

**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DO BAIXO SÃO FRANCISCO DR. RAIMUNDO
MARINHO
FACULDADE RAIMUNDO MARINHO
PEDAGOGIA**

SAMUEL ALVES CAVALCANTE

**OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS/AS
PROFESSORES/AS DURANTE AS AULAS REMOTAS**

Maceió - AL
2021

SAMUEL ALVES CAVALCANTE

**OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS/AS PROFESSORES/AS
DURANTE AS AULAS REMOTAS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à banca examinadora do Curso de Graduação em Pedagogia, da Faculdade Raimundo Marinho, como exigência parcial para a obtenção do grau de Licenciatura.

Orientadora: Ma. Taysa Kawanny Ferreira Santos

**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DO BAIXO SÃO FRANCISCO DR. RAIMUNDO
MARINHO FACULDADE RAIMUNDO MARINHO
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

SAMUEL ALVES CAVALCANTE

**OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS/AS PROFESSORES/AS
DURANTE AS AULAS REMOTAS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado como requisito parcial para a obtenção
do grau de Licenciada no Curso de Graduação em
Pedagogia da Faculdade Raimundo Marinho, sob a
orientação do Prof. Taysa Kawanny Ferreira Santos.

Maceió/AL, 13 de dezembro de 2021.

Aprovação:

BANCA EXAMINADORA



Prof. Ms. Taysa Kawanny Ferreira Santos – Orientadora

Prof. Ms. Mayara Teles Viveiros De Lira - Membro Interno

Prof.^a Ms. Tathiana Santos Soares - Membro Externo

Dedico essa pesquisa primeiramente a Deus, por mim conceder forças,
a minha família por mim apoiar, meus amigos que sempre me ajudaram,
e a minha digníssima orientadora por me incentivar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me permitir concluir mais uma etapa na minha vida, principalmente nesse contexto de pandemia causada pela COVID-19. A Prof. Ms. Taysa Kawanny Ferreira Santos, por sempre me incentivar e buscar o melhor de mim, por sua disposição em contribuição para o meu crescimento acadêmico e pessoal, estorno aqui toda a minha gratidão e carinho pela senhora.

A minha esposa Ane Karolaine Da Silva Cavalcante, que ao longo dessa caminhada sempre estiveram ao meu lado, me ajudando, me incentivando e me encorajando a nunca desistir dos meus sonhos, uma companheira e amiga em todas as horas, não mediu esforços para me apoiar nessa fase da vida.

A todos os professores que contribuíram para minha formação na academia. As amigas que conheci na faculdade, com quem dividi momentos inesquecíveis seja de estudos e/ou de descontração. Aos meus pais, que ficaram muito felizes ao saber que tinha entrado na faculdade sempre que desanimava.

Agradeço a todos do fundo do meu coração por ter me ajudado de forma direta e indireta, durante a minha caminhada até aqui. Peço que Deus abençoe a todos que fizeram parte dessa jornada.

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabiamente e seriamente o presente”.

(Buda)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. A EDUCAÇÃO E OS DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS/AS PROFESSORES/AS NAS AULAS.....	11
2.1 A SAÚDE MENTAL DO/A PROFESSOR/A E SEUS DESDOBRAMENTOS NO AMBIENTE ESCOLAR.....	15
3. UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL DOS/AS PROFESSORES/AS DURANTE AS AULAS REMOTAS NA PANDEMIA.....	19
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
5. REFERÊNCIAS.....	33

OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS/AS PROFESSORES/AS DURANTE AS AULAS REMOTAS

Samuel Alves Cavalcante¹

RESUMO:

Este estudo tem como objetivo analisar os impactos da pandemia na saúde mental dos/as docentes nas aulas remotas. Alguns trabalhos foram importantes na construção do referencial teórico entre eles podemos apontar: “*a Pandemia (COVID-19): Consequências para a saúde mental dos professores*” (2021) da autora Fernanda Pacheco Viana Guimarães que tem como objetivo compreender como esse momento pandêmico repercutiu na saúde mental dos professores e “*o Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância*” (2020) da pesquisadora Patrícia Alejandra Behar em que apresenta as dificuldades vivenciadas pelos/as professores/as em seu atual cenário pandêmico. Para a construção metodológica deste trabalho será adotada a pesquisa quali-quantitativa buscando um melhor resultado, pois a pesquisa qualitativa e quantitativa traduz a o resultado em números, opiniões e informações para classificá-los e organizá-los, utilizando métodos estatísticos. Diante desta realidade pretendemos realizar observação acerca desses impactos, e mostrar que os resultados apontam dificuldades dos/as docentes com relação à sobrecarga pela intensificação do trabalho e relatos de sintomas que afetam a saúde física e mental.

Palavras-chave: Docente; Coronavírus; Saúde Mental; Pandemia; Ensino Remoto Emergencial (ERE); Educação.

THE IMPACTS OF THE PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS DURING REMOTE CLASSES

ABSTRACT:

This study aims to analyze the impacts of the pandemic on the mental health of teachers in remote classes. Some works were important in the construction of the theoretical framework, among which we can point out: "the Pandemic (COVID-19): Consequences for the mental health of teachers" (2021) by the author Fernanda Pacheco Viana Guimarães, who aims to understand how this pandemic moment had repercussions in the mental health of teachers and “Emergency Remote Teaching and Distance Education” (2020) by researcher Patricia Alejandra Behar in which she presents the difficulties experienced by teachers in their current pandemic scenario. For the methodological construction of this work, quali-quantitative research will be adopted, seeking a better result, as the qualitative and quantitative research translates the result into numbers, opinions and information to classify and organize them, using statistical methods. In view of this reality, we intend to carry out observation about these impacts, and show that the results point to difficulties of teachers in relation to overload due to the intensification of work and reports of symptoms that affect physical and mental health.

Keywords: Teacher; Coronaviruses; mental health; Pandemic; Emergency Remote Learning (ERE); Education.

¹ Estudante de pedagogia da Faculdade Raimundo Marinho - FRM

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem como objetivo: analisar os impactos da saúde mental dos/as professores/as durante as aulas remotas na pandemia, para saber quais as necessidades do/a professor/a nas aulas remotas nesse contexto emergencial. A temática sugerida por minha orientadora e escolhida por mim se encaixa perfeitamente na atualidade, vimos a atual situação em que nós professores/as, passamos entorno da pandemia da COVID-19, que deu início nos primeiros meses de 2020 no Brasil, aumentando as dificuldades já existentes e criando novos desafios para os docentes. É preciso pensar em quais são os impactos na saúde cognitiva do docente, pois os profissionais da educação têm vivenciado momentos de difíceis no período da pandemia ligado a Covid 19. Sabemos que a profissão de lecionar é uma atitude que requer dedicação e muita atenção, por isso cresce a importância do bem estar mental de quem se consagra a tão nobre profissão. Todas essas dificuldades influenciam diretamente na vida dos professores/as. A partir desses levantamentos, pretendemos uma análise sobre os impactos da pandemia na saúde mental dos docentes, como entender que a pandemia não interferiu apenas no modo de trabalho do professor, mas também de todos os envolvidos no processo de ensino e aprendizagem.

A pergunta que buscarei a responder nesta pesquisa será: quais os impactos da saúde mental dos/as professores/as durante as aulas remotas? Os objetivos específicos a serem atingidos nesta pesquisa serão: conceituar no campo da pesquisa em educação os desafios enfrentados pelos/as professores/as nas aulas remotas; Identificar os impactos da saúde mental dos/as professores/as durante a pandemia e apresentar os danos causados pela pandemia para a saúde mental dos/as professores/as. Com esses objetivos esperamos obter respostas concretas e concisas sobre as dúvidas que encontramos no decorrer da pesquisa e mostrar a importância da saúde mental dos/as professores/as. É preciso entender que um/a professor/a saudável contribui de forma clara e objetiva nos momentos de suas intervenções pedagógicas, instruindo os estudantes de forma clara e sucinta, evitando repressão cognitiva nos alunos e causando bloqueios mentais. Portanto, existem vários benefícios que reflete na educação que discorrem da saúde intelectual dos pedagogos/as. Também terá uma reflexão sobre a consequência da Pandemia que impactaram a saúde mental dos/das professores/as e mostrar que nesse cenário há incontestável mudança na escola e na educação, por meio dos educadores, que necessitou se envolver com as tecnologias e suas ferramentas, as inovações metodológicas unida

com realidade virtual, que por muitas vezes foi alvo de resistências. Mas agora nesse tempo pandêmico, se evidencia com a percepção de que o papel de mediação que exerce os educadores, não pode ser substituído pelas tecnologias. Alguns trabalhos serão importantes nesta pesquisa, entre eles podemos destacar: “*a Pandemia (COVID-19): Consequências para a saúde mental dos professores*” (2021) da autora Fernanda Pacheco Viana Guimarães que tem como objetivo compreender como esse momento pandêmico repercutiu na saúde mental dos professores - visto que a docência já é considerada uma das profissões mais estressantes devido à precarização das condições de trabalho, desvalorização e acúmulo de tarefas identificando o contexto social geral, sobretudo o da Educação em tempos de pandemia, por meio da interpretação dos documentos jurídicos publicados desde o início da pandemia; as particularidades da modalidade de ensino remoto e os possíveis impactos da pandemia para a saúde dos professores. Outro texto importante para a pesquisa é “*o Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância*” (2020) da pesquisadora Patrícia Alejandra Behar em que apresenta as dificuldades vivenciadas pelos/as professores/as em seu atual cenário pandêmico. E o texto: “*adoecimento mental docente em tempos de pandemia*”, (2020) artigo redigido por Erik Cunha de Oliveira, bacharel em psicologia e Vera Maria dos Santos, doutora em educação, o artigo aborda de forma específica a saúde mental do docente, dentro do contexto pandêmico, bem como discutir suas possíveis causas e o desenvolvimento da fragilidade mental e física do docente.

Para a construção metodológica deste trabalho será adotada a pesquisa quali-quantitativa buscando um melhor resultado, pois a pesquisa qualitativa e quantitativa traduz a o resultado em números, opiniões e informações para classificá-los e organizá-los, utilizando métodos estatísticos, com características de pesquisa exploratória, pois visa proporcionar maior familiaridade com o problema buscando torná-lo explícito, consistindo num estudo profundo e exaustivo de um objeto específico, de modo a permitir o seu conhecimento de forma detalhada, e descritiva tendo fatos observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, usando técnicas padronizadas de coleta de dados como questionário e observação sistemática. Neste sentido o pesquisador afirma que: “a pesquisa qualitativa entende que há uma análise do pesquisador, que leva em consideração as motivações, crenças, valores e representações encontradas nas relações sociais” (KNECHTEL, 2014).

Essa pesquisa perpassa pelo o estudo de caso é uma pesquisa para observar um tema na realidade em sua especificidade. De acordo com Yin (2001), “o estudo de caso é

uma estratégia de pesquisa que compreende um método que abrange tudo em abordagens específicas de coletas e análise de dados”. O estudo de caso é muito além das leituras e teorias nos permite ampliar nossos conhecimentos proporcionando pensamentos, através das reflexões. A pesquisa será através do Google formulário para fins de enriquecimento do trabalho. Conterá uma questão aberta e 14 questões fechadas de múltiplas escolha a fim de facilitar o processo de tabulação da referida pesquisa.

A necessidade da pesquisa científica desse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é mostrar que os impactos da saúde mental, atingiu uma grande parcela de professores/as. Entretanto faz necessário pautar a saúde intelectual dos docentes, pois as sobrecargas de trabalho, muito estresse e situações que deixam o profissional com sensação de impotência, fatores esses que contribuem para o adoecimento mental. Com o distanciamento social a aula presencial deixou de ser uma opção, sendo necessário o manuseio dos recursos tecnológicos para ministrar aulas remotas, independente das dificuldades a elas atreladas. Importante destacar que muitas escolas/colégios não estavam preparadas para aulas remotas. E nessa modalidade o/a professor/a, teve que reinventando sua metodologia de ensino para melhor ensinar seus alunados. É aí que entra a importância da saúde mental dos professores/as, não só durante as aulas remotas como nas presenciais também, já que eles são os responsáveis pela educação formal de nossos cidadãos. Precisamos conhecer essa temática para entender os problemas antes vistos ou negligenciados. É preciso procurar refletir sobre as práticas pedagógicas que os auxilie de forma rápida, diádica e fácil, evitando que eles fiquem sobrecarregados, estressados. Para que os docentes consigam desempenhar suas funções e ainda enfrentar toda a problemática envolvida como, por exemplo, o isolamento social, a falta da atenção dos alunos em suas residências, é fundamental que ele cuide bem da sua saúde mental. Precisamos entender e compreender a importância da saúde mental no mundo docente.

2. A EDUCAÇÃO E OS DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS/AS PROFESSORES/AS NAS AULAS REMOTAS.

Diante da Pandemia diversos decretos Estaduais e Municipais estabeleceram ações para a Segurança Pública, e uma delas foi à suspensão das aulas presenciais nas escolas, colégios, creches, faculdades, toda e qualquer instituição de ensino, como outros estabelecimentos, visando à diminuição dos riscos de disseminação e contágio do coronavírus, causando impacto no ano letivo das escolas resultando na quarentena que

teve por consequência a isolamento dos alunos. em Alagoas o decreto determinava que durante oito dias, bares, restaurantes, lanchonetes e estabelecimentos congêneres, museus, cinemas e outros equipamentos culturais, públicos e privados, templos, igrejas e demais instituições religiosas, sendo autorizado o funcionamento interno, academias, clubes, centros de ginástica e estabelecimentos similares, lojas ou estabelecimentos que pratiquem o comércio ou prestem serviços de natureza privada, shoppings centers, galerias/centros comerciais e estabelecimentos congêneres, salvo quanto a supermercados, farmácias e locais que prestem serviços de saúde no interior dos referidos estabelecimentos, eventos e exposições. (Decreto N° 69577 DE 28/03/2020)

Habitados com a aula presencial, os docentes tiveram que deixar seu ambiente familiar e se reinventar, pois alguns não estavam preparados e nem capacitados para isso. No contexto pandêmico, onde Ensino remoto Emergencial é obrigatório, uma medida adotada de forma temporária em diferentes níveis de ensino por instituições educacionais para que as atividades escolares não sejam interrompidas, implicando também no distanciamento físico dos docentes e alunos. Os desafios enfrentados nessa situação emergencial serviram para alertar nos, e refletimos sobre as brechas que existe na educação, fazendo com que nós professores/as aprendamos a nos desdobrar em diferentes situações, contornando as dificuldades do cotidiano.

Outras dificuldades que as instituições de ensino encontram foram os vários dias letivos perdidos porque foi decretado pelo governador do estado de Alagoas Renan Filho, o encerramento de suas atividades para evitar, diminuir o contágio, e por vários dias a escola manteve suas portas fechadas. Outro problema foi à dificuldade em mediar o conhecimento para crianças da educação infantil e anos iniciais por aula online. Pois elas não conseguiam manter se centrada na aula sem a ajuda dos pais. Mesmo a escola buscando alternativas para reinventar a sua metodologia de ensino, é preciso observar conhecer a disponibilidade de acesso das famílias a essas novas metodologias. Infelizmente nem todas as famílias tem acesso à internet, podemos destacar nesse caso, as comunidades periféricas que vivem na miséria. O aluno, sem dúvida, precisa também ter equipamentos necessários para acompanhar uma aula EAD, usando de forma adequada a tecnologia. Na EAD é muito importante levar em conta os aspectos sociais, emocionais e pessoais da aprendizagem; é recomendada, portanto, a personalização e individualização do ensino a partir das necessidades, preferências e interesses do aluno, na medida do possível, e dentro do limite do professor.

O desenvolvimento do efetivo trabalho escolar por meio de atividades não presenciais é uma das alternativas para reduzir a reposição de carga horária presencial ao final da situação de emergência e permitir que os estudantes mantenham uma rotina básica de atividades escolares mesmo afastados do ambiente físico da escola (BRASIL, 2020, p. 7).

Tendo em vista que a peculiaridade desse momento exigiu e impulsionou à adoção de novas estratégias e reorganizações que viabilizassem a manutenção do calendário letivo, a oferta de atividades não presenciais apareceu como uma alternativa. Embora não seja habitual, a educação à distância para o ensino fundamental é autorizada pela LDBEN nº 9394/96, em casos emergenciais. “...§ 4º O ensino fundamental será presencial, sendo o ensino à distância utilizado como complementação da aprendizagem ou em situações emergenciais.” (BRASIL, 1996). Também aborda a educação à distância no artigo 80, indicando que “o poder público incentivará o desenvolvimento e a veiculação de programas de ensino a distância, em todos os níveis e modalidades de ensino e de educação continuada”.

[...] a mediação pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorra com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com pessoal qualificado, com políticas de acesso, com acompanhamento e avaliação, compatíveis, entre outros, e desenvolva atividades educativas por estudantes e profissionais da educação que estejam em lugares e tempos diversos (BRASIL, 2017).

Desse modo, a adoção dessa modalidade de ensino apresentou-se como uma das possibilidades para minimizar as perdas em decorrência da impossibilidade do não cumprimento dos 200 dias letivos. Reiterando a necessária compreensão sobre a precisão de ofertar essas atividades não presenciais nos mais variados formatos, de modo que todos os alunos tenham acesso, mantenham o fluxo de seus estudos e, sobretudo, tenham garantido o seu direito ao aprendizado. Nesse entendimento é importante poder participar do processo de construção e reconstrução do conhecimento de uma forma mais impulsionadora. A realização de atividades pedagógicas não presenciais visa, em primeiro lugar, que se evite retrocesso de aprendizagem por parte dos estudantes e a perda do vínculo com a escola, o que pode levar à evasão e abandono. Entendemos que atividade não presencial é aquela proposta pelo professor, mas não é desenvolvida no espaço da instituição educativa. Não necessariamente tratando-se de uma atividade estruturada, com registro escrito, pois poderá, em alguns casos, se constituir numa orientação às famílias, como por exemplo, a orientação de uma leitura, de uma brincadeira ou vivência do cotidiano. O que se destaca é que são atividades ou orientações pensadas por profissionais

preparados e que serão desenvolvidas em casa, com o auxílio dos pais. Todos os atos e ações relativas à educação têm como base a legislação vigente, sendo que a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN 9394/96) rege especificamente a educação e, como lei, em condições normais, tem caráter obrigatório. No entanto, o atual contexto em que a pandemia, desencadeada pela disseminação do Coronavírus, estabeleceu um estado de exceção, de anormalidade. No campo da educação, momento como estes muitos desdobramentos se apresentaram desafiante, em principal os entes federados a rever e propor novas normas, de caráter excepcional, prevendo deliberadas práticas sobre o andamento do ano letivo.

Conforme Moraes (2003) os ambientes desejáveis são aqueles que se preocupam em resgatar e cultivar a alegria na escola, ambientes que contribuem para o desenvolvimento de experiências ótimas de aprendizagem, onde as crianças possam se sentir mais felizes e emocionalmente mais saudáveis. Além do ambiente acolhedor, precisamos estabelecer vínculos afetivos com os discentes. Hansen (2017) afirma que “somente a partir de um laço profundo de amor entre o adulto e criança é que a educação pode existir”. O “*laço*” que o autor se refere se estabelece nas mediações e nas interações realizadas. Nessa visão, surge uma questão importante à forma como falamos com as crianças, pois a voz é um transmissor de sentimentos, Hansen (2017) continua a falar que as boas palavras são sons harmônicos, e eles ajudam a harmonizar os estados mentais e emocionais da criança. Podemos entender que esse diálogo físico entre docente e discente não pode ser substituído por qualquer meio eletrônico, por isso da grande importância da mediação dos professores.

Essa paralisação das aulas por período indeterminado resultou uma mobilização dos segmentos escolar, em prol do retorno da aula, pelo menos de forma remota, para minimizar o impacto no ano letivo. As interações que ocorrem no mundo escolar e que são consideradas fundamentais para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, dificilmente se efetivam com distanciamento social, já que nas instituições educativas são proporcionadas vivências em espaços de vida coletiva, mobilizando saberes distintos que promovem as interrelações e fomentam o convívio social. Foi necessário construir formas de interação que nunca haviam sido praticadas no ensino secular, e o sistema de educação básica foi obrigado a tomar medidas para que nenhum aluno ficasse de fora desse sistema, diante do seu direito a educação. Ao reconhecer que a escola é insubstituível, é preciso pensar numa forma de manter o vínculo entre a escola, as crianças, adolescentes e as famílias. Compreender que a educação escolar vai muito além de atividades de ensino e

que as relações desenvolvidas na escola só podem ser materializadas ali, naquele cenário e com aqueles atores foi o primeiro passo para entender que nada do que pudéssemos oferecer às crianças e adolescentes substituiria aquilo que só poderia ser vivenciado na escola.

2.1 A SAÚDE MENTAL DO/A PROFESSOR/A E SEUS DESDOBRAMENTOS NO AMBIENTE ESCOLAR.

Diante desse contexto, inúmeros desafios se apresentaram aos docentes onde tiveram que organizar o espaço físico de suas casas para preparar e ministrar as aulas, realização de reuniões, treinamentos e cursos para o uso das tecnologias digitais. Com isso surgiu a necessidade, sobretudo entre as mulheres, em conciliar o trabalho remoto, os afazeres domésticos e em vários casos os cuidados dos(as) filhos(as), seus esposos e/ou de seus pais idosos. Percebe-se que o excesso de demandas criadas pela pandemia tem produzido sofrimento mental e emocional aos docentes, principalmente do sexo feminino. De fato, tem sido comum sentimentos de raiva, angústia, exaustão, estresse, ansiedade e depressão também têm sido frequentes nesse público, estando diretamente relacionados aos aspectos laborais e a situação de calamidade pública da pandemia (Oliveira, Balk, Graup, & Muniz, 2020).

Observando o docente a se adaptar à nova realidade, trazer seu ambiente de trabalho para sua casa, tornando o seu lar, uma extensão/intensificação das funções referentes ao seu trabalho, devido a constante demanda das escolas, dos pais/responsáveis legais e dos (as) próprios(as) estudantes, nos mostrar a importância da valorização desse profissional. Como foi preciso manter o isolamento para prevenir o contágio, o docente fica à mercê do ambiente virtual para interagir com os alunos, e segundo Gonzalez (2020) muitos docentes não estavam preparados para incluir novas tecnologias, considerando que sua formação não contempla o uso de tecnologias digitais, sendo necessárias atualizações e capacitações de modo a preservar a qualidade do ensino. A transição repentina do ensino presencial para o remoto, num contexto de medo e preocupação devido ao novo coronavírus, trouxe uma série de novos desafios aos professores/as. Expondo os docentes a diversas situações e pressões das instituições escolares referentes ao manuseio das tecnologias que busca pela inovação de ensino que garanta o envolvimento e aprendizagem dos alunos, o que resulta no adoecimento mental. A falta da privacidade, solicitações em horários não comerciais, feriados, final de semana para sanar dúvidas, dentre outras necessidades dos/as estudantes, pais e empregadores, essas

situações tiram o descaço dos docentes, e esses contato é realizado de inúmeras formas como, por exemplo, ligações telefônicas, mensagens no WhatsApp e vídeo chamadas (Branco & Neves, 2020; Saraiva, Traversini, & Lockmann, 2020).

Ao ministrar aulas em casa é quase impossível não misturar questões familiares a questões dos trabalhos, que tornam frágeis todas as atividades desenvolvidas. O acesso tecnológico não isola o ensino, mas a junção de várias questões afetivas sim. Os professores possuem outras funções, a maioria ocupa a posição de pai ou mãe, que estando somente dentro de casa encontra dificuldades para conciliar às aulas não presenciais às atividades cotidianas comuns de sua prática, como ajudar os filhos com as atividades escolares, elaborar relatórios que antes não eram necessários, verificar se os alunos estão conseguindo realizar e acompanhar as atividades, entre outras atividades. (GUIMARÃES, 2021, p. 18)

Sabemos da importância dos professores/as para a educação secular, mas para que haja uma boa educação sistematizada o docente tem que estar em plena harmonia com o corpo e a mente. Uma saúde mental fragilizada é entendida como um conjunto de manifestações do corpo e da psique, a exemplo do estresse, ansiedade e/ou fadiga, de acordo com TOSTES (2018). Antes que uma doença mental apareça, é possível observar a presença de um sinal psíquico, como sintomas indicando mal-estar e dificuldades presentes no cotidiano do profissional. Cabe salientar que as condições de trabalho, ritmos intensos, frustração de seus planejamentos, aumento da jornada de trabalho, falta de reconhecimento e valorização social, entre outros fatores que podem levar o trabalhador ao adoecimento físico e mental. Neste sentido, partir da combinação desses indicadores, o contexto escolar tornou-se um ambiente provocador de tensão e estresse, como consequência, os/as professores/as sentem-se cada vez menos estimulados pelo trabalho, resultando em um círculo vicioso de sofrimento, adoecimento e afastamento. Podemos observar que o mal-estar docente é inteiramente ligado às novas formas de relações da prática pedagógica, à identidade docente e às novas demandas do mundo externo que não estão sob o controle de professores e alunos (Pachiega e Milani 2020).

Nesta perspectiva e caminhando para os dias atuais, nos deparamos com as intensas instabilidades da educação reflexas da pandemia causada pelo COVID-19, trazendo consigo para o sistema educacional, a demanda da constante da reinvenção docente, quanto a uma necessária manutenção de uma educação remota que se faça ativa, presente e minimamente acessível. Os docentes, em condições de mudanças, são “impulsionados” a se adequarem às atribuições de um novo perfil profissional e, as exigências de novas demandas. Dadas essas pontuações, ressalta-se a importância de

articular as exigências profissionais no contexto da pandemia com a saúde mental desses sujeitos, para que as condições em que se constituem as velhas e novas demandas sejam verificadas e que as perspectivas, além das do adoecimento mental, tenham relevância, permitindo então que as diferentes dinâmicas de resistência desses docentes e as possibilidades de reconfiguração desse trabalho sejam discutidas.

Com a pandemia, os professores foram obrigados a ficar em casa, o que não significou que não iriam trabalhar, pelo contrário, o seu trabalho só aumentou, pois, as tarefas domésticas se somaram com os trabalhos da escola. Aprender a usar as tecnologias fez com que esse profissional tivesse uma intensificação de trabalho e o estresse, a angústia logo afetaram a saúde mental do professor (ANDRADE, p. 26, 2020).

Apesar de estarmos vivendo um momento de domínio da tecnologia, o setor educacional ainda tem dificuldade quando o assunto da educação entra nessa dimensão, seja no acesso à internet, funcionários aptos a usar essas ferramentas online, famílias que vivem na miséria e não tem acesso ao meio tecnológico. De acordo com BEHAR (2020), “esses e muitos outros problemas aliados a inesperada pandemia se tornou uma grande barreira para que o ensino acontecesse de maneira esperada/planejada pelo grupo escolar no início do ano”. A exigência da mudança do ensino presencial para o não presencial se mostrou, como um grande desafio e o desdobramento do docente fica cada vez mais evidente neste cenário, pois muitos deles não estavam preparados para atuar com a metodologia. Neste momento de transição, é preciso organização, paciência, permitir-se ter tempo de adaptação, errar, corrigir o erro, pedir ajuda, compartilhar conhecimento, é uma jornada de ajuda mútua.

Estudos sobre saúde mental em decorrência da pandemia ainda são escassos por se tratar de fenômeno recente, mas apontam para repercussões negativas (SCHMIDT, 2020). A saúde cognitiva pode ser observada no/a professor/a que, estando com saúde, é capaz de enfrentar os estresses diários, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a sociedade. Condição que tem sido bastante discutido por pesquisadores como Moreira e Rodrigues (2018), que mencionam na obra “Saúde mental e trabalho docente” que o contexto escolar tem se tornado um ambiente provocador de tensão e estresse, como consequência, os/as professores/as, resultando em um sofrimento, adoecimento e afastamento. Uma vez que, o ritmo do trabalho virtual se torna mais intenso do que nas aulas convencionais, exigindo dos professores mudanças de práticas que resultam em angústia e possivelmente o adoecimento mental. Para Correa (2020) o trabalho remoto tende de certa forma a sobrecarregar o professor, agregando a ansiedade, o estresse e

outros sintomas relacionados com a saúde mental que estão em alta escala entre os professores neste momento de pandemia.

Os relatos das dificuldades encontradas pelos profissionais da Educação foram temas de vários debates onde foram apontados vários aspectos como a intensificação do trabalho, o medo de não saber usar as tecnologias, como aparecer diante das câmeras para dar aulas, as preocupações de como os estudantes iriam estudar em casa sem a orientação do professor, alunos que não tem acesso a tecnologias e nem internet (ANDRADE, p. 26, 2020).

Em tempos de pandemia, todos os níveis de ensino sofrem. Para Zaidan e Galvão (2020) os professores experimentaram uma mudança brusca em suas rotinas, que se caracteriza pela penetração astuciosa do trabalho em todos os espaços e momentos de seu cotidiano, não importando que seus empregadores, seja o governo ou os donos de escolas, não lhes tenham garantido estrutura para o trabalho. Os professores, em virtude das condições de mudanças no trabalho, ensino presencial para remoto, são impulsionados ou até mesmo obrigados a se adequarem às atribuições de um “novo” perfil profissional e, conseqüentemente, às exigências de novas performances para que as demandas sejam atendidas com qualidade. Fatores que geram graves problemas à saúde mental dos professores.

Um dos impactos pandêmico direto na saúde mental dos docentes, é o atual cenário da educação, a urgente necessidade de se reinventar, tem provocado em muitos professores a sensação de mal-estar pelos desafios impostos por esse agitado cotidiano. Visto que, algumas demandas escolares como o uso de tecnologias e aplicação de metodologias ativas para o ensino remoto exige rápida adaptação dos professores/as. Pachiega e Milani (2020) afirma que o mal-estar docente é inteiramente ligado às novas formas de relações da prática pedagógica, à identidade docente e às novas demandas do mundo externo que não estão sob o controle de professores e alunos. Com essas situações, os/as professores/as estão cada vez mais expostos aos altos níveis de estresse decorrentes da adaptação ao ensino remoto. Os docentes por não conseguirem atingir os objetivos propostos pela instituição, e devido às diversas pressões relacionadas ao manuseio das tecnologias, gravações de aulas, eles acabam adoecendo e solicitando afastamento do trabalho nas escolas. Segundo Souza (2021) o atual formato do trabalho docente, no modo remoto, apresenta indícios de agravamento na saúde mental. Algumas causas do adoecimento mental nos professores em tempos de pandemia estão relacionadas com as classes virtuais muito numerosas, a falta de preparo para lidar com as tecnologias de ensino à distância, falta de apoio da gestão escolar e relações interpessoais insatisfatórias,

turmas desinteressadas pelo aprendizado, inexistência de tempo adequado para descanso, além das cobranças e exigências de qualificação do desempenho. Todos esses fatores geram desconfortos de ordem mental como cefaleia, alterações no sono, humor deprimido, aumento da agressividade, dificuldade na tomada de decisão, alteração da atenção e da memória, além de limitações na concentração de acordo com Brooks (2020) e Carvalho (2020). Compreendemos perfeitamente que a missão do/a professor/a foi ampliada para uma dimensão que está além da sala de aula, a fim de que seja garantida uma articulação entre comunidade e escola. Ele(a), que anteriormente apenas ensinava, passou a participar da gestão e do planejamento dentro do ambiente escolar, fato que evidencia uma dedicação ampliada de suas funções estendidas às famílias e à comunidade.

[...] seu estudo sobre “Saúde Mental e Intervenções Psicológicas durante a Pandemia” aponta que investigações e pesquisas científicas acerca dos impactos na saúde mental dos professores em decorrência da pandemia causada pelo coronavírus ainda são incipientes, por se tratar de um fenômeno considerado recente, mas que já sinalizam para implicações negativas consideráveis (OLIVEIRA E SANTOS, p. 5, 2021 apud Schmidt 2020).

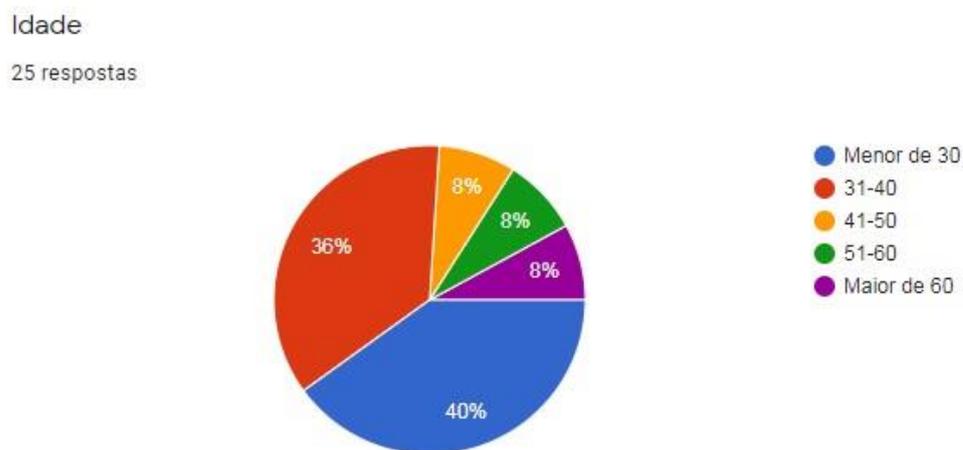
Entendemos que os cuidados para a saúde de um professor/a são de suma importância até porque ainda pode haver complicações no contexto pandêmico que ainda assolam o mundo. Portanto um professor que presta um serviço eficiente deve ser portador tanto de uma boa saúde psíquica, quanto de equilíbrio emocional, deve ter condições ambientais mínimas para o exercício das atividades investidas em seu cargo ou função. Realidades contrárias a estas podem comprometer a qualidade do serviço prestado – o ensino, além da saúde desses profissionais.

3. UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL DOS/AS PROFESSORES/AS DURANTE AS AULAS REMOTAS NA PANDEMIA.

Os dados dessa análise foram coletados através de um questionário que contém 14 questões fechadas de múltipla escolha e uma aberta. A entrega aos docentes da ativa da educação básica foi realizada através de um link, que dá acesso direto ao Google formulário, que contém as 15 questões, onde ajudará a embasar essa pesquisa. A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2021, onde às aulas encontrasse de forma remoto e/ou híbrida em algumas instituições de ensino, para evitar o aglomeramento dos alunos, contornando a propagação do COVID 19. Um total de 25 professores/as

responderam ao questionário. Os resultados alcançados com essa pesquisa realizada com os docentes, fonte indispensável de estudo, serão dispostos em texto corrido, bem como alguns gráficos para facilitar o entendimento do nosso estudo. Para a construção desse questionário foi necessário um planejamento prévio para melhor obtenção de resultados a fim de atingir os objetivos dessa pesquisa. As perguntas foram feitas de forma objetiva, clara, e de rápida resolução, para evitar a evasão dos entrevistados, tendo em vista que eles têm suas atribuições do dia a dia. Segundo os dados obtidos, observamos que durante o Ensino Remoto Emergencial, os/as docentes sentiram sua saúde psíquica fragilizada devido a sobrecarga de trabalho, durante o período pandêmico, percebemos também que esses impactos são imparciais.

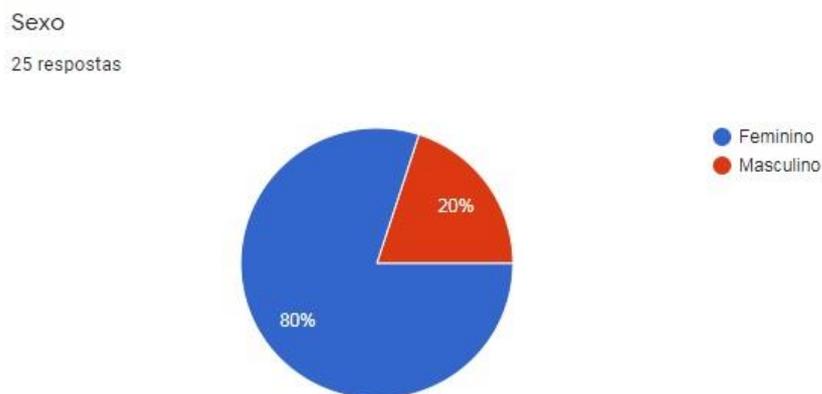
Figura 01: Gráfico referente à idade dos docentes entrevistados.



Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico é sobre a idade dos/as professores/as. A figura 01 representa a divisão das idades dos entrevistados em porcentagem. Na cor vermelha o intervalo é abaixo de 30 anos com 36%, na cor azul entre 31- 40 anos com 40%, na cor laranja entre 41-50 anos com 8%, na cor verde entre 51-60 anos com 8%, e na cor roxa acima de 60 anos também com 8%. Podemos ver pela representação do gráfico, que a maioria dos docentes que sofrem com os impactos na saúde mental está entre, inferior a 30 anos e 40 anos, somando 76% dos entrevistados, observamos que a partir dessa idade a saúde mental fica mais fragilizada.

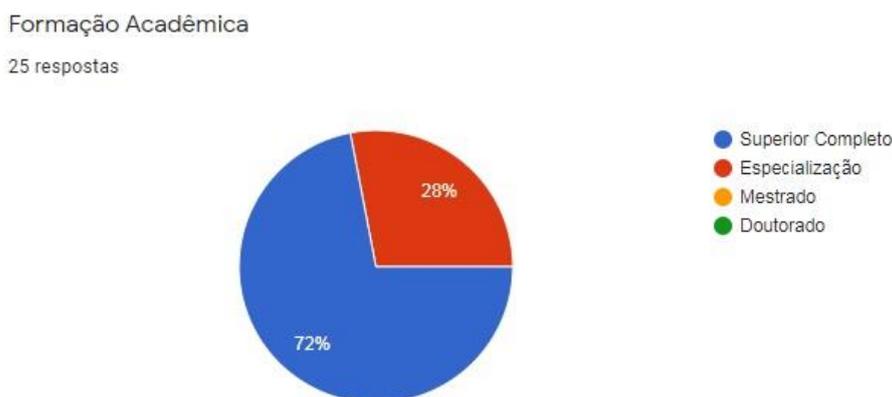
Figura 02: Gráfico referente ao gênero dos docentes entrevistados.



Fonte: Pesquisa de 2021.

Este gráfico é sobre a divisão de gênero dos/as professores/as que responderam ao questionário. Na figura 02, o gráfico mostra que a maior parte dos entrevistados é do gênero feminino atingindo 80% dos entrevistados. Ao analisamos esse gráfico podemos dizer que o sexo feminino está mais presente na profissão de professor (a). A partir dessa análise percebemos também que elas estão mais propicias a sofrerem com os impactos de uma situação do ERE (Ensino Remoto Emergencial), não por se tratar do gênero feminino, mais por estar mais presente que os homens.

Figura 03: Gráfico referente à formação acadêmica dos docentes entrevistados.

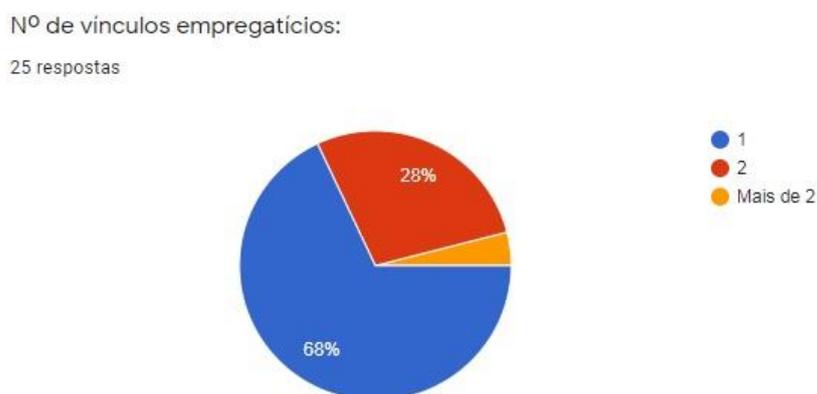


Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico é sobre a formação acadêmica dos docentes, ele mostra que todos os entrevistados são formados em ensino superior, separando-os em ensino superior completo, ensino superior com especialização, mestrado e doutorado. A figura 03 mostra

que 72% dos entrevistados tem ensino superior completo, 28% têm superior com alguma especialização, 0% com mestrado e 0% com doutorado. Notamos que os níveis de formação superior que sofreram mais consequências com as aulas remotas em decorrência da situação pandêmica, foram os de superior completo e superior com especialização.

Figura 04: **Gráfico referente ao número de vínculos empregatícios dos docentes entrevistados.**



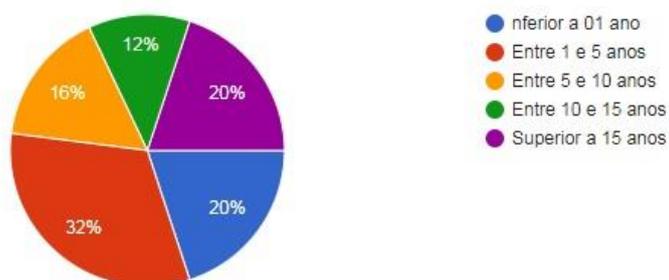
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico é sobre o número de empregos que o/a docente possui. Na figura 04, observamos que 68% dos entrevistados tem um emprego, 28% tem dois empregos e que 4% tem mais de dois empregos. Através da análise dos dados, é plausível dizer que os/as docentes que possuem mais de um emprego, possivelmente são sobrecarregados, e tem tendência a ter uma fragilidade na sua saúde física e mental. Conseqüentemente quanto mais nos dedicamos ao trabalho menos tempo temos para nós, é crucial que compreendamos a necessidade do descanso. São vários os fatores que levam nossos docentes a buscarem outras rendas, seja por causa do baixo salário, ou seja, para suprir necessidades que extrapolam sua renda.

Figura 05: Gráfico referente ao tempo de serviço dos docentes entrevistados.

Tempo de Serviço:

25 respostas



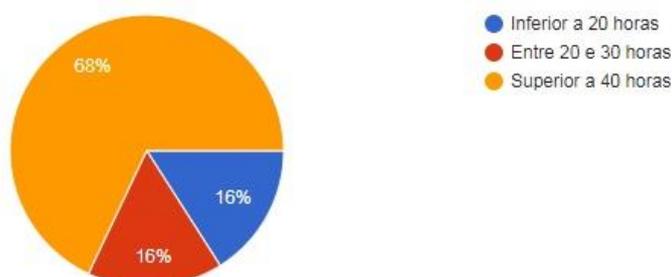
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico é sobre o tempo de serviço que o docente tem na área da educação. A figura 05 mostra que 20% dos entrevistados lecionam a menos de um ano, 32% lecionam entre um ano e cinco anos, 16% lecionam entre cinco e dez anos, 12% lecionam entre dez anos e quinze anos, 20% lecionam a mais de quinze anos. Sabemos que ao passar dos longos anos de docência a possibilidade dos/as professores/as apresentar anomalias relacionadas ao trabalho é consideravelmente razoável e conseqüentemente tem maiores chances de sofrerem durante o ERE. Quanto mais exercemos uma profissão ao decorrer dos anos, vamos ficando saturado dela, isso é perfeitamente normal, por isso devemos nos reinventar e não cair no comodismo e na rotina. Ao passar dos anos vamos ficando mais cansados e sobrecarregado devido as nossas forças não ser a mesma, nesse momento cresce a importância de uma atividade de lazer, um exercício físico, um tempo com a família, para evitar sobrecarga e conseqüentemente adoecimento mental e físico.

Figura 06: Gráfico referente a carga horaria semanal por aulas remotas dos docentes entrevistados.

Carga Horária de aulas remotas Semanal

25 respostas



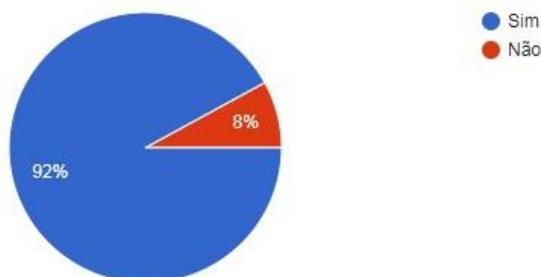
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico é sobre a carga de hora semanal que o/a professor/a tem para dar aula. A figura 06 mostra que 16% dos entrevistados possuem uma carga horaria semanal inferior a 20 horas, 16% possuem entre 20 e 30 horas e 68% possuem carga horaria semanal superior a 40 horas. O gráfico mostra que a maior parte dos entrevistados excedem as 40 horas semanais em sua jornada de trabalho. Observando e analisando as respostas desse gráfico podemos dizer que a maior parte dos/as docentes que excedem o horário de trabalho estão mais suscetíveis a doenças que afetem sua saúde mental e física, do que aqueles que trabalham menos. Quando uma pessoa trabalha demais, sem pausas para cuidar de si, se alimentar corretamente e ter momentos de descanso, o efeito pode ser catastrófico para essa pessoa. Essa falta de cuidado consigo mesma pode gerar vários problemas, como transtornos mentais, dores no corpo, além dos distúrbios relacionados ao trabalho e a síndrome de burnout. O aumento da jornada de trabalho prejudica tanto fisicamente quanto psicologicamente, e ainda mais quando esse aumento não é remunerado, pois não estimula e nem reconhece o esforço do profissional.

Figura 07: O gráfico mostra quantos dos docentes entrevistados sentiram dificuldade para se adaptar as aulas remotas.

Sentiu dificuldade a se adaptar ao trabalho completamente remoto?

25 respostas



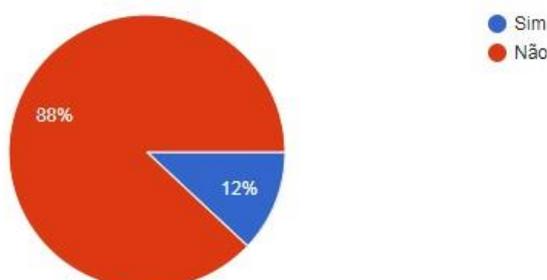
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico mostra se o docente sentiu dificuldade para se adaptar ao trabalho completamente remoto. A figura 07 ilustra que 92% dos entrevistados responderam que sentiram dificuldades para se adaptar ao trabalho remoto, e 8% não sentiram dificuldade. Observamos que a maioria sentiu dificuldade. São diversos fatores que não favoreceram as aulas remotas e contribuem para aumentar a dificuldade dos docentes em lecionar através de aulas remotas. Embora os docentes tivessem conhecimento para ministrar aulas no ensino remoto, alguns deles não receberam e/ou não recebe incentivos financeiros para a aquisição de equipamentos adequados para essa modalidade de ensino, sendo dos/as professores/as a iniciativa de arcar com os custos para se adequar as novas necessidades. Outra dificuldade é a conexão com a internet seja dos alunos ou a do/a professor/a, tem questão de eles depender da calmaria do ambiente externo, seja por causa do som alto dos vizinhos, som dos veículos na rua, templos religiosos em atividade, dependia da “paz” de sua residência pois tinham que cuidar do marido, filho, algum parente que precisasse, cachorro latindo, etc. A interação presencial entre professor/a e aluno também é essencial para uma boa relação de ensino e aprendizagem, algo que não temos no meio remoto.

Figura 08: O gráfico mostra quantos dos docentes entrevistados possuem ambiente reservado para o trabalho remoto em sua residência.

Possui ambiente reservado ao trabalho remoto na sua casa?

25 respostas



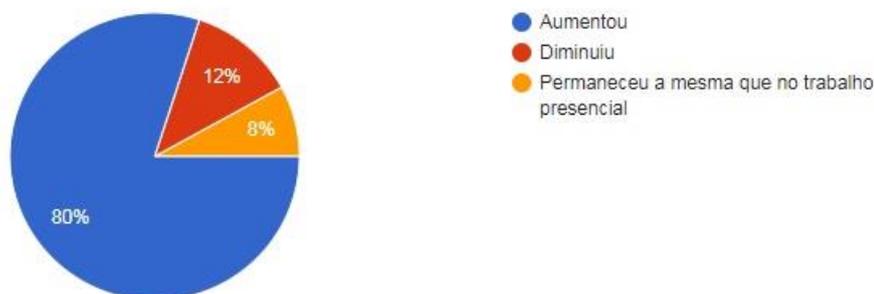
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico é se o/a professor/a possui ambiente reservado ao trabalho remoto na sua casa. A figura 08 mostra que 12% dos entrevistados responderam que possuíam ambiente reservado em suas residências para o trabalho e 88% responderam que não possuíam. O ambiente reservado para o/a docente contribui para uma boa ministração da aula, sem interferência externa, ajudando a preservar a calma interior. Infelizmente nem todos possuem um ambiente específico para dar aula como vemos no gráfico, as interferências externas, intencional ou não, direta ou indireta, influenciam para tirar o sossego do/a professor/a, prejudicando sua ministração. Podemos dizer que o/a docente que tem um ambiente reservado tem maiores chances de satisfação pessoal, por atingir seus objetivos com maior facilidade, pois tem um lugar próprio para isso e se precisar de algo, sabe onde encontrar porque seus materiais didáticos, suas ferramentas de trabalho estão reservadas em um só lugar. Diferentemente daquele que não possui ambiente reservado para dar aula, pois fica à mercê da calma externa, se estressando com os infortúnios que envolvem o dia a dia.

Figura 09: O gráfico mostra quantos dos docentes entrevistados tiveram aumento ou redução da jornada de trabalho devido a pandemia.

Em relação a sua carga de trabalho durante o trabalho remoto?

25 respostas



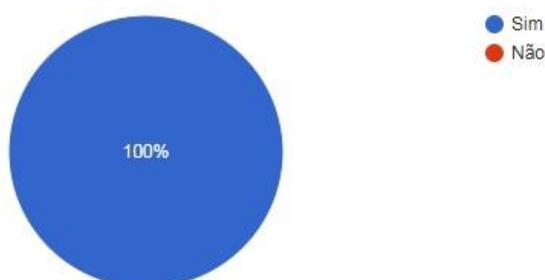
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico é em relação ao aumento da carga de trabalho durante o trabalho remoto, se aumentou ou diminuiu. Vemos que na figura 09, 80% dos que responderam tiveram um aumento na carga de trabalho no período de ERE, 12% responderam que diminuiu, e 8% responderam que permaneceu a mesma jornada de trabalho. Sabemos que quanto maior a carga horária menos tempo o indivíduo terá, seja para família, cuidar da sua saúde, para lazer. É importante entender que aqueles que trabalham muito, tem maiores chances de desenvolver alguma doença ocupacional. Sem falar que tem perda de produtividade, alimentação inadequada, sono insuficiente, desconfortos com os relacionamentos pessoais com o excesso de trabalho, estresse constante e consequentemente o surgimento de doenças ocupacionais.

Figura 10: O gráfico apresenta quantos dos docentes entrevistados conseguiriam identificar se possui estresse físico e/ou psicológico durante o período que administra as aulas remotas.

Você conseguiria identificar se possui estresse físico e psicológico durante o período que esta administrando aulas remotas?

25 respostas



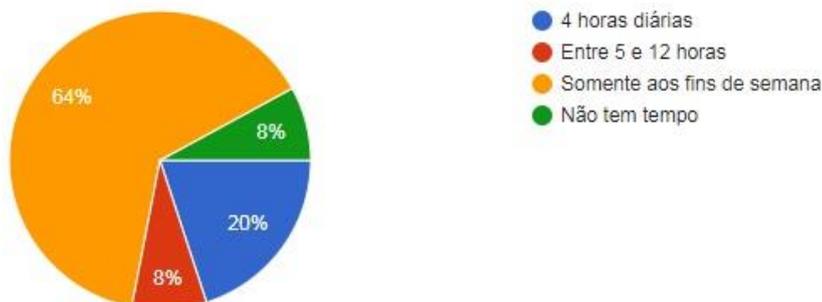
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico mostra quanto dos docentes conseguiriam identificar se possuem estresse físico e/ou psicológico durante o período que está administrando aulas remotas. A figura 10 informa que 100% dos entrevistados responderam que conseguiriam identificar em si, algum estresse físico e/ou mental, 0% disse que não conseguiriam identificar se possui. Normalmente é possível perceber anormalidades existentes no nosso corpo, porque ele apresenta alguns sinais bem relevantes como ansiedade, angústia, nervosismo ou preocupação em excesso, irritação, impaciência, tontura, dificuldade para dormir, esses sintomas são indicações de problemas no corpo. Como alguns dos/as docentes sentiram dificuldades para se adaptar ao ambiente remoto esses sinais devem nortear aqueles que permanece em boa saúde física e mental.

Figura 11: **O gráfico mostra quanto de tempo os docentes entrevistados dedicam as suas famílias.**

Tempo dedicado a família

25 respostas



Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico mostra o quanto de tempo o/a professor/a dedica a família. A figura 11 apresenta que 20% dos entrevistados responderam que dedicam quatro horas diárias para a sua família, 8% respondeu que dedica 5 e 12 horas para a sua família, 64% respondeu que só nos fins de semana e 8% respondeu que não dedica tempo para sua família, porque não tem tempo. Devido ao excesso de trabalho, não conseguimos reservar um tempo para a família, embora estejamos trabalhando para sustenta lá. Faz necessário destacar que a família é a estrutura que fornece forças para superar as dificuldades do dia a dia, ao menos é o que se espera. É indicado realizar algumas atividades ao passar um tempo com a família, como por exemplo assistir uns filmes legais com os filhos, brincar com os animais de estimação se tiver, ter aquele momento de conversa com o cônjuge, tudo isso influencia para aliviar o estresse do cotidiano. A possibilidade daqueles que reserva um tempo com sua família, produzir mais, do que aqueles que não tem tempo para família.

Figura 12: **O gráfico mostra quantos dos docentes entrevistados realizam atividade de lazer.**



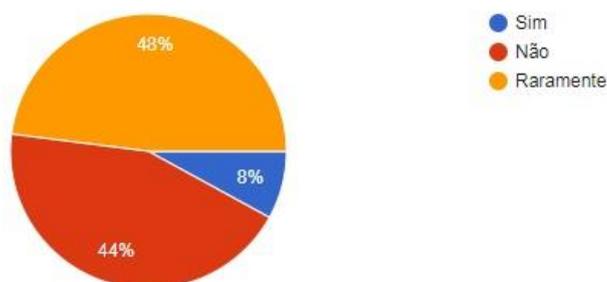
Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico mostra quantos dos docentes realizam atividades de lazer. A figura 12 mostra que 28% dos entrevistados responderam que realizam atividade de lazer, 32% respondeu que não realiza atividade de lazer e 40% não realiza atividade de lazer. É necessário entendermos que para uma boa saúde mental, devemos separar um momento de lazer, para aliviar o estresse do dia a dia, ter momentos de lazer contribuem para a qualidade de vida e, principalmente, para a saúde. A preocupação com o trabalho e as correrias do cotidiano, nos remete que momentos de lazer são somente quando realmente saímos da rotina, seja para viajar, sair com os amigos, família, mas eles podem estar em todos os momentos do dia a dia. Para alguns, ele pode ser um descanso, uma válvula de escape, para outros pode ser momento de construir boas relações, de adquirir conhecimento, fazer alguma coisa diferente, o que devemos ter em mente é ao reservarmos um tempo para descansar e se divertir, estamos trazendo benefícios a nossa saúde.

Figura 13: O gráfico mostra quantos dos docentes entrevistados pratica atividade física.

Realiza atividade física?

25 respostas



Fonte: Pesquisa de 2021.

O gráfico mostra quantos dos docentes realizam atividade física. A figura 13 mostra que 8% dos entrevistados responderam que praticam atividade física, 44% não pratica atividade física e 48% respondeu que não realiza atividade física. São vários os benefícios da prática de exercícios físicos que se refletem na vida profissional. Ela proporciona melhoria da concentração, ampliação da produtividade, aprimoramento da postura, aumento da energia, alívio da tensão, estímulo ao bom humor e, conseqüentemente, melhoria no relacionamento interpessoal, melhoria na qualidade de vida de forma geral. O/A docente que não pratica exercício físico está sujeito ao sedentarismo, e conseqüentemente o surgimento de doenças.

A questão referente a pesquisa dos docentes que precisaram de consulta médica nos últimos tempos está interligada a questão aberta que questiona quantos dos docentes conseguiriam identificar quais são os sintomas mais nítidos no corpo e na psique. Eles responderam que os sintomas mais sentidos que afetavam o físico foram, o cansaço físico, dores no corpo, tontura, desmaio e enxaqueca, os sintomas psicológicos foram, o estresse, mal humor, fadiga mental, ansiedade e insônia, também teve docentes que responderam que não sentiu nenhum sintoma no corpo ou na psique.

4. ALGUMAS CONSIDERAÇÕES:

Com o objetivo de analisar os impactos da saúde mental dos/as professores/as durante as aulas remotas na pandemia, para saber quais as necessidades do/a professor/a nas aulas remotas no contexto emergencial, a pergunta norteadora foi quais os impactos da saúde mental dos/as professores/as durante as aulas remotas? Investigando o objeto de estudo que são os/as professores/as da educação básica, foi necessário adotar a pesquisa quali-quantitativa como metodologia dessa pesquisa para um melhor resultado e coleta de dados. Afim de atingir o objetivo do trabalho foi utilizado a ferramenta Google formulário.

O período de isolamento social trouxe à tona uma reflexão a respeito da necessidade dos/as educadores/as se adequarem à era tecnológica, um olhar voltado a necessidade de políticas públicas focadas no combate à desigualdade social e econômica, principalmente para os alunos mais carentes, buscando formas para alcançar o ensino de qualidade, através da inclusão digital, sendo necessário também a participação das instituições de ensino nesse processo. Após a análise os resultados alcançados indicaram que, a sobrecarga e acúmulo de atividades docentes sobretudo entre as mulheres é evidente. Também foram percebidas que os/as docentes não praticam atividades físicas com frequência, nem reservam tempo o suficiente para sua família ou um momento de lazer para si. Os resultados apontaram que os/as professores/as desenvolveram problemas durante as aulas remotas, tais como: fadiga mental e física, mudança de humor, dores pelo corpo, esses impactos mentais relacionados ao coronavírus, podem ser causados e/ou agravados pelos efeitos da quarentena e do isolamento social, que limitam não somente as relações sociais presenciais, como também, restringiu a realização de atividades de lazer e exercícios físico, lembrando que a não realização do lazer e do exercício físico, gera riscos à saúde mental e bem-estar emocional.

Visto que essa situação ameaça a educação regular de nossos cidadãos faz se necessário estudos que englobem os cuidados com a saúde mental dos/as educadores/as, pois eles precisam ser levados a sério, também é preciso considerar que boas condições de trabalho em “home office” ajudam a prevenir alguns desconfortos no processo de mediação de conhecimento entre docente e discente, é preciso levar em conta nesses estudos novos planos de ação e estratégias para a ministração de aulas remotas, essas discursões devem entrar em pauta na busca de melhora as metodologias e didáticas existentes, e criação de novas para facilitar o manuseio dos recursos tecnológicos.

Percebemos que os relatos dos(as) docentes nas atividades realizadas indicam dificuldades em relação as aulas online, principalmente pelo aumento da jornada de trabalho, das péssimas condições de trabalho devido a urgências do ensino remoto e falta de políticas públicas de inclusão. Desse modo, pode-se concluir que os resultados foram satisfatórios para verificar as dificuldades e desafios que impactaram e impacta os/as professores/as durante o ensino remoto emergencial provocado pela pandemia.

5. REFERÊNCIA

ANDRADE, Elizabete Rodrigues Da Silva De. **Adoecimento No Trabalho Docente Em Tempos De Pandemia: Impactos Na Saúde Dos Professores Dos Anos Iniciais De Uma Escola Da Rede Pública Do DF.** 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (licenciatura) – UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA- FACULDADE DE EDUCAÇÃO (FE), Brasília, DF, 2020.

BROOKS, Samantha. **O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo:** revisão rápida das evidências. *The Lancet*, v. 395, p. 912-920. 2020.

CARVALHO, Poliana Moreira de Medeiros. **O impacto psiquiátrico do novo surto de coronavírus.** *Psychiatry Research*, 286, 112902. 2020.

GUIMARÃES, Fernanda Pacheco Viana. **A Pandemia (Covid-19): Consequências Para A Saúde Mental Dos Professores.** 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – INSTITUTO FEDERAL GOIANO – IFGOIANO, GOIÁS, 2021.

OLIVEIRA, Erik Cunha de. SANTOS, Vera Maria dos. **Adoecimento mental docente em tempos de pandemia.** *Brazilian Journal of Development*. Aracaju, Sergipe. 03 mar 2021.

PACHIEGA, Michel Douglas; MILANI, Débora Raquel da Costa. **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.

PEREIRA, Hortência Pessoa. SANTOS, Fábio Viana. MANENTI, Mariana Aguiar. **Saúde Mental De Docentes Em Tempos De Pandemia: Os Impactos Das Atividades Remotas**. BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA), Boa Vista, a. 2, v. 3, n. 9, p. 9. 2020.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de**

PALÚ, Janete. SCHÜTZ, Janerton Arlan; MAYER, Leandro. **Desafios da educação em tempos de Pandemia**. Cruz Alta: Ilustração, 2020

SILVA, Cleonice Ferreira da. SOUZA, Efron Feitosa de. **MANUAL DE NORMAS PARA ELABORAÇÃO DO TRABALHO DE CURSO**. Maceió, Alagoas. 01 jan 2021.

SOUZA, Katia Reis de. **Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia**. Trab. educ. saúde vol. 19, Rio de Janeiro. 2021.

SCHMIDT, Beatriz. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estud. psicol. Campinas, 2020.

TOSTES, Maiza Vaz. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. Saúde em debate, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, jan. 2018.

UFRGS. **O Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância**. 6 jul. 2020. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>> Acesso em: 20 ago 2021