

SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES(AS) DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: O QUE DIZEM OS SUJEITOS?

Luana Vinuto Silva¹
Robério Rodrigues Feitosa²

RESUMO

Com a crise sanitária decorrente da pandemia da Covid-19, todo o mundo vivenciou estratégias preventivas como o isolamento e o distanciamento social afim de minimizar o contágio pelo coronavírus. Para que a educação não parasse, as escolas passaram pela transição do ensino presencial para o remoto, adaptando as propostas e as atividades de ensino e de aprendizagem. Isso, sem dúvidas, acabou afetando a saúde mental de discentes e docentes. O presente trabalho objetivou identificar as percepções de professores(as) de uma escola pública de Ensino Médio, localizada no município de Acopiara/CE, sobre saúde mental em tempos de pandemia da Covid-19. Trata-se de uma pesquisa básica de abordagem quali-quantitativa, recorte de um estudo mais amplo, envolvendo 6 professores e 9 professoras da escola escolhida como lócus da investigação. Inicialmente, fez-se uma sondagem para verificar os sentimentos dos sujeitos frente à pandemia e os desafios decorrentes dela. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário semiestruturado contendo 10 perguntas objetivas e subjetivas. A participação foi voluntária e anônima, amparada nos aspectos éticos e legais da resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os resultados sinalizam que a maioria dos docentes (80%) teve sua saúde mental fragilizada nesse período atípico. Foram destacadas as sensações de gratidão pela vida, cansaço mental, sobrecarga, frustração e medo. O estresse também foi citado como algo que foi afetado, uma vez que muitos disseram ter ficado sem paciência em alguns momentos. Além disso, a ansiedade foi citada por 42% dos sujeitos como um transtorno desenvolvido da pandemia. Considera-se que as atribuições e demandas decorrentes do ensino remoto e as mudanças oriundas da pandemia da Covid-19 contribuíram para que os(as) docentes sentissem que a saúde mental foi afetada durante esse período. Isso reforça a ideia de que o atendimento especializado é indispensável por auxiliar positivamente esses profissionais.

Palavras-chave: Ensino Remoto, Emoções, Prática docente, Ensino-Aprendizagem.

INTRODUÇÃO

É sabido que com advento da crise sanitária decorrente da pandemia da Covid-19, todo o mundo vivenciou estratégias preventivas como o isolamento e o distanciamento social afim de minimizar o contágio pelo coronavírus. Para que a educação não parasse, as escolas passaram

¹ Professora de Biologia da Rede Pública Estadual de Ensino do Ceará. Especialista em Ensino de Biologia e Química pela Faculdade Kurios (FAK). Licenciada em Ciências Biológicas pela Faculdade de Educação, Ciências e Letras de Iguatu (FECLI), campus da Universidade Estadual do Ceará (UECE), luana.silva1@prof.ce.gov.br;

² Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ensino da Rede Nordeste de Ensino (RENOEN), polo Universidade Federal do Ceará (UFC). Mestre em Ensino de Ciências e Matemática pela UFC. Professor do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da (FECLI/UECE), roberio.feit@gmail.com.

pela transição do ensino presencial para o remoto, adaptando as propostas e as atividades de ensino e de aprendizagem. Isso, sem dúvidas, acabou afetando a saúde mental de discentes e docentes.

Frente a este novo cenário de isolamento social, surgiram várias preocupações, não somente quanto ao prejuízo em relação à aprendizagem dos conteúdos curriculares, mas também quanto aos impactos que o isolamento poderia causar na saúde socioemocional dos envolvidos. Para compreendermos as consequências do isolamento social na vida dos nossos alunos e professores, é relevante lembrar que a escola não pode ser reconhecida como um espaço de mera transmissão de conhecimento, mas também de convivência e de sistematização social.

Dados os desafios que a educação enfrentou na pandemia, os educadores tiveram suas cobranças aumentadas, se fazendo necessário que aprendessem a usar as tecnologias e usarem da sua criatividade para tentar adaptar as aulas ao novo modelo. Assim, adiciona-se, no caso dos educadores, às demandas emocionais vivenciadas por todos durante o isolamento social e a pandemia, os grandes desafios das mudanças de seu estilo de trabalho. Além disso, o contexto incerto gerou medos, ansiedade, angústias, exacerbando as dificuldades emocionais presentes desde antes da pandemia (Santos, 2020; Faustino & Silva, 2020).

Nesse sentido, Queiroga (2015) afirma que o trabalho docente é uma experiência profissional caracterizada por maiores níveis de estresse e baixos níveis de bem-estar, comparada a outras ocupações formais. No período pandêmico os desafios ficaram ainda mais acentuados, tendo em vista o novo cenário, as novas formas de ensino e as novas demandas oriunda da crise sanitária.

Assim, o período de isolamento social que a pandemia da Covid-19 impôs a sociedade, fez com que docentes reavaliassem sua prática e refletissem sobre suas metodologias de ensino. Muitos foram os desafios encontrados durante as aulas remotas como já foram destacados, visto que os docentes precisaram se reinventar, buscando novas formas de ensinar, utilizando os recursos tecnológicos. Isso deixou em destaque as lacunas na formação docente, cuja mais frequente era as limitações que muitos professores tinham em fazer uso da tecnologia em suas aulas.

Diante do exposto, o presente trabalho objetivou identificar as percepções de professores(as) de uma escola pública de Ensino Médio, localizada no município de Acopiara/CE, sobre saúde mental em tempos de pandemia da Covid-19.

METODOLOGIA

Estabeleceu-se como *locus* para este estudo uma escola de Ensino Médio localizada na cidade de Acopiara, interior do Ceará. O universo da pesquisa envolveu 6 professores e 9 professoras de uma escola pública estadual. Adotaram-se os seguintes critérios de seleção: a participação voluntária dos docentes e estarem em regência na referida escola no período do ensino remoto. A pesquisa foi realizada mediante anuência da instituição formadora de ensino básico.

O presente trabalho apresenta uma abordagem quali-quantitativa diante dos resultados da investigação. “A pesquisa qualitativa preocupa-se, portanto, com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais” (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 32). A pesquisa quantitativa, por sua vez, utiliza a quantificação nas modalidades de coleta de informações e no seu tratamento, mediante técnicas estatísticas. Esta última é comumente utilizada quando se necessita garantir a precisão dos resultados, evitando distorções de análise de interpretação e possibilitando uma margem de segurança quanto às inferências (MICHEL, 2005).

Para a coleta de dados, foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário semiestruturado com pontos específicos que atenderam aos objetivos deste estudo. Nessa direção, o questionário semiestruturado proporciona ao sujeito da pesquisa a liberdade de explorar os questionamentos, uma vez que nesse modelo as respostas não são limitadas (BARBOSA, et al., 2007). Os dados foram analisados de forma descritiva e interpretativa, utilizando o referencial teórico adotado para embasar as discussões.

A participação dos sujeitos foi amparada nos aspectos éticos e legais da pesquisa contida na resolução nº 510, de 07 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Essa resolução enfatiza o respeito pela dignidade humana e a proteção devida aos participantes, além da garantia do anonimato dos sujeitos, procurando não causar desconfortos ou constrangimentos. Ela garante ainda a autonomia para participação ou não na pesquisa, bem como desistência em qualquer etapa da execução (BRASIL, 2016).

REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde é um processo e não um produto a ser alcançado, segundo prescrições e normas previamente determinados. Trata-se de um processo complexo, um processo qualitativo, que supõe o funcionamento integral do organismo, nos seus aspectos somático e psíquico, cuja integração forma uma unidade e onde o prejuízo sobre um aspecto atua, necessariamente, sobre o outro (GONZALEZ, 1992).

A saúde, portanto, deve ser conceitualizada levando-se em conta o nível individual, pois "a saúde humana manifesta a vitalidade alcançada por uma população ou um indivíduo para o desenvolvimento de suas capacidades biológicas, psicológicas e sociais", sem ela o indivíduo é limitado e prejudicado nas suas ações diárias (FONTINELI, 2003).

Assim, a qualidade de vida no trabalho, esta requer estrutura e recursos apropriados para o bom desenvolvimento das atividades, assim como para a saúde, segurança e satisfação dos indivíduos. A saúde do trabalhador envolve um conjunto complexo de fatores, que também são determinantes para a qualidade de vida: condições adequadas de alimentação, moradia, educação, transporte, lazer e acesso a bens e serviços essenciais. Além disso, é direito de todo o trabalhador a garantia de trabalho em um ambiente saudável, que não gere adoecimento ou morte (Merlo et al., 2014).

Marques, Martins e Sobrinho (2011) afirmam que é importante que o trabalhador perceba contextualmente o trabalho e suas implicações para a saúde, para que possa construir estratégias de enfrentamento, de forma a prevenir processos de sofrimento e adoecimento. Outro fator importante a considerar na adoção de políticas de prevenção e promoção da saúde é a responsabilidade da gestão nas organizações. Enfatizam a relevância de projetos educacionais ou de adoção de estratégias focados na prevenção nos ambientes de trabalho, como por exemplo, programas de educação continuada, palestras, informativos, exames periódicos, redução de riscos, correções ergonômicas, entre outros significativos à melhora da saúde do trabalhador e ao ganho de produtividade na organização.

Dessa forma, o advento da pandemia da Covid-19 a saúde da população ficou em alerta, somou-se aos desafios enfrentados diariamente em decorrência do isolamento social e do novo vírus. No contexto escolar muitas mudanças no ensino, a sala de aula teve de ser substituída pelo escritório, pelo quarto ou até mesmo pela cozinha dos docentes. Com o distanciamento social, as adversidades aumentaram: a falta de recursos para ministrar aulas remotas; a

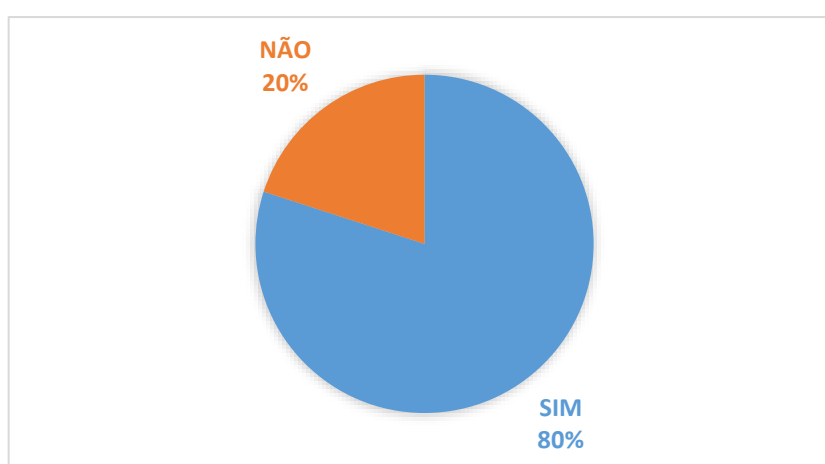
sobrecarga de trabalho pela necessidade de auxiliar alunos nas redes sociais após o fim do expediente; o uso excessivo de telas e, em alguns casos, a dificuldade para utilizar as plataformas digitais. Tudo isso aliado, possivelmente, à preocupação de perder o emprego como é o caso de docentes em caráter temporário e de escolas privadas e também a problemas financeiros familiares decorrentes da pandemia.

Assim, a educação no Brasil, especificamente, nos primeiros meses do ano de 2020, reforçou o quanto deve ser crucial e emergente, rever as bases da formação de professores (PIMENTA et al, 2017). Foi nesse cenário que o mundo se viu diante de um contexto de crise sanitária evidenciada pela respectiva pandemia os docentes têm elencado como questão mais importante o como fazer em detrimento de reflexões acerca do fazer de sua profissão e sua saúde mental (LIMA, 2001).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista o objetivo da pesquisa, o qual buscou identificar as percepções de professores(as) de uma escola pública de Ensino Médio, localizada no município de Acopiara/CE, sobre saúde mental em tempos de pandemia da Covid-19. Os resultados apontam que a maioria dos docentes tiveram sua saúde mental fragilizada, conforme mostra o Gráfico 1.

Figura 1 – Percepção dos sujeitos se sua saúde mental ficou fragilizada na pandemia da COVID-19.



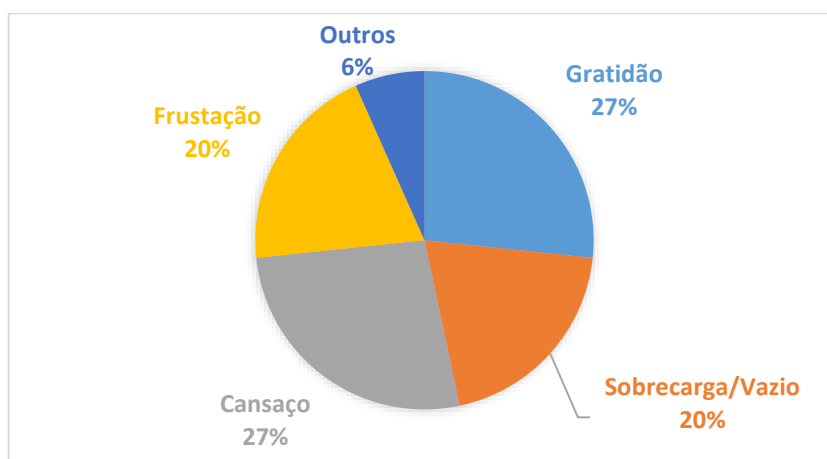
Fonte: Elaboração própria (2022).

No tocante a fragilidade da saúde mental dos docentes, o gráfico evidencia que 80% dos sujeitos consideram que sua saúde mental foi afetada, enquanto 20% não acreditam que houve

mudanças. Os que afirmam positivamente relatam que a pandemia trouxe muitas demandas e desafios, o que levou uma nova rotina e o surgimento de muitas incertezas.

As respostas dos professores vão ao encontro do que ressalta Shaw (2020) A covid-19 acarretou diversos prejuízos tanto físico, mental, social e econômico. Trazendo essa realidade ao meio educacional pode se perceber que os docentes estão propício ao adoecimento mental seja ele por meios de notícias de morbimortalidade, o aumento do número de casos, pressões das instituições de ensino, ter que se adaptar ao uso de tecnologias para dar continuidade às aulas, além de sua vida pessoal que atribui seus relacionamentos, filhos, atividades domésticas e outras responsabilidades que lhe são facultadas.

Figura 2 – Sensações presentes no período da pandemia da COVID-19.

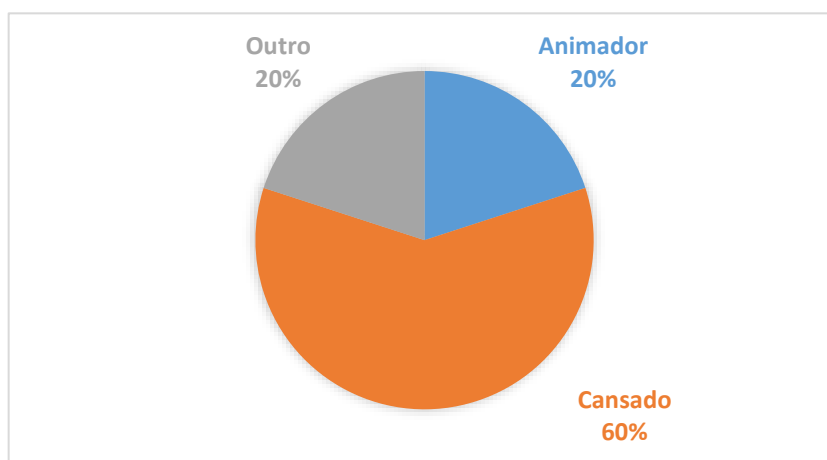


Fonte: Elaboração própria (2022).

Os dados corroboram com Pesquisas internacionais apontam o adoecimento que os docentes vêm sofrendo diante das incertezas, estresses, ansiedade, sobrecarga, depressão e outras doenças mentais, o que leva a desenvolver uma síndrome do esgotamento mental e físico (ARÁUJO et al., 2020).

Nesse sentido Tostes et al (2018) afirmam que o ambiente de trabalho produz alguns impactos na saúde mental, o que acarreta o adoecimento desses profissionais. Associando o sofrimento mental que os professores perpassam em sua vida docente, podemos compreender que essas manifestações estão interligadas ao corpo e a psique, como estresse, ansiedade, depressão, medo, entre outros fatores. Isso tudo remete a expressão contemporânea ‘mal-estar docente’.

Figura 3 – Fato de precisar trabalhar na pandemia da COVID-19.

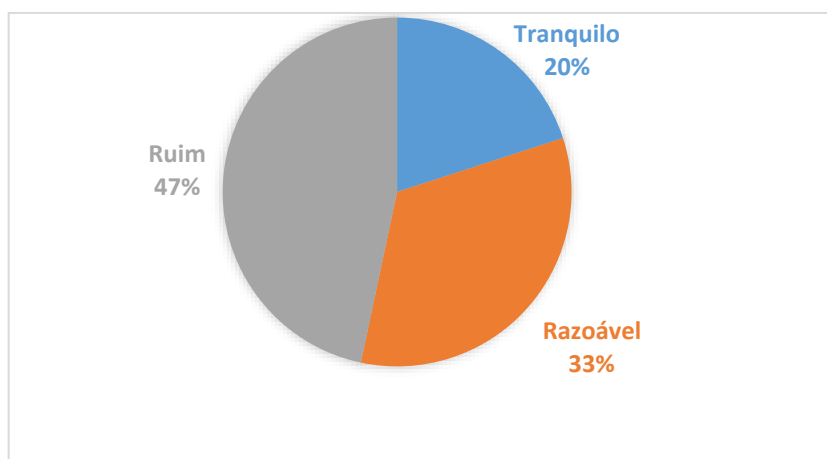


Fonte: Elaboração própria (2022).

Os resultados sinalizam que a maioria dos sujeitos 60% se sentiam cansados ao fato de precisarem trabalhar durante o isolamento social decorrente da crise sanitária, para tanto 20% se sentiam animados por terem um trabalho e estarem vivos e 20% relataram outros fatores.

Nessa direção, Lima (2001). diz que um dos principais desafios é dos professores foi adequar aulas, materiais e atividades para outro modelo que não o presencial. E acrescenta que muitas tecnologias estavam sendo disponibilizadas no momento de crise, muitas informações ao mesmo tempo, o que torna ainda mais difícil encontrar a melhor solução para atender a essa necessidade não planejada de ensinar além dos muros da escola, sobretudo podendo acarretar perdas tanto no desempenho do docente quando no processo de ensino e aprendizagem.

Figura 4 – Definição do grau de estresse na pandemia da COVID-19.

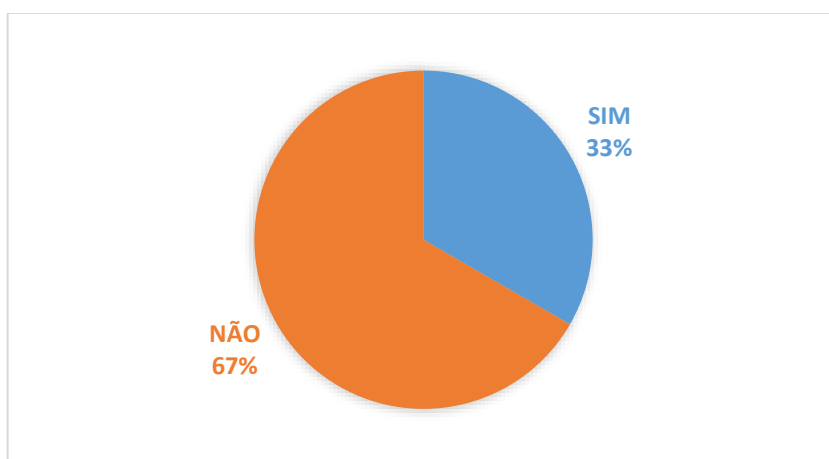


Fonte: Elaboração própria (2022).

Nesse sentido, no tocante ao estresse, Dorsch (2001), o estresse em muitas ocasiões é identificado como um gatilho que ameaça a saúde mental do indivíduo por estar vivenciando um período delicado e com uma sobrecarga. Os sintomas do estresse podem ser percebidos de forma física e mental, sendo os sentimentos de nervosismo, exaustão, irritabilidade, tensão muscular, aumento das emoções, cansaço prolongado e outros fatores.

Assim, reservar um tempo para si é muito importante para que haja um equilíbrio a mente e o corpo, além de ser um processo de fuga diante das adversidades. Períodos de crises seja emocional ou algum fator externo estabelecer momentos de fuga ajuda no processo de fortalecer a saúde mental do ser humano. Nessa direção, existem várias possibilidades que podem nos ajudar como a diminuir o estresse em casos desafiadores, tais como: fazer caminhada, correr, praticar algum esporte, ter um momento de reflexão para si e/ou procurar fazer aquilo que gosta.

Figura 5 – Recebimento de suporte emocional durante a pandemia da COVID-19.



Fonte: Elaboração própria (2022).

A saúde docente ainda é vista secundariamente nas preocupações do setor da educação. A falta de reconhecimento do adoecimento e do estabelecimento de sua relação com o trabalho tem como maior consequência a manutenção de situações prejudiciais à saúde, contribuindo para o aumento do adoecimento desta categoria profissional assim como para o abandono da profissão (CARLOTTO, et al. 2018).

Para Goleman (1995), a nossa humanidade é composta pelas nossas emoções e sentimentos e que tais nos enriquecem, logo, as emoções não são maléficas, mas necessitam de educação. Neste sentido, derivado das competências emocionais, temos a “educação das emoções”, que é justamente a habilidade de geri-las em situações latentes, mediante suas



manifestações, para que elas não desequilibrem a harmonia do indivíduo, diante de uma determinada circunstância.

Diante do exposto, isso reforça a ideia de que o atendimento especializado é indispensável por auxiliar positivamente esses profissionais. Tendo em vista as demandas do ofício, do contexto de sala de aula, acrescido o período pandêmico, se faz necessário que as políticas públicas deem mais atenção à saúde emocional desses sujeitos tão importante no processo de ensino e aprendizagem e na transformação social do indivíduo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados sinalizam que a maioria dos docentes (80%) teve sua saúde mental fragilizada nesse período atípico. Foram destacadas as sensações de gratidão pela vida, cansaço mental, sobrecarga, frustração e medo. O estresse também foi citado como algo que foi afetado, uma vez que muitos disseram ter ficado sem paciência em alguns momentos. Além disso, a ansiedade foi citada por 42% dos sujeitos como um transtorno desenvolvido da pandemia. Considera-se que as atribuições e demandas decorrentes do ensino remoto e as mudanças oriundas da pandemia da Covid-19 contribuíram para que os(as) docentes sentissem que a saúde mental foi afetada durante esse período.

Nesse sentido, conclui-se que muitos são os problemas enfrentados por profissionais de ensino em decorrência da pandemia e do isolamento social provocado pelo COVID-19, portanto se faz necessário o desenvolvimento das competências socioemocionais para que estes profissionais consigam lidar com suas emoções, reduzindo os prejuízos emocionais causados.

Para tanto, é inegável que dificuldades advindas deste cenário estarão presentes ainda por um bom tempo em nossa sociedade e a partir delas, devemos relacionar o nosso desejo de vencê-las e esmerar a vontade de alcançar o sucesso coletivo. Nesse viés, o investimento no desenvolvimento das competências socioemocionais é importante para utilização de forma sistemática em nossas práticas diárias e por integrarem todo o processo de formação do ser humano como indivíduo, profissional e cidadão.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F.J.O et al. Impact of Sars-Cov-2 and its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. **Psychiatry Research**, V. 288, P. 112977, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152919/>. Acesso em: 22 ago. 2022.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais. Seção 1, p. 44-46. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/reso510.pdf>. Acesso em: 03 jan. 2022.

CARLOTTO, M. S. et al. Prevalência de Afastamentos por Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados ao Trabalho em Professores. **Psi Unisc**, v. 3, n. 1, p. 19-32, 2019. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/12464>. Acesso em: 23.ago.2022.

DORSCH, Friedrich; HÄCKER, Hartmut; STAPF, Kurt-Hermann (Coord.). **Dicionário de psicologia Dorsch**. Petrópolis: Vozes, 2001.

FAUSTINO, L. S. E.S.; SILVA, T.F. R. Educadores Frente À Pandemia: Dilemas E Intervenções Alternativas Para Coordenadores E Docentes. Boletim De Conjuntura (BOCA) ano II, vol. 3, n. 7, Boa Vista, 2020.

FONTINELE, J. K. **Programa saúde da família: PSF comentado**. Goiânia (GO): AB, editora; 2003.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva LTDA, 1995.

GONZALEZ R, F. **Personalidad, salud y modo de vida**. Caracas: Fondo Editorial de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela;1992.

MARQUES, S., MARTINS, G., & SOBRINHO, O. Saúde, trabalho e subjetividade: absenteísmo-doença de trabalhadores em uma universidade pública. **Cadernos EBAPE**, 9(ed. esp.), 669-680, 2011.

MERLO, A., BOTTEGA, C., & PEREZ, K. **Atenção ao sofrimento e ao adoecimento psíquico do trabalhador e da trabalhadora: cartilha para profissionais do Sistema Único de Saúde**. Porto Alegre: Evangraf, 2014.

MICHEL, M. H. **Metodologia e Pesquisa Científica: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos**. São Paulo: Atlas, 2005.

PIMENTA, S. G., & Lima, M. S. L. **Estágio e Docência** (8a ed.). Sao Paulo: Cortez, 2017.



QUIROGA, F. L. **O mal-estar na contemporaneidade e suas expressões na docência**. Paco Editorial, 2015.

SANTOS, M. P. **Os Desafios Da Educação Infantil No Contexto Da Pandemia COVID -19**. Anais Integra EaD – edição online. Campo Grande; 2020.

SHAW, K. Colleges expand VPN capacity, conferencing to answer COVID-19. **Network World (online)**, Apr 2, 2020. Disponível em: <https://www.networkworld.com/article/3535415/colleges-expand-vpn-capacityconferencing-to-answer-covid-19.html>. Acesso em: 05 de ago. 2022.

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