

## VIVENCIANDO O ENSINO REMOTO: DESAFIOS À SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES NO CONTEXTO DA PANDEMIA<sup>1</sup>

*The experience of remote teaching: challenges to teachers' mental health in the context of the pandemic*

Thaís Cristina Gutstein Nazar – Universidade Paranaense/Brasil  
Isadora Daros Cenatti – Universidade Paranaense/Brasil  
Maria Eduarda M. Schiavini – Universidade Paranaense/Brasil

**RESUMO:** Nos últimos meses, em decorrência do novo Coronavírus (SARSCOV-2), o contexto pandêmico interferiu de muitos modos na vida da população mundial. Entre os diversos sujeitos que compõem a sociedade, o grupo foco desta investigação são os professores. Assim, neste artigo, por meio de uma pesquisa de levantamento, objetiva-se: (i) caracterizar os indicativos de estresse, de ansiedade e de depressão em professores que vivenciaram adaptações relacionadas ao ensino devido ao isolamento/distanciamento social; (ii) apresentar a percepção desses profissionais acerca dos desafios do ensino remoto; e (iii) estudar as possíveis consequências dos impactos causados na saúde mental dos profissionais da área da educação. Utilizaram-se como instrumento para coleta de dados um questionário on-line, composto por quatro instrumentos: (i) dados sociodemográficos; (ii) Escala HAD - Avaliação de Níveis de Ansiedade e Depressão; (iii) Escala de Percepção de Estresse (EPS-10); e (iv) questionário das vivências do ensino remoto. Participaram do estudo 75 professores. Desses, 40,00% apresentam um improvável quadro de ansiedade, 41,30% um possível quadro e outros 18,70% um provável quadro. Com relação aos níveis de depressão, 49,30% foram caracterizados como improvável, 36,00% como possível e outros 14,70% como provável. De maneira geral, os respondentes afirmaram que a pandemia influenciou as suas vivências. Com base nos dados, conclui-se que é preciso investigar mais o tema, tendo em avista a necessidade de promover a saúde mental dos professores e prevenir o adoecimento mental, por meio de programas e práticas que auxiliem na redução dos efeitos durante esse período por conta das adaptações, além de promover melhorias nos recursos tecnológicos das instituições.

**Palavras-chave:** Contexto pandêmico. COVID-19. Educação. Professores. Saúde mental.

**ABSTRACT:** The pandemic of the new Coronavirus (SARSCOV-2), which devastated the world, caused the population's lifestyles to undergo significant changes. Thus, this article, using survey research, aims to (i) to characterize the indications of stress, anxiety, and depression in teachers who have experienced teaching-related adaptations due to social isolation/distancing; (ii) to present the perception of these professionals about the challenges of remote teaching; and (iii) to study the possible consequences of the impacts caused on the mental health of education professionals. An online questionnaire was used as an instrument for data collection, composed of four instruments: (i) sociodemographic data; (ii) HAD Scale - Assessment of Anxiety and Depression Levels; (iii) Stress Perception Scale (EPS-10); and (iv) questionnaire of the experiences of remote teaching. Seventy-five teachers participated in the study. Of these, 40.00% had an unlikely anxiety condition, 41.30% a possible condition, and 18.70% a probable condition. Concerning

levels of depression, 49.30% were characterized as unlikely, 36.00% as possible, and another 14.70% as probable. In general, the respondents affirmed that the pandemic influenced their experiences. Based on the data, we conclude that it is necessary to further investigate the theme, bearing in mind the need to promote the mental health of teachers and prevent mental illness, through programs and practices that help reduce the effects during this period due to the adaptations, besides promoting improvements in the technological resources of the institutions.

**Keywords:** Pandemic context. COVID-19. Education. Teachers. Mental Health.

---

## **1. INTRODUÇÃO**

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que a doença causada pelo novo Coronavírus – a COVID-19 – era uma pandemia. O novo vírus (SARS-CoV-2) se propagou de forma devastadora, e, conseqüentemente, revolucionou a vida e a rotina de toda a população, provocando novas medidas econômicas, políticas, sociais e sanitárias. O foco central das medidas sugeridas pela OMS e adotadas pelo Governo Federal brasileiro foi incentivar o distanciamento social, a fim de diminuir a propagação do vírus e prevenir um colapso no sistema de saúde.

Ninguém imaginou ou estava preparado para uma pandemia com grandes proporções. E o que dizer da educação, das escolas e dos impactos da pandemia nesse contexto? Como os professores estão passando por esse momento? Como garantir a educação em meio ao caos? No início do isolamento, tinha-se a esperança de que houvesse um rápido retorno às aulas; porém, com o agravamento da situação, viu-se a necessidade de novas providências mais rígidas.

Diante desse contexto, a proposta deste trabalho é apresentar e debater sobre os desafios vivenciados pelos professores devido ao ensino remoto, ressaltando a importância de promover a saúde mental e reduzir os efeitos da quarentena na rotina diária desses profissionais. Isso é fundamental, uma vez que, com o contexto pandêmico, essa modalidade de ensino aumentou muito a carga horária, transformando as casas dos docentes em salas de aula; os finais de semana foram substituídos por dias normais de trabalho e os docentes passaram a receber mensagens e dúvidas de modo constante, mesmo fora do horário de trabalho.

O papel do professor nessas condições adversas apresenta muitos desafios, acarretando desgastes físicos e psicológicos, afetado a saúde como um todo, devido aos muitos fatores causadores de estresse advindos do ambiente escolar. Fatos como violência, baixa remuneração, carga excessiva de trabalho e burocracia, associados à velocidade de mudança das novas gerações, criam uma grande apreensão e um ambiente propício para o surgimento de sintomas de estresse e ansiedade (VALE; AGUILLERA, 2016).

Nas discussões relacionadas à saúde mental, esse tema vem sendo muito discutido, já que a pandemia afetou a vida de toda população. Muitas pessoas passaram a trabalhar de casa; outros tiveram que seguir com suas atividades por serem consideradas essenciais, mesmo que isso significasse estar mais expostos à doença. A educação, como todos os profissionais envolvidos, foi (e ainda tem sido) uma das categorias mais afetadas pela pandemia.

A educação, as escolas, os estudantes, os pais e, mais especificamente, os professores foram obrigados a se adaptar. De acordo com Araujo et al. (2020), os problemas relacionados à saúde mental dos professores aumentaram, uma vez que mais de 48 milhões de alunos na rede básica brasileira estão com suas rotinas alteradas devido às medidas de combate ao novo Coronavírus (INSTITUTO PENÍNSULA, 2020). Diante da preocupação da transmissibilidade entre docentes, discentes e funcionários, novas medidas de combate foram adotadas. O Brasil e o mundo suspenderam as aulas por tempo indeterminado, aderindo-se ao modelo de aprendizagem de forma virtual, com o intuito de reduzir os danos causados pelo vírus e prosseguir com o calendário do ano letivo.

As dificuldades causadas pela pandemia da COVID-19 na educação abrangem todo o ambiente escolar. As escolas e as creches tiveram que ser fechadas devido às medidas de isolamento, e a imediata mudança do ensino presencial para o remoto foi repleta de percalços e, com eles, emoções negativas. Essa mudança na forma de gerir o processo de aprendizagem fez com que os professores tivessem que se familiarizar e se adaptar ao manuseio das tecnologias da informação e da comunicação, das quais muitos não eram adeptos. Os professores precisaram se reinventar, buscando novas estratégias pedagógicas para garantir a qualidade do ensino, mas tudo isso em um cenário marcado por cobranças, medos e incertezas (PALÚ; SCHÜTZ; MAYER, 2020).

Outro ponto importante que justificativa esta proposta de trabalho é a necessidade de promover a saúde mental dos docentes, já que o trabalho desses

profissionais é um dos que mais exige a mente, uma vez que o professor, segundo Brotherhood e Leonel (2015), tem um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. A ansiedade, o estresse e a depressão foram identificados em grande parte dos professores. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Instituto Península (2020) - intitulada Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil -, 64% dos professores afirmaram se sentir ansiosos, e o número de profissionais que se sentiam sobrecarregados subiu de 32% para 53% em relação a meses anteriores. Além disso, a pesquisa gerou dados com relação à modalidade de ensino remoto. Em torno de 90% dos profissionais investigados nunca trabalharam com essa modalidade, e mais de 80% afirmaram não se sentir preparados para isso. A inexperiência e a insegurança certamente tornam todo proceddo ainda mais difícil, triplicando a carga de trabalho.

O estresse é definido como reações comportamentais e fisiológicas decorrentes de pressões ambientais sobre o organismo, que precisa de esforço para retomar o funcionamento normal (SELYE, 1956). Além do mais, de acordo com Jacomini e Penna (2016), o estresse patológico compromete significativamente a saúde dos professores, prejudicando o exercício docente e a qualidade da educação.

As consequências patológicas decorrentes do estresse não são a única causa de adoecimento; os sintomas de ansiedade também prejudicam muito a atuação profissional dos docentes. A ansiedade pode ser definida como a antecipação de uma possível ameaça futura, e esse estado leva o sujeito a um comportamento de excessiva vigilância, permanente medo e tensão muscular (APA, 2014). Níveis de ansiedade geram sintomas como desconforto abdominal, tremores, sensação de desmaio, agitação psicomotora, preocupação excessiva, dificuldade de concentração, tontura, palpitação e taquicardia (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

Muitos desses profissionais vêm adoecendo física e psicologicamente de forma silenciosa, em consequência dessa nova modalidade de ensino, pois buscam atingir todos os objetivos que lhe são propostos por seus gestores, mas, muitas vezes, sentem-se falhos por não alcançar aos resultados esperados. Esse contexto educacional, somado aos fatores que desgastam os profissionais do ensino, como a jornada exaustiva de trabalho, a baixa remuneração, a indisciplina discente, a violência, o acúmulo de funções e massificação do ensino, está contribuindo para o adoecimento dos professores (VALE; AGUILLERA, 2016; CORTEZ et al., 2017).

Além dos aspectos supracitados, os professores também percebem os estudantes, nesse contexto, apáticos e ansiosos, incluindo os com necessidades específicas ou deficiências. O trabalho durante a pandemia da COVID-19 vem sofrendo uma constante pressão social, principalmente no setor educacional, seguido de falta de apoio familiar e tecnológico, tornando o momento ainda mais difícil para os docentes (PALÚ; SCHÜTZ; MAYER, 2020).

Considerando o tema proposto, é possível constatar que as pesquisas sobre o sofrimento psíquico dos professores ainda são muito escassas, enfatizando a necessidade desta investigação, uma vez que quadros como depressão, ansiedade e estresse influenciam na qualidade de vida e no bem-estar docente, dentro e fora da sala de aula. Os professores, por sua vez, de acordo com Witter (2002), influenciam os alunos e suas ações se refletem em todos os aspectos de sua vida acadêmica. Logo, professores estressados podem levar os alunos à ansiedade, reduzindo a motivação e prejudicando o ensino. Esses quadros impactam a saúde mental dos docentes, que, de acordo com a OMS, é um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade, possibilitando benefícios para si e para os alunos.

De acordo com Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019), existem aspectos biopsicossociais e políticos que estão introduzidos no processo de ensino-aprendizagem e em possíveis processos de adoecimento e/ou sofrimento. Quando o profissional da educação adocece, toda a instituição de ensino em que o profissional atua adocece junto. Ademais, os autores ressaltam que quadros de ansiedade e de depressão são as condições de adoecimento que mais provocam afastamentos dos docentes do ambiente de trabalho.

Diante desse tema e contexto, este estudo tem como objetivo apresentar os desafios vivenciados pelos professores devido ao ensino remoto em contexto pandêmico, a partir de um levantamento de dados on-line baseado em variáveis de ansiedade, de depressão e de estresse. Em acréscimo, intenta-se também levantar ideias que auxiliem na adaptação ao ensino remoto, que reduzam os efeitos da pandemia na rotina diária desses profissionais e que previnam o adoecimento mental.

## **2. MATERIAL E MÉTODO**

A pesquisa, de abordagem quantitativa e descritiva, foi realizada por meio de um estudo de campo, no intuito de observar fatos e gerar dados por meio de uma amostra

real do público estudado, para, posteriormente, analisá-los e interpretá-los à luz de uma fundamentação teórica sólida. A pesquisa de campo é a parte em que ocorrem a observação, a coleta, a análise e a interpretação de dados para entender e explicar o problema pesquisado. Na visão de Gil (2002), focaliza uma comunidade, não necessariamente geográfica, desenvolvida por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar suas explicações e interpretações daquilo que ocorre no grupo.

A abordagem de pesquisa quantitativa-descritiva é uma investigação empírica, com o objetivo de conferir hipóteses, delineamento de um problema, análise de um fato, avaliação de um programa e isolamento de variáveis principais (MARCONI; LAKATOS, 1996). Tal procedimento utiliza, para a coleta de dados, recursos como questionários e/ou formulários, entre outros, os quais são mencionados a seguir.

## **2.1 Participantes e local**

A amostra foi composta por professores do ensino básico de escolas públicas e privadas da região Sudoeste do Paraná, estabelecida por meio de critérios de inclusão e de exclusão. Para atender os objetivos, foram selecionados professores (de qualquer gênero) que se enquadrassem nos requisitos da amostra: ser docente do Educação Infantil, do Ensino Fundamental ou do Ensino Médio, em instituições públicas ou privadas; ser maior de 18 anos; aceitar responder ao formulário on-line. A pesquisa e a coleta de dados foram realizadas por meio das redes sociais e plataformas on-line, mesma metodologia para contatar os os participantes.

## **2.2. Instrumentos**

Questionário on-line com perguntas fechadas e abertas relacionadas ao contexto da saúde mental durante a pandemia, direcionado aos professores de escolas da região Sudoeste do Paraná, a fim de se ter uma amostra de público-alvo. O questionário foi aplicado durante todo o mês de junho de 2021, e o acesso ao instrumento foi liberado apenas uma vez. As questões do questionário compreendiam dados sociodemográficos, aspectos sobre a adaptação ao ensino remoto no contexto pandêmico e as práticas que auxiliem a saúde mental no atual momento, em decorrência das adaptações;

1. Escala HAD - Avaliação de Níveis de Ansiedade e Depressão, Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão - HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)

- (ZIGMOND; SNAITH, 1983). Essa escala foi validada para a população brasileira por Botega et al. (1995) e é composta de 14 itens, dos quais sete são voltados para a avaliação da ansiedade (HADS-A) e sete para a depressão (HADS-D). O objetivo desse instrumento é avaliar as variáveis de ansiedade e de depressão dos sujeitos no decorrer das questões, com respostas baseadas na frequência de vezes que as sensações descritas nas frases ocorreram. A partir disso, identificam-se os escores relacionados às pontuações para as frequências das sensações, que são: de 0 a 7 pontos, sinaliza-se ansiedade ou depressão improvável, de 8 a 11 pontos, retrata-se possível ansiedade ou depressão, e de 12 a 21 pontos, representa-se provável ansiedade ou depressão;
2. Escala de Percepção de Estresse (EPS-10): é uma medida global de estresse que se propõe avaliar o grau em que um indivíduo aprecia as suas situações de vida como estressantes (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983). Tal ferramenta forneceu dados que contribuíram para a investigação dos níveis de estresse dos professores frente à pandemia da COVID-19. Essa escala é estruturada em 10 perguntas de frases curtas, com respostas a partir da frequência dos sentimentos e dos pensamentos do indivíduo perante àquela situação com base nos últimos dias. Para o resultado final, a pontuação precisa ser revertida e depois somada, para apresentar escores e mensurar o estresse percebido;
  3. Questionário sobre as vivências do ensino remoto, composto por 11 perguntas (cinco perguntas fechadas e seis perguntas abertas), relacionadas aos aspectos da adaptação ao ensino remoto em contexto pandêmico. Os docentes responderam aos questionamentos pensando em como estão enfrentando esse período de pandemia, quais são os desafios e as formas de lidar com eles tanto em relação ao trabalho, quanto à vida pessoal. Também compuseram o questionário aspectos referentes à adaptação e à mudança da modalidade de ensino, pontos importantes da rotina de trabalho atual, e a como toda essa situação está influenciando a saúde mental.

A partir desse formulário e das Escalas utilizadas, foram realizadas a análise dos dados e discussão acerca dos resultados, expostas nas seções 3 e 4 deste artigo.

### **2.3 Procedimentos**

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paranaense (UNIPAR), campus de Francisco Beltrão (PR) por meio do parecer nº 4.127.990 e do CAAE nº 93703418.4.0000.0109. A pesquisa tem o intuito de investigar o impacto na saúde mental dos professores da rede pública de ensino devido à pandemia da COVID-19 e ao isolamento social. Para a fundamentação teórica, realizou-se uma busca por artigos científicos, em formato eletrônico, presentes na biblioteca virtual Scientific Electronic Library Online (SciELO) e na Revista de Ciências Humanas que versassem sobre os desafios e os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos professores.

Os artigos foram selecionados seguindo os seguintes critérios: artigos originais, artigos de reflexão e artigos de relatos de experiências escritos em língua portuguesa, disponíveis gratuitamente, publicados em 2020/2021, com objetivos claros relacionados à COVID-19 e aos seus impactos na educação, na saúde mental dos educadores e que atendessem aos intentos deste trabalho.

A coleta de dados, por sua vez, foi realizada por meio do questionário elaborado para este estudo. A divulgação para participação no estudo foi feita por meio das redes sociais, sendo disponibilizado um link que permitia acessar o questionário e respondê-lo. Na divulgação, ressaltou-se a importância da participação nesta investigação, que se dedica à saúde mental dos professores no contexto da pandemia.

Ao acessar o formulário, inicialmente, o participante deveria autorizar e consentir a sua participação no estudo, por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), fundamentado na resolução 422/2012. Caso não concordasse, não poderia ser realizado o preenchimento do formulário. Aqueles que concordaram em participar, receberam instruções para responder ao questionário. Foi possível acessar o questionário durante todo o mês de junho, por meio da plataforma Google Forms. A análise de dados qualitativos foi realizada utilizando-se o mecanismo planilhas Google, em que um banco de dados é gerado automaticamente a partir do preenchimento do formulário.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra deste estudo foi composta por 75 docentes, dos quais 82,70% eram mulheres, com predominância do estado civil casado (58,70%) e faixas etárias de 18 a 30

anos e de 40 a 50 anos (59,60%), perfil que guarda estreita relação com os achados de Moraes Cruz et al. (2020) e Araujo et al. (2020), que também identificaram a hegemonia feminina e a maturidade etária no cenário docente brasileiro. Quanto à composição familiar e residência, 18,70% afirmaram residir com seus cônjuges e 16% com seus pais, sendo que 29,30% indicaram ter dois filhos, 25,30% um filho e 36% não possuem filhos, aspectos que, embora apresentem variações pontuais em relação a outros estudos, reforçam a complexidade das redes de apoio familiar desses profissionais. No âmbito profissional, a carga horária predominante é de 40 horas semanais (57,30%), com vínculo por concurso municipal (45,30%) e atuação majoritária no Ensino Fundamental - Anos Iniciais (30,70%) da rede pública (88%). A diversidade nas áreas de formação e o alto nível de instrução (pós-graduados ou mestres) evidenciam uma categoria qualificada, mas que, diante do cenário pandêmico, enfrentou desafios de saúde significativos, visto que 28% alegaram problemas de saúde que necessitaram de tratamento, com menções específicas à ansiedade e distúrbios de tireoide.

Ao serem submetidos à escala de percepção de estresse (EPS-10), os docentes apresentaram escores que variaram de 5 (1,30%) a 33 (2,70%), com maior frequência para o escore 29 (9,30%). Este resultado denota um nível de estresse significativamente elevado se comparado à amostra normativa de Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), que estabelece médias de 12,1 para homens e 13,7 para mulheres, sugerindo que o ambiente de trabalho e as ameaças reais ou percebidas da pandemia intensificaram as respostas de alerta do organismo (WHO, 2020). De forma correlata, a Escala HAD revelou que 41,30% dos participantes possuem indicativos possíveis de ansiedade e 18,70% prováveis, enquanto para depressão, 36,00% apresentaram indicativos possíveis e 14,70% prováveis. Esses índices superam os achados de Praça e Oliveira (2020) e corroboram a tese de Usher, Durkin e Bhullar (2020) de que os problemas de saúde mental aumentaram drasticamente devido às medidas de isolamento e incertezas econômicas.

As análises estatísticas por meio do teste de Spearman revelaram que o gênero se correlaciona de forma significativa e negativa com a ansiedade ( $\rho = 0,260$ ;  $p = 0,024$ ) e marginalmente com a depressão ( $\rho = -0,212$ ;  $p = 0,067$ ) e o estresse ( $\rho = -0,223$ ;  $p = 0,054$ ), indicando que o gênero feminino apresenta maior probabilidade de desenvolver tais quadros, o que Moraes Cruz et al. (2020) atribuem a uma chance 1,62 vezes maior em relação aos homens. Além disso, a idade correlacionou-se positivamente com a depressão ( $\rho = 0,243$ ;  $p = 0,043$ ), corroborando Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019) sobre

o risco aumentado na faixa etária predominante deste estudo. Verificou-se ainda que o vínculo de trabalho correlacionou-se negativamente com a depressão ( $\rho = -0,285$ ;  $p = 0,014$ ), enquanto a qualidade da relação com colegas de trabalho mostrou-se um fator de proteção crucial, apresentando correlação negativa significativa com ansiedade ( $\rho = -0,366$ ), depressão ( $\rho = -0,338$ ) e estresse ( $\rho = -0,343$ ). Esses dados evidenciam que o suporte social no trabalho mitiga o adoecimento mental (CORTEZ et al., 2017).

A adaptação ao ensino remoto, realizada por 33,30% dos docentes enquanto 38,70% mantiveram atividades presenciais, gerou insatisfação em 38,70% dos respondentes e revelou dificuldades estruturais profundas. Os professores relataram obstáculos como o uso da casa como ambiente de trabalho, a pressão triplicada por gestores e a dificuldade em conciliar afazeres pessoais com a jornada profissional, que passou a exigir disponibilidade ininterrupta. Segundo Correa (2020) e Silva (2020), o trabalho remoto sobrecarrega o docente pela falta de domínio tecnológico e ausência de infraestrutura, resultando em sofrimento mental e afastamentos. Na ótica de Pachiega e Milani (2020), esse "mal-estar docente" está intrinsecamente ligado às novas demandas externas que fogem ao controle pedagógico. A percepção de que o trabalho remoto é mais complexo que o presencial (RONDINI; PEDRO; DUARTE, 2020) e a falta de planejamento prévio (GUIMARÃES, 2021) transformaram o ensino, antes claro e objetivo, em um cenário de insegurança e revolta. Dessa forma, a integração entre o excesso de responsabilidade e a falta de humanidade percebida diante do esgotamento pandêmico culminou em sentimentos de insuficiência, rompendo com a identidade docente e afetando drasticamente o processo de ensino-aprendizagem conforme idealizado por Freire (2009).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo teve como objetivos analisar os indícios de saúde mental dos professores da rede básica de ensino do Sudoeste do Paraná, identificar os desafios e o impacto da pandemia na qualidade do trabalho desses profissionais e verificar práticas que busquem a promoção da saúde mental dos docentes. As pesquisas científicas utilizadas neste texto, assim como outras disponíveis em inúmeras plataformas, apontam que os agravamentos psíquicos em professores já estavam em pauta antes da pandemia, uma vez que a docência é uma das profissões que mais causa estresse, por conta do excesso de trabalho. Todavia, devido à pandemia, grande parte desses profissionais

desenvolveu alguma complicação relacionada à saúde mental, e aqueles que já tinham doenças mentais tiveram uma piora em seu quadro clínico, desenvolvendo níveis de ansiedade, de estresse e de depressão. Além disso, esses profissionais não receberam a atenção necessária, isto é, não tiveram apoio e/ou acompanhamento psicológico durante a realização do seu trabalho.

Predominaram na presente pesquisa participantes do sexo feminino, casadas que moram com os cônjuges, sem filhos e estando na faixa etária de 18 a 30 anos e de 40 a 50 anos. As alterações nos níveis de sintomas relacionados à saúde mental mais frequentes nos professores foram a ansiedade e o estresse, com maiores probabilidades de desenvolver esses problemas. Ainda, o gênero está relacionado de forma significativa e negativa com a ansiedade, o que significa que um dos gêneros tem mais chances de desenvolver quadros de ansiedade do que o outro. Outra relação também identificada foi entre a idade e a probabilidade de quadros depressivos: 40,00% dos participantes da pesquisa se enquadram em um improvável quadro de ansiedade, 41,30% em um possível quadro e outros 18,70% em um provável quadro. Com relação a quadros depressivos, 49,30% foram caracterizados como improvável, 36,00% como possível e outros 14,70% como provável. Sobre a adaptação ao contexto pandêmico, existe uma relação significativa e negativa acerca da relação com os colegas de trabalho com a ansiedade, com a depressão e com o estresse.

Ser educador, principalmente no atual cenário atípico, tem sido um tanto quanto desafiador. Por causa da pandemia e do ensino remoto, aumentaram-se as cargas horárias de trabalho, as metas a serem cumpridas, sem contar que a pressão de gestores e da sociedade em geral por um trabalho eficaz é constante. O professor, que antes somente ensinava, passou a fazer parte da gestão e do planejamento dentro do ambiente escolar, sendo indício de uma dedicação ampliada de suas funções, que passaram a ser estendidas às famílias e à comunidade. Tudo isso, e o agravamento dos sintomas psicológicos durante a pandemia, alerta para a necessidade de programas que promovam saúde mental e previnam o adoecimento diante de tantos desafios, sentimentos de insegurança, carga horária intensa, incertezas, ansiedade e oportunidades desiguais entre estudantes. Mais que isso, são essenciais práticas que proporcionem bem-estar, as quais devem ser realizadas nesse período de isolamento social e após ele, buscando ampliar os repertórios de comportamentos (novas atividades e desafios). Além disso, o despreparo diante do uso de tecnologias digitais atesta a urgência dos poderes públicos investirem em capacitação

docente, de modo que os professores se apropriem das tecnologias digitais e consigam resolver os problemas educacionais de maneira colaborativa.

Os estudos sobre a saúde mental dos professores devem ser de interesse multiprofissional, pois desencadeiam diversas complicações tanto físicas quanto psíquicas. Todos os estudos investigados durante a realização dessa pesquisa apontam um quadro de desmotivação registrado entre os professores devido ao estresse gerado na atualidade. Por meio dos resultados obtidos nesta pesquisa, busca-se contribuir para o avanço do conhecimento na área da saúde mental atrelada ao campo escolar/educacional em diferentes contextos e aspectos.

Notou-se como limitação do estudo a escassez de pesquisas sobre o assunto, uma vez que se trata de um contexto muito recente. Outra limitação diz respeito à área de abrangência da amostra. Seria importante conhecer todas as realidades das escolas brasileiras e não somente da região Sudoeste do Paraná.

Apesar das limitações verificadas, foi possível descrever os sintomas que vêm sendo alvo de adoecimento psíquico de grande parte dos docentes, criando a possibilidade de reflexão sobre a saúde mental desse grupo de forma a impulsionar novas pesquisas na área. Verifica-se a importância de ampliar a investigação para melhor compreender o sofrimento mental nos professores, oferecendo recursos para a realização de mudanças dentro desse contexto de sofrimento, trabalhando com os processos determinantes do adoecimento e não somente com o processo de medicalização.

Como observado na pesquisa, as condições de trabalho dos professores no contexto pandêmico não têm sido adequadas; faltam muitos recursos e estrutura, o que faz com que os profissionais da educação adoçam. Como sugestão, é preciso que mais estudos sobre a saúde mental dos professores sejam realizados, como forma de possibilitar intervenções que proporcionem a qualidade do ambiente em que o profissional da educação está inserido.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

APA. American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAUJO, R. M. de *et al.* COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, [S.l.], v. 28, p. 864-891, dez. 2020. ISSN 2317-6121.

Disponível em: <<https://br-ie.org/pub/index.php/rbie/article/view/v28p864/6744>>.  
Acesso em: 05 ago. 2021.

AVELINO, W. F.; MENDES, J. G. A realidade da educação brasileira a partir da COVID-19. **Boletim de Conjuntura**, Boa Vista, v. 2, n. 5, p. 57, 2020. Disponível em: <<https://revista.ufr.br/boca/article/view/AvelinoMendes/2892>>. Acesso em: 05 ago. 2021.

BOTEGA, N. J. *et al.* Transtornos do humor em enfermagem de clínica média e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. **Revista de Saúde Pública**, n. 29, v. 5, p. 355-363, 1995. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/dY4tVF5tWXkrfkyjz5Sp4rM/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 05 ago. 2021.

BROTHERHOOD, R. M.; LEONEL, W. H. S. **Psicologia da Educação**. Maringá: Unicesumar, 2015.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B. D.; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e crítica**, n. 16, v. 2, p. 257-263, 2003. Disponível em: <doi: 10.1590/S0102-79722003000200005>. Acesso em: 21 jun. 2021.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 24, p. 385-396, 1984. Disponível em: <<https://www.jstor.org/stable/2136404>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

CORREA, S. M. M. A inovação educacional na época do Coronavírus. **Salutem Scientia Spiritus** (Online) v. 6, n. 1, 2020.

CORTEZ, P. A. *et al.* A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201700010001>>. Acesso em: 21 jun. 2021

FERREIRA-COSTA, R. Q.; PEDRO-SILVA, N. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições** [online], v. 30, p. 1-29, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pp/a/prLXmmdXG3hdQWTSBgm6JZD/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

FOGAÇA, M. D. C. *et al.* Preliminary study about occupational stress of physicians and nurses in pediatric and neonatal intensive care units: the balance between effort and reward. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 67-72, 2010. Disponível em: <doi: 10.1590/S0104-11692010000100011>. Acesso em: 21 jun. 2021.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, F. P. V. **A pandemia (COVID-19):** consequências para a saúde mental dos professores. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Docência no Ensino Superior) – Instituto Federal Goiano, Ipameri, 2021.

MARCELINO, A. C. K. B.; HONORATO, H. G. A arte de ensinar e a pandemia COVID-19: a visão dos professores. *In: II JORNADA CIENTÍFICA E DO I SIEI - SIMPÓSIO INTERNACIONAL DA FACULDADE DE ANICUNS. Anais[...].* Anicuns (GO): Faculdade de Anicuns, 2020. Disponível em: <<https://www.even3.com.br/anais/jornadasiei/323962-A-ARTE-DE-ENSINAR-E-A-PANDEMIA-COVID-19--A-VISAO-DOS-PROFESSORES->>. Acesso em: 21 jun. 2021.

INSTITUTO PENÍNSULA. Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil. **Instituto Península**, março de 2020. Disponível em: <[https://institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Pulso-Covid-19\\_-Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf](https://institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Pulso-Covid-19_-Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf)>. Acesso em: 21 jun. 2021.

JACOMINI, M. A.; PENNA, M. G. D. O. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. **Pro-Posições**, Campinas, SP, v. 27, n. 2, p. 177-202, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2015-0022>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

MARCONI, M. D. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa:** planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1996.

MARTINS, M. D. G. T. Sintomas de stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, v. 10, p. 109-128, 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-72502007000200009&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-72502007000200009&script=sci_arttext&tlng=en)>. Acesso em: 21 jun. 2021.

MORAES CRUZ, R. *et al.* Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. **Revista Polyphonia**, v. 31, n. 1, p. 325–344, 2020. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/sv/article/download/66964/35826/302731>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

PACHIEGA, M. D.; MILANI, D. R. da C. Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sob a ótica psicanalítica. **Dialogia**, São Paulo, n. 36, p. 220-234, set./dez. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/18323>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

PALÚ, J.; SCHÜTZ, J. A.; MAYER, L. **Desafios da Educação em tempos de pandemia.** Cruz Alta: Editora Ilustração, 2020.

PRAÇA, L. A.; OLIVEIRA, V. M. de. Qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia de COVID-19: os desafios e oportunidades dos docentes do ensino superior.

**Gestão - Revista Científica**, v. 2, n. 2, p. 1-27, 2020. Disponível em: <<https://seer.cesjf.br/index.php/gestao/article/view/2665/1743>>. Acesso em: 29 jul. 2021.

REIS, R. S., PETROSKI, E. L. Reliability and validity of the Brazilian version of the perceived stress scale. **Preventive Medicine** (In Press), 2004.

RONDINI, C. A.; PEDRO, K. M.; DUARTE, C. dos S. Pandemia do COVID-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente. **Educação**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 41–57, 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/9085>. Acesso em: 29 jul. 2021.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de psiquiatria**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida**. Tradução de F. Branco. São Paulo: Ibrasa, 1956.

SILVA, A. F. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 1-4, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/controlcancer/resource/pt/biblio-125340?src=similar docs>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

USHER, K.; DURKIN, J.; BHULLAR, N. Editorial: The COVID-19 pandemic and mental health impacts. **International Journal of Mental Health Nursing**, n. 29, p. 315-318, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/inm.12726>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. **Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 5, n. 1, p. 86-94, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v5i1.712>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

WANG, C. *et al.* Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International Journal of Environ Research and Public Health**, Basel, Switzerland, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

WITTER, G. P. **Produção Científica e stress do professor**. O stress do professor. Campinas: Papirus, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 mar. 2020. **World Health Organization**, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Acesso em: 05 de ago. 2021.

ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, n. 67, p. 361-370, 1983. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6880820/>>. Acesso em: 05 ago. 2021.

---

**Credenciais da/os autora/es**

Isadora Daros Cenatti. Estudante de Psicologia na Universidade Paranaense (UNIPAR).  
E-mail: isadora\_cenatti@hotmail.com

Maria Eduarda Macedo Schiavini. Estudante de Psicologia na Universidade Paranaense  
(UNIPAR). E-mail: m.schiavini@edu.unipar.br

Thais Cristina Gutstein Nazar. Doutora em Educação (UFPR); Mestre em Psicologia  
(UTP). Professora e pesquisadora (UNIPAR). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5612-7068>. E-mail: thaiscg@prof.unipar.br

**Endereço para correspondência: Isadora Daros Cenatti. Rua São Paulo, número  
1414, apartamento 101. Centro. 85.601-010, Francisco Beltrão, Paraná. E-mail:  
isadora.cenatti@edu.unipar.br** **Endereço para correspondência:**

**Recebido:** 12/11/2021

**Aceito:** 20/11/2021