-Revista Científica de Educação a Distância*, v. 12, n. 21, p. 168-180.

Filho, Manoel Martins de Santana. (2020). Educação geográfica, docência e o contexto da pandemia Covid-19. *Revista Tamoios*, v. 16, n. 1. Recuperado de <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/tamoios/article/view/50449/33467> em 04 dez 2021.

Gusso, Hélder Lima et al. (2020). Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. *Educação & Sociedade*, v. 41. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302020000100802&tlng=pt em 13 abr 2021.

INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. (2020). *Portal: Censo da Educação Básica 2020. Resumo Técnico*. Recuperado de <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-escolar/resultados> em 15 dez 2021.

Leahy, Robert L.; Tirsch, Dennis; Napolitano, Lisa A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Tradução: Ivo Haun de Oliveira. Revisão técnica: Irismar Reis de Oliveira. Porto Alegre: Artmed.

Lemos, A. H. D. C., Barbosa, A. D. O., & Monzato, P. P. (2020). Mulheres em home office durante a pandemia da Covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família. *Revista de Administração de Empresas*, 60(6), 388-399. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rae/a/9WS6pYzLdhWY6qWwDXTKTsN/?format=html&lang=pt>. em 02 dez 2021.

Marconi, Marina de Andrade; Lakatos, Eva Maria (2003). *Fundamentos de Metodologia Científica* 5. ed. – São Paulo: Atlas.

Mélo, Cláudia Batista et al. (2021). A extensão universitária no Brasil e seus desafios durante a pandemia da Covid-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, p. e1210312991-e1210312991. Recuperado de <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12991> em 28 mar 2021.

Monteiro, Mariana Kubilius; Altmann, Helena. (2014). *Homens na educação infantil: olhares de suspeita e tentativas de segregação*. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/cp/a/RLTGrW43VVJqGZPpr3Qdk5p/abstract/?lang=pt> em 02 dez 2021.

Morosini, Liseane (2020). Sob a pressão das telas: Docentes sofrem efeitos do isolamento social, sobrecarga do ensino remoto e mudanças na rotina. *Radis – Comunicação em Saúde*, Rio de Janeiro, n. 217, p. 26-30.

Netto, Raimundo Gonçalves Ferreira; Corrêa, José Wilson do Nascimento. (2020). Epidemiologia do surto de doença por coronavírus (covid-19). *Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins*, v. 7, n. Especial-3, p. 18-25. Recuperado de <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8710> em 27 mar 2021.

Pereira, Adriana Soares et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. Recuperado de <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/15824> em 30 abr 2021.

Praça, Fabíola Silva Garcia. (2015). *Metodologia da pesquisa científica: organização estrutural e os*

desafios para redigir o trabalho de conclusão. *Revista Eletrônica Diálogos Acadêmicos*, v. 8, n. 1, p. 72-87. Recuperado de http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170627112856.pdf em 02 mai 2021.

Ribeiro, Gilvânia; Lima, Karla. (2020). Relatos de experiências de professores do ensino fundamental em tempos de pandemia: dificuldades enfrentadas em escolas públicas no município de João Pessoa. *H2D| Revista de Humanidades Digitais*, v. 2, n. 2. Recuperado de <https://revistas.uminho.pt/index.php/h2d/article/view/2882> em 04 dez 2021.

Rueda, F. J. M.; Zanon, C. (2016). Delineamento correlacional: Definições e aplicações. *Metodologias de pesquisa em ciências: Análises quantitativa e qualitativa*, p. 115-124.

Santos, Elaine Maria. (2021). O ensino remoto emergencial e o uso de recursos digitais em aulas de língua inglesa. *Ilha do Desterro. A Journal of English Language, Literatures in English and Cultural Studies*, v. 74, n. 3. Recuperado de <https://periodicos.ufsc.br/index.php/desterro/article/view/80751> em 04 dez 2021.

Saraiva, Karla; Traversini, Clarice Salete; Lockmann, Kamila. (2020). A educação em tempos de Covid-19: ensino remoto e exaustão docente. *Práxis educativa*. Ponta Grossa, PR. Vol. 15, e2016289, p. 1-24. Recuperado de <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/218250> em 28 mar 2021.

Werneck, Guilherme Loureiro; Carvalho, Marília Sá. (2020). *A pandemia de Covid-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada*. Recuperado de <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n5/e00068820/pt/> em 27 mar 2021.