

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO COMO CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA

Emanuela Lima Camilo de Oliveira¹

Jane Lima Camilo de Oliveira²

Luciano Ferreira Rodrigues Filho³

RESUMO

No presente artigo, a objetivação e a análise regrada na construção qualitativa diante dos Transtornos de Ansiedade e sua relação com a pandemia é o grande foco. Diante desse pressuposto, a noção dessa análise teve como objetivo a compreensão e o possível apaziguamento desse sofrimento psíquico denominado como “o mal do século XXI”. Essa análise bibliográfica, entretanto, foi incentivada pelo surpreendente aumento de casos de quadros ansiosos em profissionais da Educação. Fato esse que promoveu fortes embates diante do acúmulo de atividades do trabalho como educador remoto em períodos que seriam de descanso- provendo, assim, a frustração profissional que leva a problemas mais maléficos à saúde mental, como a própria crise ansiosa.

Palavra-chave: Transtornos de Ansiedade. Covid-19. Mal-estar do docente. Educação. Conedu VII.

INTRODUÇÃO

O mal do século XXI, como muitos estudiosos explicitam os Transtornos de Ansiedade, pode ser entendido como principal sofrimento psíquico da atualidade. Isso foi argumentado, com forte coerência, devido ao aumento gradativo de indivíduos que possuem sintomas referente a esse transtorno. Em referência ao atual cenário pandêmico, pode-se entender que houve um novo aumento de casos ansiosos, consequências do principal mecanismo de defesa ao Covid-19- o isolamento social (GOVERNO NACIONAL DE SAÚDE, RECOMENDAÇÃO N° 027, 2020).

Com uma perspectiva teórico-metodológica influenciada pelo estruturalismo, esse projeto traz consigo alguns embates que ainda não foram responsivos à visualização populacional. Deve-se notar também que há fortes preceitos da metodologia qualitativa nesse artigo, diversificando e extraindo dados de diversos psicólogos e pesquisadores desse ramo.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia, Universidade Integrada de Ourinhos – UNIFIO, manu.9169@hotmail.com;

² Graduanda do Curso de Segunda Licenciatura em Letras e espanhol, Universidade Estadual do Norte Pioneiro – UENP, janelima-camilo@hotmail.com;

³ Professor Orientador, Mestre em Psicologia Social, Pontifícia universidade católica de São Paulo- PUC/SP, luciano.ferreira@unifio.edu.br.

Atrelando aos requisitos de um artigo científico, com normas da ABNT, a metodologia foi resumida em aspectos qualitativos, centrado na busca de evidências cientificamente comprovadas, além de um forte embasamento teórico, atribuindo a DSM-V (2014) como principal meio de pesquisa em favor do tema proposto.

Inserindo, ademais, artigos e obras a respeito desse tema, o principal foco foi priorizar as palavras-chaves do assunto mencionado, além de coletar dados estatísticos que podem comprovar a veracidade do tema proposto.

Deve-se salientar também a necessária compreensão diante da crescente relação dos Transtornos de Ansiedade e o contexto de isolamento social garantido pela pandemia. Nesse mesmo seguimento, esse artigo elaborou fatos que podem ser introduzidos como eficientes para a promoção do bem-estar do sujeito- a institucionalização da internet como um dos meios para essa finalidade, por exemplo, a Psicologia Viva.

COVID-19 E SUA RELAÇÃO COM O TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

Com o aumento gradativo de transmissão, o Covid-19 vem trazendo consequências relevantes ao cotidiano populacional. A saúde mental vem em cheque quando se fala de agravamento de sintomas emocionais ou/e cognitivos durante a fase pandêmica- transtornos mentais tornaram-se grandes enfoques para uma análise rígida e coerente, além da necessidade de seu apaziguamento com bases terapêuticas.

Nesse quesito, embora seja de relevância a amostragem dos sintomas referentes a cada instabilidade psíquica, note-se que os transtornos de ansiedade trouxeram consigo enormes modificações comportamentais ao cotidiano do indivíduo- o sentimento de ameaça é frequente quando está em crise (DSM-V, 2014, p. 189). Devido a esse fato, nesse artigo, há além da discrepância entre os diversos tipos de ansiedade, também há a análise de sua relação com a pandemia, mostrando dados estatísticos e de relevância à conscientização de seu possível agravamento na situação pandêmica.

Entendido como um termo geral referente a distúrbios que causam angústia, medo, nervosismo, entre outros sintomas, a ansiedade é popularmente chamada como “o mal do século XXI” devido sua frequência impressionante nas últimas décadas. Nota-se, entretanto, que suas crises vêm em prol da preparação natural do corpo para reagir ao risco presente no ambiente, mesmo quando esse risco não seja claro. O que mais se agrava, portanto, é sua excessividade tóxica, como o psicólogo Jader Carvalho denotou para a revista Suplementação: O problema acontece quando esses sentimentos são vivenciados de forma

intensa e bastante frequente, comprometendo a qualidade de vida e a saúde emocional (JADER, 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país que possui o maior número de pacientes com esse transtorno, sendo quase 10% da população. Também se define como uma das principais causas de incapacitação populacional, ou seja, sua disseminação ao cotidiano de seu portador gera graves consequências negativas. Todavia, essa incapacidade causa, além desses sentimentos de improficiência, também uma piora na qualidade de vida do sujeito, notando, por isso, um aumento de atitudes e pensamentos depressivos e suicidas. Nesse quesito, deve-se denotar a terapia como principal forma de tratamento desses sintomas maléficos ao bem-estar do sujeito.

CLASSIFICAÇÃO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E SUA FISIOPATOLOGIA

A classificação desses padrões que constituem particularidades dos transtornos de ansiedade, segundo a DSM-V(2014, p. 189), é dividida em grupos de acordo com o tipo de objetos ou situações que induzem esse medo, ansiedade ou comportamentos associados a esquivas- entendido, na análise do comportamento, como ações que geram a ruptura e eliminação de algum evento dirigido pelo sujeito como uma ameaça à sua normalidade, antes mesmo desse evento ser engajado.

Em primeiro ângulo, o mutismo seletivo pode ser caracterizado como a dificuldade para falar em situações sociais nas quais são classificadas pelo indivíduo como ameaçadoras e que geram nervosismo intenso. Essa atitude, segundo a DSM-V (2014, p. 195), traz consequências significativas à qualidade de vida desse indivíduo, já que interfere decisivamente em sua comunicação social- como a timidez excessiva. Já na fobia social, ou ansiedade social, sua caracterização se emerge na ansiedade intensa ou medo de ser julgado. Nesse quesito, a DSM-V classifica-os como sujeitos que podem ter sido avaliados negativamente ou rejeitados em alguma situação social ou em algum período de avaliação de desempenho, o que promoveu, assim, a esquivas excessivas de interações.

Outra caracterização desse transtorno se denota na síndrome de pânico. Nela, o indivíduo detém de uma excessiva ansiedade repentina e intensa com forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhadas com sintomas somáticos, como a dor na cabeça. A agorafobia vem relacionada ao indivíduo temer situações que envolvem pensamentos de que pode ser difícil escapar ou de que pode não haver auxílio disponível caso desenvolva sintomas do tipo

pânico ou outros sintomas incapacitantes ou constrangedores. O transtorno de ansiedade generalizada se constitui a ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de seu cotidiano, como o desempenho no trabalho e/ou escolar. Por fim, há o transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento que, segundo a DSM-V, envolve-se como ansiedade devido sua intoxicação ou abstinência de substância ou a um tratamento medicamentoso. (DSM -V, 2014, p. 208).

Por certo, a fisiopatologia dos Transtornos de Ansiedade deve ser, ademais, transmitida nessa pesquisa. Devido a isso, em resumo, a patogênese desses transtornos tem como base a ativação do sistema nervoso simpático, com o denominado mecanismo de luta-fuga do organismo, promovendo, assim, respostas com elevada excitação e inibição de alguns neurotransmissores envolvidos- a liberação de cortisol, comumente chamado de hormônio do estresse, pelas glândulas suprarrenais é de suma importância para a eficácia do mecanismo de luta-fuga.

Nesse mesmo requisito, entretanto, o aumento de acontecimentos estressantes ao indivíduo detém de consequências irreversíveis para seus neurônios, o aumento do cortisol frequentemente traz prejuízos irreversíveis ao seu organismo, como a crescente morte celular, principalmente de neurônios- promove a comumente perda de memória- e a diminuição de defesas, devido ao desgaste de seu sistema imunológico, também chamado de Imunodepressão. Esse desgaste pode levar, em situações extremas, ao aparecimento de doenças autoimunes, como a doença de lúpus e/ou diabetes do tipo 1.

IMPACTO PSICOSSOCIAL CAUSADO PELA PANDEMIA

Como anteriormente mencionado, todavia, o impacto da pandemia em relação à saúde mental do indivíduo é de necessária análise. Nesse caso, uma das principais consequências agravantes para a uma pessoa com manifestações de ansiedade é direcionada às ideias que vem se discernindo em seu pensamento, muitas delas incoerentes e angustiantes, além de também provocar certa irritabilidade, crises ou até mesmo ataques de pânico/medo (Y. WANG, 2020). Percebe-se também que o isolamento social- promovido como perspicaz para a pandemia- se tornou um enorme catalisador para manifestações de ansiedade e a piora de casos que agora são frequentemente observáveis na população.

Seguindo esses critérios, a escola, sendo uma instituição que colabora, em conjunto com a família, na formação social do indivíduo, há a disposição de diversos profissionais da educação que influenciam e contribuem decisivamente na finalidade requisitada. Nesse

questo, vale salientar que, com o confinamento determinado como obrigatório pelo governo, diante da pandemia se alastrando, o surgimento de casos de ansiedades em muitos profissionais dessa área vem tendo maior visibilidade.

Relacionando a saúde mental com o trabalho exacerbado no atual contexto, os professores são um dos profissionais que mais necessitam de novas habilidades referentes ao manuseio da tecnologia, em um curto espaço de tempo. Além de que a junção do ambiente de trabalho com o doméstico trouxe consigo consequências pouco exploradas para a saúde dos profissionais da educação, em especial, devido ao híbrido horário que deve ser preenchido entre compromissos contratuais e afazeres da vida privada.

Esse fenômeno em si traz diversos impasses que agravam sua qualidade de vida, como o cansaço, a frustração, além do surgimento de graves transtornos. Em um estudo proporcionado pela Nova Escola (MARTINS, SEMIS e RIBEIRO, 2020, p. 5) 28% dos professores denotaram sua saúde emocional como péssima ou ruim e 30%, como razoável, ou seja, a maior parte dos entrevistados possui uma saúde mental frágil e que necessita de cuidados. Em prol de uma maior compreensão, esses dados detiveram forte importância e conscientização da ainda grave estereotipação da saúde mental no ramo profissional.

Outra pesquisa de forte relevância é a chamada “Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil”, do Instituto Península. Feita em 2020, seu principal foco foi a amostragem consistente da fragilidade emocional dos profissionais da Educação em abrangência, durante a pandemia. Com dados estatísticos, notou-se que dentre 2,4 mil docentes da Educação, mais da metade declararam se sentir ansiosos (64%), além de que 53% deles se sentirem sobrecarregados. Outro dado demonstrado nessa pesquisa é que, antes da paralisação das aulas presenciais, 88% dos professores nunca manusearam a tecnologia em prol de aulas em “EAD” e a maioria deles sentiam despreparados para ensinar remotamente- fenômeno esse que resultou na frustração profissional devido à cobrança para a adaptação apressada do uso remoto do ensino.

Seguindo a mesma análise referente ao assunto, pode-se salientar uma grande relação referente ao tema proposto e o livro *Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico*, de Vladimir Satlafle, Cristian Duncan e Nelson da Silva Júnior (2020). Nesse fato, deve-se deduzir muitos entressos que estão átonas na realidade psíquica do sujeito enquanto Ser. Um impasse denotado pelo livro e que deve ser analisado nesse artigo é quando se fala de generalização e padronização do sofrimento psíquico, demonstrando, com argumentos concisos e coerente, uma certa moralidade determinada pela sociedade aos requisitos de um sofrimento. Através dos processos econômicos inseridos na contemporaneidade, há, ademais,

uma grande compreensão sensata de que todas os setores sociais estão internamente ligados ao que se deduz como correto, pela esfera econômica em vigor, ou seja, o Neoliberalismo promove fortes contribuições ao processo de emancipação do desejável para um profissional de qualquer setor. Para os autores, também se salienta que a crescente frustração profissional advém dessa cobrança social encobrida como requisito destinado ao que seria o certo diante da lógica do mercado:

[...] a competição hierarquizada pela riqueza denota a crescente alienação em que próprio indivíduo que passa a exigir de si mesmo ser um empreendedor bem-sucedido, buscando “otimizar” o potencial de todos os seus atributos capazes de ser “valorizados”. (SEFATLE, DUNKER, SILVA JUNIOR, 2021, p. 40).

Por fim, interligando o livro com o tema proposto, ressalte-se o termo mal-estar docente como melhor forma de explicitar essa interligação. Utilizado por Esteve (1999), mal-estar do docente, como o artigo de Dworak e Camargo (2017) introduz, é inserido e subscrito na forma de um caráter negativo proveniente pelas condições sociais, culturais e psicológicas que afetam sua personalidade. Seguindo a mesma amplitude, nota-se que esse caráter negativo, quando está em excesso, é deduzido como um dos meios mais eficazes para o sofrimento psíquico do profissional- o aparecimento de manifestações de ansiedade pode ser proveniente desse mal-estar do docente, ligado pelo trabalho exaustivo com cobranças elevadas, além do proveniente fracasso devido à exaustão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em relação a sua capacidade , essa pesquisa trouxe átona alguns conceitos que podem ser prescritos como influentes no contexto profissional, durante a pandemia. Os Transtornos de Ansiedade são um dos influentes mais decisivos na constituição de um sofrimento psíquico e é por isso que foi introduzido e reformulado nesse artigo.

Pode-se, portanto, compreender a forte eficácia de programas sociais que prezam a saúde mental- a introdução do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) pelo SUS, com a Reforma psiquiátrica de 2001, pode ser prescrito como melhor forma de assistência gratuita que preza a saúde mental do sujeito (PENSESUS - FIOCRUZ, 2015). Nesse contexto pandêmico, nota-se também novos meios de suprir e tratar a saúde mental que foram implementados de maneira mais sofisticada e seguindo todas as regularizações promovidas pela OMS, em detrimento do Covid-19. Um deles é a Psicologia Viva que, desde 2015, é uma

forte iniciativa de consulta terapêutica online, sem a necessidade de sair de casa. Ela pode ser entendida como um dos maiores passos que introduz o bem-estar ao avanço tecnológico.

Democratizar o acesso à saúde mental, atuar na educação da sociedade quanto à importância da saúde mental e facilitar o acesso das pessoas ao processo terapêutico. [...] proporcionar aos pacientes, por meio de nossos serviços, o desenvolvimento de forças e recursos pessoais para o alcance de resultados positivos e melhor qualidade de vida (PSICOLOGIA VIVA, 2021).

Seguindo com a mesma análise, nota-se também que o tabu referente a saúde mental dos docentes ainda está em pauta no cenário brasileiro. Patologias como ansiedade, depressão e até mesmo Síndrome de Burnout- manifestações de esgotamento físico e/ou emocional causado pelo estresse constante, como o CID-10(2010, código Z73.0) ressalva - são os principais mecanismos de escape do organismo diante do aumento de estresse, o que leva a frustração profissional (SILVA, 2015). Assim, deve-se ressaltar que uma pesquisa feita por Ferreira Costa e Pedro Silva (2019) introduz uma breve formulação de que o Transtorno de Ansiedade deve ser levado em consideração quando se fala de frustração profissional e aumento de estresse, já que mais de 50% dos docentes entrevistados por eles apresentaram quadros sintomáticos de ansiedade e/ou depressão prejudiciais para o ato educacional.

CONCLUSÃO

Diante de todo o percurso inserido e analisado nesse artigo, pode-se concluir que é de suma importância a perseverança social diante do aumento de quadros ansiosos na população. Mostrando, assim, que a compreensão de que o cuidado mental é de forte necessidade ao desenvolvimento, tanto intelectual, quanto ao bem-estar do sujeito, também pode-se salientar a sua importância ao que vem inserindo como melhor forma de evitar a disseminação do vírus, o isolamento social.

Nota-se também que as recomendações de cuidado mental podem ser inseridas, ademais, no contexto educacional, denotando, assim, algumas recomendações de excelente análise ao bem-estar profissional- a regulamentação de horários referentes à carga horária profissional, mesmo em ensino remoto, prevenindo a exaustão e frustração profissional, por exemplo. Assim, possibilitando um melhor manuseio e organização em seus afazeres

domésticos e escolares, sem a preocupação de excessividade e o aparecimento do famoso mal-estar do docente.

REFERÊNCIAS

SEMIS, Laís. MARTINS, Miguel. RIBEIRO, Gustavo. SALA, Paula. ALVES, Letícia. NOGUEIRA, Mariana. MOUCO, Mariana. MACHADO, Rebeca. ONISSI, Ali. MONTANARI, Lucas. HAMINE, Jacqueline. **A SITUAÇÃO DOS PROFESSORES NO BRASIL DURANTE A PANDEMIA** <<https://nova-escola-producao.s3.amazonaws.com/MEWKNNjz3TJ8kKd7UhrpCuVcR95vP4VAEk83JtQSe4cferz85NnUvehrccET/ne-pesquisa-professor-final-1.pdf>> Acesso dia 03 de julho de 2021.

CID-10 Z73- PROBLEMAS RELACIONADOS COM A ORGANIZAÇÃO DO MODO VIDA <<https://www.shosp.com.br/cid10/categoria/z73-problemas-relacionados-ca-organiz-modo-vida>> Acesso dia 18 de julho de 2021.

BRAUN, Ivan Mario. **COMO IDENTIFICAR SE ALGUÉM TEM TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO (TOC)?** Revista **Psicologia do Brasil**. Publicado em 09 de setembro de 2016. Disponível em: <https://www.psicologiasdobrasil.com.br/como-identificar-se-alguem-tem-transtorno-obsessivo-compulsivo-toc/> Acesso dia: 15 de maio de 2021.

PIMENTA, Tatiana. **CONHEÇA TODOS OS TIPOS DE NEUROTRANSMISSORES E SAIBA PORQUE ELES SÃO IMPORTANTES PARA SUA SAÚDE.** Revista: **Vittude**. Publicado em: 26 de junho de 2018. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/neurotransmissores/> Acesso em: 20 de junho de 2021.

Hospital de Santa Mônica. **COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES?** Publicado em 29 de outubro de 2020. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/como-promover-a-saude-mental-dos-professores/> Acesso em: 15 de junho de 2021.

MINERVINO, Alfredo José. OLIVEIRA, Marina Barbosa. CUNHA, Kaio Aranda Lima da. BEREZA, Ygor Thalles Almeida. **DESAFIOS EM SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.** Publicado em 20 de janeiro de 2021. SCIELO Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-80422020284428> Acesso em: 20 de maio de 2021.

MURÇA, Giovana. **DESAFIOS DO ENSINO REMOTO IMPACTAM NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES. Quero Bolsa**, 25 de setembro de 2020. Disponível em: <https://querobolsa.com.br/revista/desafios-do-ensino-remoto-impactam-na-saude-mental-dos-professores> Acesso em: 09 de junho de 2021.

LIMA, Sonia Oliveira. SILVA, Manuelli Antunes da. SANTOS, Marina Luzia Duarte. MOURA, Amanda Maria Menezes. SALES, Lara Gabriella Dultra. MENEZES, Luís Henrique Santos de. NASCIEMNTO, Gustavo Henrique Barboza. OLIVEIRA, Cristiane Costa da Cunha. REIS, Francisco Prado. JESUS, Carla Viviane Freitas de. **IMPACTOS NO COMPORTAMENTO E NA SAÚDE MENTAL DE GRUPOS VULNERÁVEIS EM ÉPOCA DE ENFRENTAMENTO DA INFECÇÃO COVID-19: REVISÃO NARRATIVA.** Revista **Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health.** Publicado em junho de 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4006/2112> Acesso dia: 15 de maio de 2021.

DWORAK, Ana Paula. CAMARGO, Bruna Caroline. **MAL-ESTAR DOCENTE: UM OLHAR DOS PROFESSORES** Disponível em: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/24871_12773.pdf Publicado em maio de 2017. **CONGRESSO EDUCERE.** Acesso em: 14 de julho de 2021

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS.** 5ª Edição. DSM-V (2014). (p. 189). Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf> Acesso em: 20 de maio de 2021.

FERREIRA-COSTA, Rodney Querino. PEDRO-SILVA, Nelson. **NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO ENTRE PROFESSORES DO ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143> **SCIELO.** Publicado em 18 de abril de 2019. Acesso em: 15 de julho de 2021.

HARTMANN, Paula Benevenuto. **O IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 EM PACIENTES COM TOC.** Revista **PEBMED.** Publicado em: 29 de maio de 2020. Disponível em: <https://pebmed.com.br/o-impacto-da-pandemia-por-covid-19-em-pacientes-com-toc/> Acesso dia: 20 de julho de 2021.

BEZERRA, Gabriela Duarte. SENA, Aline Sampaio Rolim de. BRAGA, Sara Teixeira. SANTOS, Marcia Eduarda Nascimento dos. CORREIA, Lorena Farias Rodrigues. CLEMENTINO, Kyohana Matos de Freitas. CARNEIRO, Yasmin Ventura Andrade. PINHEIRO, Woneska Rodrigues. **O IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DASAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA.** Revista: **Enfermagem Atual.** Publicado em: 28 de agosto de 2020. Disponível em: <http://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/758/714> Acesso dia: 15 de maio de 2021.

CETRONE, Camila. **PANDEMIA PODE SER GATILHO PARA PESSOAS QUE SOFREM DE TOC; ENTENDA MOTIVO.** Revista **Saúde IG.** Publicado em: 19 de julho

de 2020. Disponível em: <https://saude.ig.com.br/2020-07-19/toc-transtorno-aumenta-aparece-na-pandemia-coronavirus-especialista-explica.html> Acesso dia: 21 de junho de 2021.

FRAGA, Marcelo. **PANDEMIA PODE DESENCADear TOC POR LIMPEZA, ALERTA PSIQUIATRA.** Revista **Encontro**. Publicado em: 25 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/saude/2020/06/pandemia-pode-desencadear-toc-por-limpeza-alerta-psiquiatra.html> Acesso em: 14 de maio de 2021.

WANG, Yanbo. ZHAO, Xudong. FENG, Qiang. SHI, Jingyu. LIU, Liang. **PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE DURING THE CORONAVIRUS DISEASE 2019 OUTBREAK IN CHINA.** Journal of **Health Psychology**. Publicado: 17 de abril de 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105320919177> Acesso dia: 03 de julho de 2021.

PIGATTO, Fernando Zasso. **RECOMENDAÇÃO Nº 027, DE 22 DE ABRIL DE 2020.** Conselho Nacional de Saúde Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1132-recomendacao-n-027-de-22-de-abril-de-2020> Acesso em 19 de julho de 2021.
TOSTES, Maiza Vaz. ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. SILVA, Marcelo José de Souza. PETTERLE, Ricardo Rasmussen. **SOFRIMENTO MENTAL DE PROFESSORES DO ENSINO PÚBLICO.** Revista **SciELO**. Publicado em: 02 de março de 2018 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607> Acesso dia: 15 de maio de 2021.

PFIZER, 2020. **SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS: COMO MANTER O BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL.** Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na-pandemia-do-coronavirus-como-manter-o-bem-estar-em-tempos-de-distanciamento-social> Acesso em: 13 de julho de 2021.

PSICOLOGIA VIVA. **Sobre nós.** Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/sobre-nos/>. Acessado em: 27 jul 2021.

PONTES, Carla. **SÍNDROME DE BURNOUT: UMA DOENÇA RELACIONADA AO TRABALHO.** JusBrasil (2012) Disponível em: <https://advocaciapontes.jusbrasil.com.br/artigos/118679303/sindrome-de-burnout-uma-doenca-relacionada-ao-trabalho> Acesso dia 18 de julho de 2021.

SOUZA, Kátia R. et al. **TRABALHO REMOTO, SAÚDE DOCENTE E GREVE VIRTUAL EM CENÁRIO DE PANDEMIA.** Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2021, e00309141. Publicado em: 01 de setembro de 2020. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00309 Acesso dia: 06 de junho de 2021.