

IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO SOBRE A SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DE ALGUMAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO DO PARANÁ

IMPACTS OF THE COVID-19 PANDEMIC: A STUDY ON THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS FROM SOME EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN PARANÁ

Bruna da Costa Buzatto¹

Bruna Silva Pedrosa²

Débora Piai Cedran³

João Luiz Zampiroli⁴

Resumo: A pandemia de COVID-19 e o isolamento social afetaram profundamente a educação e a saúde mental dos professores, que já enfrentavam altos níveis de estresse. Esta pesquisa analisou esses impactos na saúde mental de docentes da rede pública e privada de ensino básico no Estado do Paraná. Mediante entrevistas e questionários enviados por e-mail, constatou-se um aumento significativo em casos de ansiedade, depressão, estresse, burnout e exaustão. Mais da metade dos professores procurou tratamento para saúde mental, incluindo terapia e medicamentos e relataram problemas de sono devido ao uso excessivo de computadores, além de sintomas de ansiedade e depressão durante aulas presenciais e remotas. Os resultados também indicam pouca atenção à saúde mental dos professores, inseguranças no trabalho e mudanças significativas na sala de aula. Os impactos psicológicos da pandemia não desaparecerão rapidamente e a saúde mental dos professores deve ser uma prioridade contínua.

Palavras-chave: Ensino remoto; Isolamento social.

Abstract: The COVID-19 pandemic and social isolation have profoundly affected the education and mental health of teachers, who have already faced high levels of stress. This research analyzes these impacts

Este artigo deriva de um trabalho completo apresentado no VIII Congresso Paranaense de Educação em Química e encontra-se em uma versão mais ampliada, revisada e detalhada.

¹Licenciada em Química pela Universidade Estadual de Maringá (UEM) e especialista em Gestão da Educação e Educação Inclusiva pela (Unicesumar). Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação para a Ciência e Matemática pela Universidade Estadual de Maringá (PCM-UEM), Maringá, Paraná, Brasil. E-mail: brunabuzatto2019@gmail.com.

²Licenciada em química pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Química da Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Paraná, Brasil. E-mail: Brunapedrosa222@gmail.com.

³Doutora em Educação para a Ciência e a Matemática pela Universidade Estadual de Maringá (PCM-UEM). Professora adjunta no Departamento de Química da Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Paraná, Brasil. E-mail: depiai@yahoo.com.br.

⁴Licenciado em Química pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Química da Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Paraná, Brasil. E-mail: joaozampiroli@icloud.com.

on the mental health of teachers in the public and private basic education networks in the State of Paraná. Through interviews and questionnaires sent by email, a significant increase in cases of anxiety, depression, stress, burnout, and exhaustion was found. More than half of the teachers sought mental health treatment, including therapy and medication, and reported sleep problems due to excessive computer use. They also experienced symptoms of anxiety and depression during both in-person and remote classes. The results also indicate limited attention to teachers' mental health, job insecurities, and significant changes in the classroom. The psychological impacts of the pandemic are not dissipating quickly, and teachers' mental health must remain an ongoing priority.

Keywords: Remote teaching; Social isolation.

1 Considerações sobre saúde mental e a pandemia de COVID-19

De acordo com estudos realizados em parceria pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Escola de Saúde Pública de Harvard, a saúde mental das pessoas vem se deteriorando com um aumento tão expressivo que está superando doenças infectocontagiosas, por exemplo. Além disso, um estudo publicado pelo *Journal of Clinical Medicine* (Campos *et al.*, 2020) apontou que os efeitos negativos da COVID-19 foram gigantescos sobre a saúde mental da população brasileira. Neste estudo foram encontradas taxas de prevalência de depressão e ansiedade consideradas altas, sendo 61% e 44%, respectivamente. A partir disso, é possível concluir que houve um notório aumento dos casos de síndromes emocionais desenvolvidas pelas pessoas, tendo em vista o agravante da COVID-19.

Por outro lado, o burnout pode ser considerado um grande problema no mundo profissional. Esta condição foi reconhecida como um risco ocupacional para profissões que envolvem cuidados com saúde, educação e serviços humanos (Golembiewski, 1999; Maslach; Goldberg, 1998; Murofuse *et al.*, 2005). No Brasil, o Decreto nº 6.957, de 2009, sancionou o Regulamento da Previdência Social, onde em seu Anexo II, trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais (Brasil, 1999).

O item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação Internacional das Doenças CID-10) traz a “Sensação de Estar Acabado” “Síndrome de Burnout”, “Síndrome do Esgotamento Profissional” como sinônimos do burnout. Sobre a pandemia da COVID-19, esta causou altos níveis de estresse aos professores com novas exigências instrucionais e ansiedades, o que pode ser considerado um dos fatores que contribuíram para o aumento do número de casos de burnout durante a pandemia (Pressley, 2021).

Para mais, a pandemia provocada pela COVID-19 alterou profundamente os contextos de trabalho, criando exigências e adaptações bruscas e imprevistas no contexto

laboral (Areosa; Queirós, 2020). Ainda, na perspectiva docente, os professores desenvolveram distúrbios e problemas emocionais durante as aulas remotas, tais como: ansiedade, insônia e tensões musculares (Quintino *et al.*, 2021).

Em meio a evolução da pandemia da COVID-19 e a migração do trabalho presencial para o *home office*, a internet se tornou um instrumento extremamente necessário para a manutenção de serviços que não são considerados essenciais. A educação, por sua vez, teve uma migração abrupta para os meios digitais de ensino, no qual o ensino remoto emergencial foi instituído.

A importância da internet em evidência e a facilidade de acesso à informação, em rede, contribuíram para que as pessoas desenvolvessem uma maior consciência sobre a importância de debater várias questões, dentre elas a saúde mental (Mota *et al.*, 2021).

As depressões irrompem o século XXI com *status* de “mal do século”, concomitantemente, em que a sociedade permeia por um período onde é educada para valorizar indivíduos hiperativos e inquietos, produtivos e que se arrastam no cotidiano produtivo (Bauman, 2021). Em contrapartida, o *home office* deixa os trabalhadores mais cansados do que quando trabalham presencialmente, já que é um trabalho que carece de rituais e de estruturas específicas do ambiente de trabalho. Além de que, é esgotante trabalhar sozinho em frente a tela do computador, e a falta de contatos sociais é exaustiva, o que reflete em problemas psicológicos (Dias, 2021).

Portanto, a saúde mental das pessoas vem se deteriorando, ademais, a pandemia causada pela COVID-19 influenciou diretamente o número de pessoas acometidas por alguma síndrome emocional. Ainda, a síndrome de burnout pode contribuir para a piora de quadros emocionais, uma vez que a migração forçada do trabalho presencial para o *home office* afeta os profissionais também do ponto de vista emocional.

Por fim, do panorama docente, a mudança súbita do ensino presencial para o remoto, resultou em alguns percalços pelo caminho não só no aspecto da aprendizagem (Joye *et al.*, 2020), mas do aspecto psicológico dos docentes. Andrade (2020) destaca que durante a pandemia de COVID-19, os professores foram obrigados a ficar em casa, mas isso não os impediu de trabalhar. Eles precisaram se adaptar rapidamente a novas rotinas e estilos de vida que nunca haviam experimentado, como o distanciamento social, o uso de tecnologias e o trabalho remoto, assim o aumento da demanda de trabalho.

Somado a isto, podemos afirmar que a profissão de educador sempre foi desafiadora e complexa devido à desvalorização, sobrecarga de trabalho, escassez de recursos e material, além de turmas superlotadas (Souza; Miranda, 2020). Portanto, casos

em que problemas de saúde são ocasionados em decorrência das dificuldades enfrentadas pelos professores em seu ambiente de trabalho são recorrentes (Assunção; Oliveira, 2009).

Pensando na possibilidade da amplificação dos problemas de saúde, citados anteriormente, desenvolvidos por professores, pré-existentes a pandemia, a presente pesquisa objetivou analisar os impactos da pandemia COVID-19 na saúde mental de professores da rede pública e privada de ensino básico, de algumas instituições do Estado do Paraná, por meio de um estudo de campo, a fim de evidenciar a importância da existência de políticas públicas voltada para a saúde mental dos professores, bem como infraestrutura adequada para realização do trabalho.

Assim, compreender quais foram os impactos e como isso afetou a classe docente em níveis regionais, implica não somente entender o problema, mas pode auxiliar na busca por estratégias para minimizar os efeitos negativos da pandemia, que influenciam em vários aspectos sociais da vida dos professores.

2 Desenhos da pesquisa

Gil (2019) define metodologia como o conjunto de passos para alcançar um objetivo específico, ou seja, todas as atividades realizadas durante a pesquisa. Este estudo aborda os impactos da pandemia COVID-19 na saúde mental de professores, sendo este um estudo qualitativo. A pesquisa é um processo sistemático de investigação e obtenção de informações sobre um tema ou problema e envolve a coleta e análise de dados descritivos, geralmente por meio de entrevistas, observações ou análise de documentos. É útil para entender o significado e o contexto dos fenômenos estudados, explorando questões complexas e subjetivas.

Segundo Minayo (2010), a pesquisa qualitativa busca compreender os sentidos e ações dos atores sociais, por meio de uma abordagem rica e complexa dos fenômenos estudados. Assim, para compreender aspectos relacionados à saúde mental dos professores participantes da pesquisa, foi necessário coletar informações pessoais e de saúde dos participantes, além de dados sobre seu isolamento social, sentimentos, experiências no trabalho e acesso a recursos de apoio. As informações foram obtidas, mediante um questionário, composto por 18 questões fechadas, além de uma entrevista semi-estruturada. O questionário e as questões da entrevista foram validados por 7 professores e foram feitas as adequações para posterior aplicação.

Após a validação, o questionário foi enviado para o órgão responsável pelas escolas, para redistribuição, mas o acesso foi dificultado, assim foi estabelecido contato com os professores via aplicativo *whatsapp*, e foi posteriormente respondido via *Google Forms*. O acesso inicial a este questionário (Quadro 1) foi concedido mediante autorização expressa dos participantes, os quais concordaram em responder aos instrumentos de pesquisa com base em um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Obtivemos retorno de 72 professores de escolas públicas e privadas de algumas regiões do Paraná. Também foram feitas entrevistas com 6 professores das escolas públicas e privadas, que haviam respondido ao questionário inicial, da região norte do Paraná, escolhidos com base na proximidade e logística da pesquisa.

Questionário
1. Qual seu nome?
2. Qual a sua idade?
3. Qual é seu tempo de carreira?
4. Em qual nível escolar você (professor) atua?
5. Qual sua área (disciplina/s) de atuação?
6. Em qual/is município/s leciona?
7. Você tem histórico de ansiedade e/ou depressão diagnosticada anteriormente à pandemia?
8. Você tem histórico de ansiedade e/ou depressão diagnosticada posteriormente à pandemia?
9. Já buscou algum remédio e/ou terapia para o tratamento à saúde mental?
10. Usa ansiolíticos, antidepressivos ou algum outro medicamento destinado a tratamentos psiquiátricos?
11. Sente-se isolado (a) das outras pessoas?
12. Seu sono foi afetado pelo uso excessivo de computadores durante a pandemia?
13. Já apresentou sintomas de ansiedade e depressão durante uma aula presencial?
15. Você já precisou ser afastado do trabalho, por problemas psicológicos, durante ou depois da pandemia?
16. Desenvolveu algum problema psicológico durante a pandemia que tenha sido causado pelo seu trabalho?
17. Você acha que tem tempo suficiente para desenvolver suas atividades docentes, como correção de prova e planejamentos?
18. Nesse período da pandemia, você sentiu algum dos sintomas citados abaixo? Se sim, assinale a(s) opção(ões) que julgar mais adequada(s). <input type="checkbox"/> Insônia <input type="checkbox"/> Ganho de peso <input type="checkbox"/> Suor excessivo <input type="checkbox"/> Nenhum destes <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/> Ansiedade <input type="checkbox"/> Angústia <input type="checkbox"/> Falta de ar <input type="checkbox"/> Medo <input type="checkbox"/> Pânico <input type="checkbox"/> Taquicardia

Quadro 1: Questões presentes no questionário
Fonte: Os autores (2023).

Já a entrevista (Quadro 2) foi realizada em algumas instituições na região norte do Paraná, dirigida a professores de instituições de ensino das redes públicas e privadas. Para a seleção dos participantes, foram utilizados critérios pré-estabelecidos a fim de convidar os professores para a entrevista. Esses critérios incluíram experiência prévia de tratamento de saúde mental, diversidade de áreas de atuação e diferentes níveis escolares.

Os participantes selecionados foram contatados individualmente e convidados a participar de uma entrevista presencial. Foi necessário explicitar os objetivos, no início

da entrevista, e as contribuições desta categoria de pesquisa para estudos sobre a melhoria nas condições de trabalho dos professores. Para a entrevista foram elaboradas questões prévias (entrevista semiestruturada), mas que permitiam que os participantes fossem incentivados a compartilhar suas experiências e opiniões sobre saúde mental, tratamento, estigma e acesso a serviços que auxiliem no tratamento da saúde mental.

Entrevista
1. Quais lembranças você possui com relação à pandemia de COVID-19?
2. Neste momento, como você se sente psicologicamente com relação ao seu trabalho?
3. Existe alguma questão que te aflige, atualmente, com relação ao seu trabalho?
4. Que tipo de sentimentos e pensamentos lhes foram gerados por conta da pandemia e como isso te afetou profissionalmente?
5. Você sabe como e onde poderia procurar ajuda para amenizar problemas relacionados à saúde mental?
6. Que ações foram desenvolvidas pelos gestores para minimizar os impactos causados pela pandemia, na saúde mental?

Quadro 2: Questões presentes na entrevista
Fonte: Os autores (2023).

É indubitável destacar que, as entrevistas não são apenas uma ferramenta para coletar dados, mas um meio poderoso para dar voz aos professores e impulsionar mudanças na qualidade de vida profissional. Entendemos que com as entrevistas seria possível compreender de maneira mais ampla, o contexto de trabalho dos professores, durante o período, além do conhecimento sobre a sua saúde mental e um possível apoio recebido. Além disso, por meio da entrevista, é possível percorrer caminhos, entender entrelinhas, que não ficam tão explícitos em questionários fechados.

Considerando os dados, as análises foram efetuadas. Para as questões fechadas procedeu-se com cálculos percentuais. Já para a compreensão sobre os dados das entrevistas, utilizou-se a análise de conteúdo. O processo de explicitação, sistematização e expressão do conteúdo de mensagens, promovido pela análise de conteúdo, é organizado em três etapas. De acordo com Bardin (2016) e Minayo (2010), essas etapas compreendem em pré-análise, isto é, a fase de organização e sistematização das ideias; a exploração do material, em que os dados brutos do material são codificados para se alcançar o núcleo de compreensão do texto; e o tratamento dos resultados.

Assim, primeiramente, foi feita a transcrição literal das entrevistas, seguida pela leitura exaustiva do material para identificação das unidades de significado (US) relevantes, relacionadas à saúde mental dos professores. Em seguida, as respostas foram categorizadas e organizadas (Quadros 3 e 4), buscando identificar padrões e tendências nas respostas dos participantes, emergindo duas categorias: **conhecimento e atenção sobre saúde mental** (15 US), e **contextos que permeiam a atividade docente** (13 US).

A categoria **conhecimento e atenção sobre saúde mental**, foi discutida com base em 4 subcategorias que a originaram: **preocupação com saúde mental dos professores** (5 US); **nem sempre existe conhecimento, com relação às políticas de atenção a saúde mental** (4 US); **o foco está no cuidado com os alunos** (2 US) e **os cuidados com a saúde mental advêm de necessidades individuais** (4 US). Já a categoria **contextos que permeiam a atividade docente** (13US), emergiu das subcategorias **inseguranças com relação ao trabalho** (5US) e **mudanças no ambiente escolar** (8US). Exemplos de unidades de significados foram indicados, e a eles foram inseridos códigos para designação dos professores (P1; P2; P3; P4; P5 e P6).

3 O que dizem os professores sobre saúde mental?

Os resultados serão apresentados em dois blocos. Inicialmente a discussão dos resultados sobre o questionário *on-line* com 18 questões (com 72 respostas) e posteriormente os resultados analisados acerca da entrevista semiestruturada, realizada com 6 participantes, sendo eles, 3 professores da rede pública (ensino fundamental e médio), e 3 professores da rede privada (ensino fundamental, médio e cursinhos). O período de coleta de dados abrangeu os meses de janeiro e fevereiro de 2023. O questionário foi concebido com o propósito de reunir informações sobre a profissão dos participantes, área de atuação, tempo de carreira (Tabela 1), incluindo a região onde trabalham, além de questões relacionadas à saúde mental, diagnósticos de doenças e o uso de medicamentos antes e após o período da pandemia.

Tabela 1: Caracterização dos professores participantes da pesquisa

Variáveis	N	Percentual (%)
Sexo		
Masculino	24	33,33
Feminino	48	66,66
Faixa etária		
20-30 anos	27	37,50
31-40 anos	19	26,38
41-50 anos	9	12,50
51-60 anos	12	16,66
61-70 anos	5	6,94
Nível escolar de atuação⁵		

⁵ Alguns professores trabalhavam em mais de um nível escolar.

Variáveis	N	Percentual (%)
Ensino fundamental	40	55,55
Ensino médio	51	73,60
Curso preparatório	1	1,38
Tempo de atuação		
0-5 anos	30	41,65
6-10 anos	13	18,05
11-15 anos	6	8,33
16-20 anos	4	5,55
21-30 anos	11	15,27
Mais de 31 anos	8	11,11

Fonte: Os autores (2024).

Dentre os 72 participantes, pode se observar que o sexo feminino é o predominante e a maioria se trata de pessoas jovens, entre 20 e 30 anos, que atuam principalmente no ensino médio e possuem tempo de carreira igual ou inferior a cinco anos. Isso nos mostra que, dentre os participantes, grande parte, são profissionais jovens e que possivelmente, estavam no início de suas carreiras ou ingressaram na profissão quando se instaurou a pandemia. Acerca do município que lecionam, os dados estão indicados na Figura 1⁶, indicando expressividade de participantes, em Maringá em região.

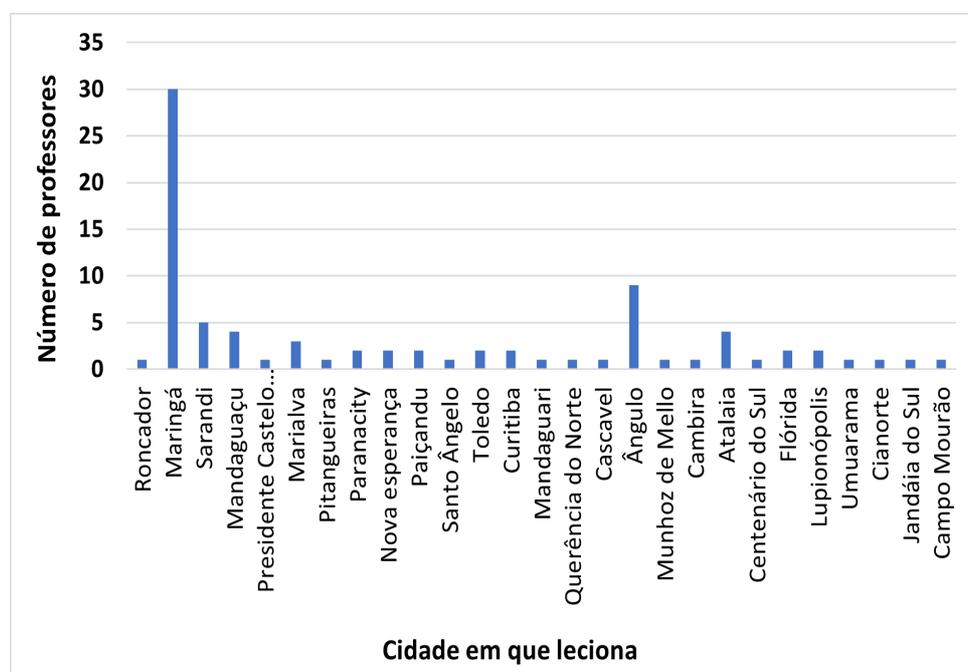


Figura 1: Municípios que os professores, participantes da pesquisa, lecionam.

Fonte: Os autores (2024).

⁶ Alguns professores trabalhavam em mais de um município.

Com relação à saúde mental, questionou-se aos participantes se possuíam histórico de ansiedade e/ou depressão diagnosticada anteriormente à pandemia. Esses dados foram comparados à possíveis diagnósticos posteriores à pandemia. Com isso, observaram-se os resultados conforme a Figura 2. O estudo mostrou que 41,7% dos professores já tinham ansiedade e/ou depressão antes da pandemia, indicando um risco pré-existente que pode ter sido agravado pela crise da COVID-19. Após a pandemia, 44,4% dos professores apresentaram sintomas de ansiedade e/ou depressão, destacando o impacto significativo da pandemia em sua saúde mental.

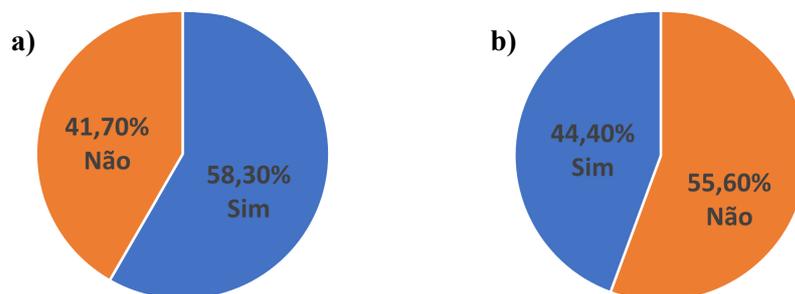


Figura 2: Histórico de ansiedade e/ou depressão antes da pandemia (a) e após a pandemia (b)
Fonte: Os autores (2024).

Mudanças súbitas, como a transição para o ensino remoto, foram fontes de estresse para muitos professores. Um estudo de Ritchie *et al.* (2021) apontou que a pandemia causou ansiedade devido a preocupações com saúde pessoal, entes queridos e instabilidade econômica e social. É crucial analisar o impacto da pandemia na saúde mental dos professores e fornecer o apoio necessário, dada a importância de sua saúde mental para a qualidade da educação.

Deste modo, questionou-se sobre o uso de medicamentos e terapias, e constatarem-se alguns resultados indicados na Figura 3.

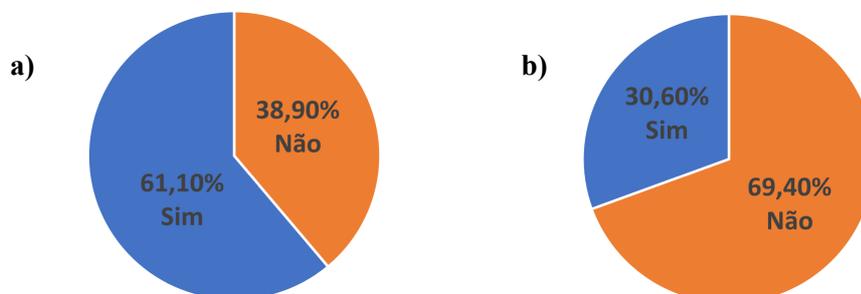


Figura 3: Histórico de remédio e/ou terapia para o tratamento da saúde mental (a) e uso de ansiolíticos, antidepressivos ou outros medicamentos destinados a tratamento psiquiátrico (b)
Fonte: Os autores (2024).

Neste contexto, a maioria dos professores (61,1%) já buscou algum tipo de tratamento, como terapia ou medicamentos, para cuidar da saúde mental, indicando a necessidade de atenção para os problemas enfrentados por eles. Além disso, 30,6% admitiram o uso de medicamentos psiquiátricos, que pode ser benéfico, no entanto, é importante entender por que tantos professores relataram usar esses medicamentos. Segundo Nahas (2017), há uma série de fatores que podem estar influenciando para o uso desses medicamentos, como, altos níveis de estresse, pressão no trabalho, problemas de saúde mental, não controlados ou não tratados, e disponibilidade crescente de medicamentos psiquiátricos prescritos.

Conforme pesquisa realizada por Alves *et al.* (2022) sobre práticas de automedicação entre professores da rede pública de Pernambuco durante a pandemia de COVID-19, grande parte dos participantes recorreram a medicamentos diversos sem prescrição médica. No entanto, a literatura ainda carece de estudos detalhados sobre esse problema e seus impactos.

Os participantes também responderam sentir-se isolados, como registrado na Figura 4. Os resultados indicaram que a maioria dos professores não se sentia isolado, no entanto, 30,6% afirmaram sentimento contrário. Há várias razões para que alguns professores se sintam isolados, como falta de comunicação com colegas, falta de apoio da administração escolar, conflitos com outros professores ou problemas pessoais.

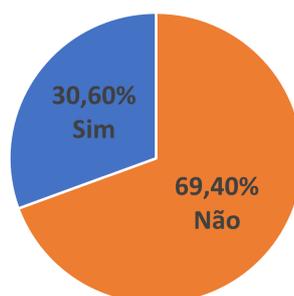


Figura 4: Histórico dos participantes se os mesmos se sentem isolados ou não
Fonte: Os autores (2024).

Como mencionado no estudo de Freire (1997), o uso de tecnologias sem um planejamento prévio e coerente, sem a formação docente adequada para tal, pode ser um fator desencadeador de isolamento social feito pela e através das telas. Sobre este contexto, questionamos os participantes sobre os possíveis impactos no sono, pelo uso excessivo de computadores durante a pandemia. Posteriormente, as respostas foram analisadas conforme apresentado na Figura 5.

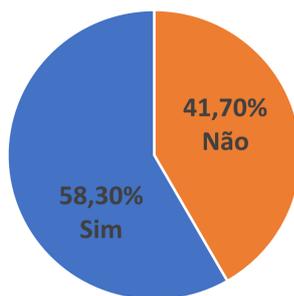


Figura 5: Histórico de sono afetado pelo uso excessivo de computadores durante a pandemia
Fonte: Os autores (2024).

Os resultados mostram que a maioria dos professores (58,3%) teve seu sono afetado pelo uso excessivo de computadores. Isso pode ser explicado pelo aumento do tempo de exposição à luz azul dos computadores, o que pode diminuir a produção de melatonina, um hormônio regulador do sono (Sonoda; Araújo, 2022).

É crucial analisar esses resultados, pois a qualidade do sono dos professores pode impactar em sua saúde e bem-estar. A falta de sono adequado pode aumentar o estresse e causar problemas de saúde a longo prazo, como doenças cardiovasculares e depressão. Portanto, é importante que as instituições educacionais considerem maneiras de minimizar o impacto do uso excessivo de computadores na saúde dos professores, garantindo que possam realizar seu trabalho sem comprometer sua saúde e bem-estar.

A partir da questão sobre os sintomas de ansiedade e depressão durante aulas presenciais e remotas, evidenciou-se em ambos os casos que a maioria dos professores (59,9% e 59,7%) relataram ter sentido sintomas de ansiedade e depressão, como apresentado na Figura 6. Comparando esses dados com os da Figura 2 (ansiedade e depressão antes e pós-pandemia), observa-se um aumento significativo nos casos de ansiedade e/ou depressão, nos momentos de aula.

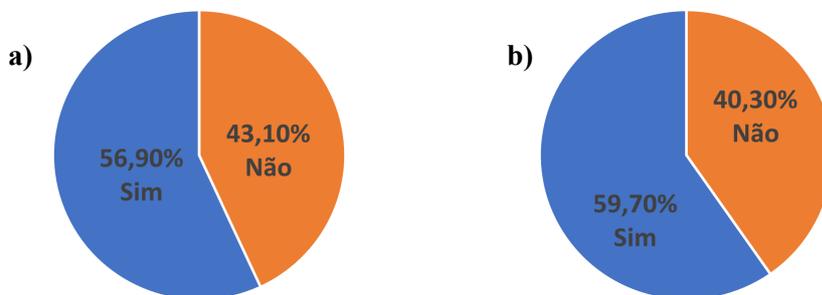


Figura 6: Histórico de sintomas de ansiedade e depressão durante a aula presencial (a) e durante aula remota (b)
Fonte: Os autores (2024).

Segundo Vale e Aguilera (2016), vários fatores contribuem para o estresse em sala de aula, como a rapidez das mudanças nas novas gerações, eventos violentos, baixa

remuneração, excesso de trabalho e burocracia. Como não houve uma mudança significativa nos dados entre aulas presenciais e remotas, é possível que a pandemia não tenha influenciado nos sintomas ou que não haja estudos sobre os efeitos específicos da pandemia nesse contexto. No entanto, os dados são considerados expressivos, já que quase 60% dos professores participantes da pesquisa indicaram sintomas de ansiedade e depressão em seu contexto laboral de maior relevância: a própria sala de aula.

Os participantes foram questionados se precisaram se afastar do trabalho devido a problemas psicológicos durante ou após a pandemia, e os resultados estão na Figura 7.

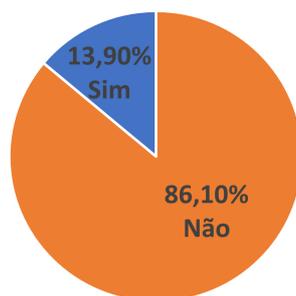


Figura 7: Histórico de afastamento do trabalho por problemas psicológicos
Fonte: Os autores (2024).

A maioria dos professores não precisou se afastar do trabalho por problemas psicológicos durante ou após a pandemia, com 13,9% relatando a necessidade de afastamento. Esses números devem ser vistos como um ponto de partida para análises mais detalhadas, considerando que os professores enfrentaram mudanças significativas no trabalho, como a transição para o ensino remoto e desafios como a falta de contato presencial com alunos e colegas, problemas de conexão à internet, entre outros.

Neste mesmo contexto, outras profissões também enfrentaram desafios semelhantes durante a pandemia. Por exemplo, os profissionais de saúde lidaram com sobrecarga de trabalho, risco constante de contágio, pressão emocional e falta de recursos adequados para atender os pacientes (Organização Mundial da Saúde, 2020). Todavia, o trabalho dos professores vai além das salas de aula, exigindo dedicação para planejar aulas, estudos, avaliações e corrigir trabalhos, entre outros (Souza; Miranda, 2020). Assim, na Figura 8 apresentamos dados sobre como os professores se sentem em relação ao tempo disponível para realizar essas atividades fora da sala de aula.

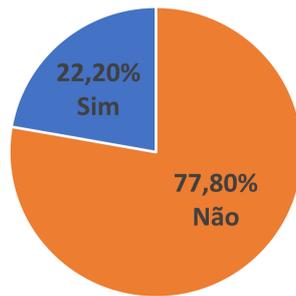


Figura 8: Tempo adequado para realização das atividades docentes, como planejamento e correção de atividades

Fonte: Os autores (2024).

Os resultados da pesquisa indicam que 77,8% dos participantes relataram uma carga de trabalho excessiva. Esta sobrecarga pode ser um fator significativo na síndrome de burnout. Com a transição para o ensino *on-line* devido à pandemia da COVID-19, os professores enfrentaram um aumento na carga de trabalho devido à necessidade de se adaptar a novas tecnologias, criar materiais de ensino para o ambiente *on-line* e lidar com as expectativas das instituições e dos alunos. Isso resultou em desafios adicionais, como a pressão para manter a qualidade do ensino.

Também questionamos sobre sintomas, em decorrência da pandemia, e muitos relataram estresse, ansiedade e outros problemas de saúde mental, como mostrado na Figura 9. Baseando-se nas respostas obtidas, observou-se que a maioria dos sintomas relatados pelos professores corresponde à depressão e/ou ansiedade, no entanto, podem ter dificuldades em reconhecer que estão doentes, possivelmente devido à falta de informação, estigma social associado às doenças mentais, medo de julgamento ou subestimação dos próprios sintomas.

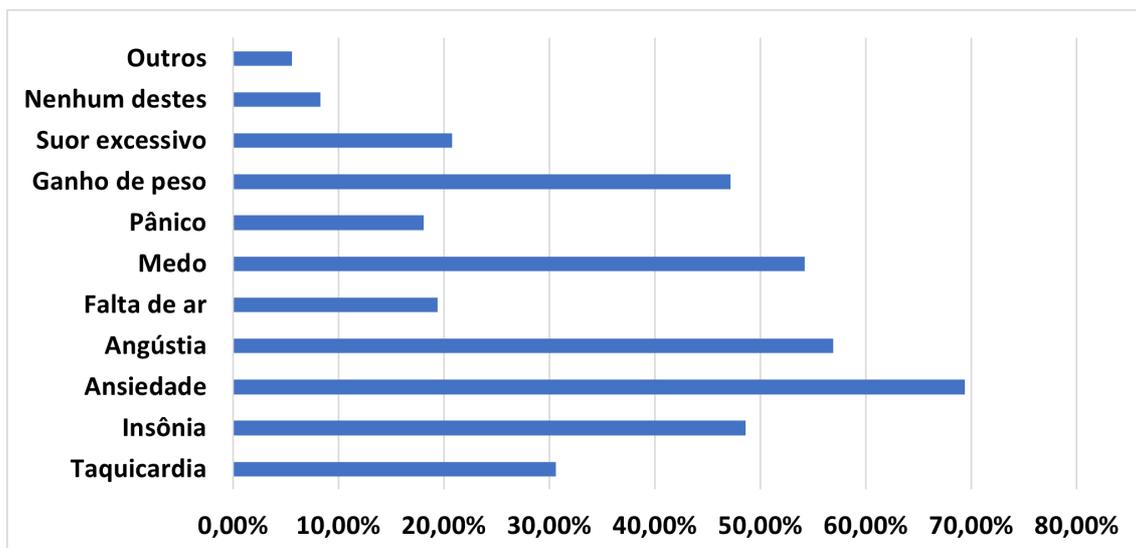


Figura 9: Sintomas identificados em decorrência da pandemia e do isolamento social

Fonte: Os autores (2024).

Um estudo publicado no *Journal of Affective Disorders* por Etain *et al.* (2018), mostrou que pessoas com depressão e ansiedade tendem a minimizar seus sintomas ou atribuí-los a causas externas, como estresse ou cansaço, em vez de reconhecê-los como sintomas de uma condição mental.

Com relação à análise das entrevistas, baseadas nas questões apresentadas no Quadro 2, emergiram duas categorias, mediante uso da Análise de Conteúdo: **conhecimento e atenção sobre saúde mental** (15 US), e **contextos que permeiam a atividade docente** (13 US).

Acerca da categoria **conhecimento e atenção sobre saúde mental** (15 US), 4 subcategorias a originaram: **preocupação com saúde mental dos professores** (5 US); **nem sempre existe conhecimento, com relação às políticas de atenção a saúde mental** (4 US); **o foco está no cuidado com os alunos** (2 US) e **os cuidados com a saúde mental advêm de necessidades individuais** (4 US). O processo de categorização se encontra no Quadro 3:

Unidades de Significados	Subcategorias	Categoria
“Não, tudo ficou por nossa conta. Aos professores, não” (P1). “[...] apresentaram (direção) uma tentativa de conscientizar os professores quanto a educação, a saúde mental” (P5).	Preocupação com saúde mental dos professores (5)	Conhecimento e atenção sobre saúde mental (15)
“[...] eu não sei se tem alguma instituição que dá algum amparo para o professor” (P1). “Ó, saber os caminhos certos, assim, eu não sei, mas eu sei que dá pra, dá pra chegar o caminho pela pelos postos de saúde” (P4).	Nem sempre existe conhecimento, com relação às políticas de atenção a saúde mental (4)	
“Aos alunos sempre é dado um respaldo ali na coordenação, né, e os coordenadores pedagógicos deles e tudo mais” (P1). “Só aos alunos” (P2).	O foco está no cuidado com os alunos (2)	
“Sim” (terapia antes da pandemia) (P5). “Faço” (terapia antes da pandemia) (P6).	Os cuidados com a saúde mental advêm de necessidades individuais (4)	

Quadro 3: Categorização da entrevista dos professores acerca do conhecimento e atenção à saúde mental.
Fonte: Os autores (2024).

Com relação à subcategoria **preocupação com saúde mental dos professores** (5 US), foi possível perceber que argumentaram de maneiras diferentes sobre a preocupação do estabelecimento de ensino, indicando, por hora, que não havia suporte, para as questões emocionais (Quadro 3), enquanto alguns sugeriram que houve “uma tentativa

de conscientizar os professores quanto a educação, a saúde mental” (P5). Neste contexto, na subcategoria **o foco está no cuidado com os alunos** (2 US), os professores sinalizaram que geralmente a atenção à saúde mental está voltada exclusivamente para os estudantes (Quadro 3). Dias e Sonogo (2022), sobre o contexto da pandemia e as situações de trabalho dos professores, que envolvem sobretudo as condições psíquicas dos docentes, discutem que

em vista disso, as relações estabelecidas a partir da suspensão das atividades escolares geraram diferentes interpretações e discussões acerca das condições de realização, acesso e permanência dos estudantes. Muitas dessas discussões giraram em torno das condições vividas pelos estudantes e como foram sendo conduzidas frente a situação de insegurança trazida pela pandemia. Porém, no meio das ações propostas pelas mantenedoras às escolas e a real situação vivida pelos alunos, estavam os professores. Como estavam esses professores? (Dias; Sonogo, 2022, p. 68).

Verifica-se que, nesse contexto, alguns professores sentiram-se desamparados, mesmo em um momento de tensão e novos desafios, como a pouca preparação para lidar com as novas questões tecnológicas impostas, a dificuldade em compreender como os estudantes se encontravam em termos de aprendizagem, o fato de a escola estar, muitas vezes, em suas próprias casas e ambiente familiar, além das inseguranças com relação à saúde, dentre outros aspectos, isso sem demonstração de emoções frente a estes problemas, durante as aulas, pois era necessário que se mostrassem bem, para os alunos, pais e escola.

Além disso, quatro dos seis professores expressaram ter pouco conhecimento sobre locais de atendimento e apoio a saúde mental, o que resultou na subcategoria **nem sempre existe conhecimento, com relação às políticas de atenção a saúde mental** (4US), justificando que, “de forma direta não (tem conhecimento), mas como eu tenho amigos da psicologia conseguiria ir até eles e eles me informarem, né?” (P3), ou ainda, “[...] eu não sei se tem alguma instituição que dá algum amparo para o professor” (P1). Vários autores, dentre eles Onocko-Campos (2019) tratam acerca dos retrocessos e avanços sobre saúde mental no Brasil, afirmando que o país, desde a criação do Sistema Único de Saúde (SUS) na Constituinte de 1988 tem se preocupado com o tema, apesar de, mesmo com diferentes governos, ser área subfinanciada dentro do SUS. A autora argumenta que além do financiamento, é preciso garantir atenção, publicidade, educação, e combate aos estigmas relacionados ao tema, muito presentes na sociedade brasileira. Assim, conclui que

A expansão da cobertura de serviços que visam ao recovery como centros de convivência, serviços de geração de renda etc. torna-se fundamental. Assim como a implementação de estratégias ativas de combate ao estigma. Outros

países, como a Inglaterra, têm tido casos exitosos de propaganda oficial especialmente destinada a esse fim. O combate ao estigma é um importante fator para reduzir também o gap de mortalidade da população com transtornos mentais, desde que os próprios serviços de saúde tendam a negligenciar por sua causa a assistência adequada e oportuna a essa população. A manutenção de jovens com transtornos nas escolas e universidades também requer de estratégias ativas e específicas (Onocko-Campos, 2019, p. 3).

Em virtude dessa preocupação, a subcategoria **os cuidados com a saúde mental advêm de necessidades individuais** (4US), emerge a partir da perspectiva indicada pelos professores sobre os acompanhamentos psicológicos, que antecederam a pandemia, como necessidade emergente do contexto atual. Assim, uma das professoras afirma que “então, eu faço terapia, então tudo veio por conta própria, nunca tive um respaldo assim” (P1), reiterando a concepção que os cuidados são individuais, e não uma preocupação social com a saúde mental da população, especialmente dos professores. Isso vai ao encontro com a própria condição e visão atual de sociedade moderna. Bauman (2021) afirma que nossa sociedade promove uma incessante individualização, diferentemente do que ocorreu outrora, como motor de emancipação do homem, mas como concepção de “independência”, do estabelecimento de regras próprias de vivência, assim, “o indivíduo em combate com o cidadão” (Bauman, 2021, p. 43). Nessa mesma concepção, se institui a causa, consequência e resolução de problemas, como ações individuais, inclusive a não resolução e culpabilização.

Em certa medida, o momento promovido pela pandemia, pode ter agravado esses sentimentos, pela própria condição de isolamento social e sensação de impotência, influenciando, inclusive nos **contextos que permeiam a atividade docente** (13US), categoria esta emergente das subcategorias **inseguranças com relação ao trabalho** (5US) e **mudanças no ambiente escolar** (8US), como indicado no Quadro 4.

Unidades de Significados	Subcategorias	Categoria
<p>“Eu acho que o nível de ansiedade que eu desenvolvi na pandemia me afeta em questões pessoais agora aqui dentro” (P2).</p> <p>“Como eu iria me portar até sendo professor daqui pra frente porque que ia mudar, o que que não ia mudar, sabe?” (P6).</p>	Inseguranças com relação ao trabalho (5)	Contextos que permeiam a atividade docente (13)
<p>“Ah, tem a questão também que como a nossa aula era geralmente gravada on-line então muitas vezes essa dificuldade do aluno não chegava pra gente” (P3).</p> <p>“Afeta muito porque o nível de redação, quando a gente trabalha com redação, a gente trabalha automaticamente com a gramática e com outros níveis de conhecimento do aluno” (P5).</p>	Mudanças no ambiente escolar (8)	

<p>“O vínculo ali. O vínculo com o aluno ali foi, eh foi o diferencial” (P4).</p>		
<p>+“Eu acho que o comportamento dos alunos em principal ficou bem diferente do que era antes” (P2).</p>		

Quadro 4: Categorização da entrevista dos professores acerca de contextos que permeiam a atividade docente.

Fonte: Os autores (2024).

Neste caso, 5 professores relataram algum tipo de insegurança como a ansiedade, devolutivas sobre o seu trabalho, seus comportamentos, e nos dizeres do professor P2 “tudo isso ficou mais difícil de entender”. Também apontaram nesta subcategoria preocupação sobre suas atuações docentes, que precederam o trabalho atual, em alguns casos afetados pela pandemia, como relatado pelo professor P1, “o meu estágio 3, eu consegui dar pouquíssimas aulas e isso me trouxe uma insegurança muito grande para atuar depois”. Além de estas inseguranças estarem presentes no contexto da atividade docente, os professores também evidenciaram **mudanças no ambiente escolar** (8US)

Os entrevistados relataram que a pandemia causou reflexos negativos em suas rotinas de trabalho, considerando que muitos alunos apresentaram certo grau de dificuldade. Essas informações endossam o que foi apresentado, de que o ensino remoto fortaleceu problemas, não só do ponto de vista pedagógico para o aluno, mas psicológico dos professores, como relatou uma das entrevistadas, de que a necessidade de retomar conteúdos desgasta o professor, fazendo a aula não render. Ademais, o desinteresse e cansaço mental por parte dos alunos também foi descrito como fatores que influenciam negativamente a rotina de trabalho dos docentes.

Ainda com relação a esta subcategoria, são salientadas dificuldades de acesso, contato e vínculo com os estudantes, impedindo a mediação do professor entre conceitos, dificuldades, aprendizagem, como destacado nas falas de P3 e P4 (Quadro 4). Além disso, os professores relatam cansaço físico e mental em diferentes graus, que estão associados não somente a preocupação com as dificuldades dos alunos, mas como lidar com os problemas dos discentes também acaba sendo motivo de ansiedade, visto que os alunos apresentam desinteresse, apreensão, desmotivação, assim P2 afirma “eu acho que o comportamento dos alunos em principal ficou bem diferente do que era antes” (P2).

A análise desses resultados é crucial para entender os efeitos da pandemia na saúde mental dos professores e desenvolver medidas de apoio. Esses resultados podem auxiliar as escolas e autoridades educacionais a identificar áreas que necessitam de mais suporte e a criar estratégias eficazes para lidar com o estresse e a ansiedade dos professores. Além disso, compreender os efeitos da pandemia na saúde mental dos

professores pode promover políticas e iniciativas de saúde mental mais abrangentes no setor educacional, beneficiando a saúde e o bem-estar dos educadores e de seus alunos a longo prazo.

4 Considerações finais

A análise dos dados proporcionou informações relevantes sobre a saúde mental de professores em instituições de ensino públicas e privadas. Além da análise epidemiológica das doenças, identificou-se que as características organizacionais e os aspectos sociais do trabalho estão interligados e influenciados pela subjetividade individual. A pesquisa descreveu o processo dinâmico subjacente e formulou hipóteses sobre essas inter-relações, mostrando o impacto significativo da COVID-19 nos participantes. Alguns professores que já apresentavam sintomas prévios à pandemia tiveram suas condições agravadas devido aos desafios impostos por este período. Por isso, é importante cuidar da saúde mental dos professores, independentemente do tempo e do contexto.

A saúde mental dos professores é um direito humano e uma condição essencial para o exercício da docência com qualidade e compromisso. Cuidar da saúde mental dos professores significa promover o bem-estar, a autoestima, a motivação e a satisfação profissional dos educadores. Neste viés, torna-se necessário reconhecer que os impactos psicológicos da pandemia não desaparecerão rapidamente e que a atenção à saúde mental dos professores deve ser uma prioridade constante, assim faz-se necessário realizar novas pesquisas, que aprofundem em discussões sobre a saúde mental dos professores, pressões profissionais, condições e novas demandas de trabalho, bem como, compreender se a pandemia foi um fator preponderante na saúde mental dos professores e se no cenário pós-pandêmico, os aspectos pertinentes a esta pesquisa, sobre mental, como de uso de medicamentos, sintomas de depressão e ansiedade, ainda são parte do cotidiano dos profissionais da educação.

Referências

ALVES, D. K. B.; BARBOSA, E. D. S.; DOS SANTOS, M. M. H.; DA SILVA, A. D.; DA NÓBREGA, Í. M. F.; DE MEDEIROS, F. P. M.; CARVALHO BARRETO, M. N. S. Impacto da pandemia da Covid-19 nas práticas de automedicação: um estudo descritivo com professores da rede pública de Pernambuco. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 8, p.1-8, 2022.

ANDRADE, E. R. S. **Adoecimento no trabalho docente em tempos de pandemia**: impactos na saúde dos professores dos anos iniciais de uma escola da rede pública do DF. 2020. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

AREOSA, J.; QUEIRÓS, C. Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? **International Journal on Working Conditions**, n. 20, p.71-90, 2020.

ASSUNÇÃO, A.; OLIVEIRA, D. A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educação & Sociedade**, v. 30, n.107, p. 349-372, 2009.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BRASIL. Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999. Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 7 mai. 1999.

CAMPOS, G. W. S.; DAUMAS, R. P.; SILVA, G. A.; TASCIA, R. LEITE, I. C.; BRASIL, P.; GRECO, D. B.; GRABOIS, V. O papel da atenção primária na rede de atenção à saúde no Brasil: limites e possibilidades de enfrentamento da COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 6, p. 1-6, 2020.

DIAS, E. A Educação, a pandemia e a sociedade do cansaço. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação**, v. 29, n. 112, p. 565-573, 2021.

DIAS, A. V. O.; SÔNEGO, F. Educação em tempos de pandemia: como fica a saúde mental dos professores. **Gavagai**, v. 9, n. 1, 2022.

ETAIN, B.; SCOTT, J.; COCHÊ, B.; BELLIVIER, F.; BOUDEBESSE, C.; DRANCOURT, N.; LAUER, S.; DUSSER, I.; YONG, L.; FOUQUES, D.; RICARDO, J.R; LAJNEF, M.; LEBOYER, M.; HENRY, C. A study of the real-world effectiveness of group psychoeducation for bipolar disorders: Is change in illness perception a key mediator of benefit? **Journal of Affective Disorders**, v. 227, p. 713-720, 2018.

FREIRE, P. **Professora sim, tia não**: cartas a quem ousa ensinar. São Paulo: Olho D'Água, 1997.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2019.

GOLEMBIEWSKI, R.T. Next stage of burnout research and applications. **Psychol Rep**, v. 84, p. 443-446, 1999.

JOYE, C. R.; MOREIRA, M. M.; ROCHA, S. S. D. Educação a distância ou atividade educacional remota emergencial: em busca do elo perdido da educação escolar em tempos de COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, 2020.

MASLACH, C.; GOLDBERG, J. Prevenção do burnout: Novas perspectivas. **Psicologia aplicada e preventiva**, v. 7, n. 1, p. 63-74, 1998.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2010.

MOTA, D. C. B.; SILVA, Y. V.; COSTA, T. A. F.; AGUIAR, M. H.; MARQUES, M. E. M.; MONAQUEZI, R. M. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 2021.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, p. 255-261, 2005.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **COVID-19: orientações sobre o apoio psicossocial**, 2020.

ONOCKO-CAMPOS, R. T. Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios. **Cadaderno de Saúde Pública**, v. 35, n.11e00156119, 2019.

PRESSLEY, T. Fatores que contribuem para o esgotamento dos professores durante o COVID-19. **Pesquisador Educacional**, v. 50, n. 5, p. 325-327, 2021.

QUINTINO, D.; NOVA, A. C.; FERREIRA, P.; ALMEIDA, D.; DIONÍSIO, A. Are mobility and COVID-19 related? A dynamic analysis for Portuguese districts. **Entropy**, v. 23, n. 6, p. 786, 2021.

RITCHIE, T.; ROGERS, M.; FORD, L. Impact of COVID-19 on school psychology practices in Canada. **Canadian Journal of School Psychology**, v. 36, n. 4, p. 358-375, 2021.

SOUZA, D. G.; MIRANDA, J. C. Desafios da implementação do ensino remoto. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 4, n. 11, p. 81-89, 2020.

SONODA, R. T.; ARAÚJO, A. Distúrbios neurovisuais causados por luz azul. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 3e331247, 2022.

VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. **Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 86-94, 2016.

Recebido em: 14 de julho de 2024

Aceito em: 07 de março de 2025