



## **A SAÚDE EMOCIONAL DOS PROFESSORES DURANTE A PANDEMIA EM TEMPOS DE AULAS REMOTAS**

Tatiana de Andrade Costa<sup>1</sup>  
Hérica Tanhara Souza da Costa<sup>2</sup>  
Jordânia Nunes Cardoso<sup>3</sup>  
Jefferson de Andrade Costa<sup>4</sup>  
Maria Durciane Oliveira Brito<sup>5</sup>

### **RESUMO**

O presente artigo tem como foco apresentar como está o aspecto emocional dos professores em contexto de aula remota. Este artigo possui o objetivo de investigar se os docentes estão bem ou se houve alguma alteração emocional. Trata-se de uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa. Aplicou-se um questionário com três professores. Durante a análise das respostas percebemos que antes da pandemia os docentes se consideravam bem emocionalmente, já em tempos de Covid-19 perceberam que houve alteração emocional. Relataram sentir estresse, ansiedade, a mudança de rotina gerou alterações em suas emoções. Apesar de o contexto atual ser bastante desgastante os professores estão realizando atividades que ajudam a fugir um pouco da rotina para que não venha comprometer sua saúde mental. Em suma o trabalho atendeu os objetivos esperados, e ressalta que os professores precisam estar bem emocionalmente para lidar com todo esse contexto de pandemia, principalmente quando precisam ministrar aulas de forma remota.

**Palavras-chave:** Saúde Mental, Docentes, Pandemia, Covid-19.

### **INTRODUÇÃO**

Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou o acontecimento do novo coronavírus (COVID-19), como uma pandemia no mês de março de 2020 após isso, houve muitas mudanças na rotina da sociedade (Wang et al., 2020, Morin & Carrier, 2020). Em contrapartida, devido ao auto índice de contaminação, foi preciso realizar

---

1Graduanda do Curso de Bacharel em Psicologia da Faculdade Regional da Bahia - UNIRB, [tatianacosta2016@outlook.com](mailto:tatianacosta2016@outlook.com);

2Graduada do Curso de Licenciatura em Biologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba - UFDPA, [hericasouza047@gmail.com](mailto:hericasouza047@gmail.com);

3 Graduanda do Curso de Licenciatura em Biologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba - UFDPA, [jordaniakardoso@hotmail.com](mailto:jordaniakardoso@hotmail.com);

4 Graduando do Curso de Licenciatura em Biologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba - UFDPA, [jeffersonandradecosta@outlook.com](mailto:jeffersonandradecosta@outlook.com)

5Professora orientadora; Mestranda em Ciências da educação pela UTIC – PY; Graduanda em Letras Libras – UNIASSELVI; Graduada em Pedagogia – UFPI; Especialista em Libras - INTA; Especialista em Educação Infantil – ISEPRO; Especialista em Libras – UFPI, Especialista em Psicopedagogia clínica, institucional e hospitalar - FIAR; [durciane@ifpi.edu.br](mailto:durciane@ifpi.edu.br)



algumas medidas de segurança para que houvesse a diminuição de pessoas infectadas, dentre essas normas de prevenção podemos citar o isolamento e quarentena, fechamento de escolas e universidades, entre outros, a fim de colaborar na redução de infectados (FARO et al., 2020, A. Silva et al., 2020).

De acordo com Schmidt et al (2020), as pesquisas referentes as consequências na saúde mental por conta da pandemia do covid-19 são consideradas novas por proceder de um acontecimento recente, mas que indicia encadeamentos negativos. Já pesquisas anteriores voltadas a outros episódios de surtos infecciosos demonstram prováveis efeitos nocivos à saúde mental do ser humano, de acordo com uma escala que pode variar de curto, médio até longo prazo.

A literatura ressalta a relação que o ambiente de trabalho produz alguns impactos na saúde mental, o que acarreta o adoecimento desses profissionais. Associando o sofrimento mental que os professores perpassam em sua vida docente, podemos compreender que essas manifestações estão interligadas ao corpo e a psique, como estresse, ansiedade, depressão, medo, entre outros fatores. Isso tudo remete a expressão contemporânea 'mal-estar docente' (TOSTES et al., 2018, p. 90).

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

Dentre tantos prejuízos ocasionados pela pandemia a xenofobia é considerada como uma delas, por causada o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC's), os docentes tiveram que se adaptar a uma nova realidade para que o conteúdo pudesse ser repassado para os alunos. Toda essa novidade de aulas por meios de equipamentos de comunicação pode sobrecarregar o professor, além daqueles que já passam por dificuldades em sua ocupação e juntamente com a pandemia (SARAIVA et al., 2020).

Diante de todo acontecimento provocado pela pandemia do novo coronavírus, os gestores das faculdades e universidades precisaram se adaptar e colocar em prática as normativas que foram recomendadas pela Portaria nº 345/2020 do Ministério da



Educação, a recomendação é que houvesse a substituição das aulas presenciais, que já estavam acontecendo, que a partir daquele momento fossem realizadas por meio de virtual, dessa forma o ano letivo não era prejudicado (JOWSEY et al., 2020).

Segundo Moreira e Rodrigues (2018), no ambiente de trabalho é possível desenvolver alguns transtornos e doenças relacionadas a esse contexto, isso pode ser desenvolvido por conta da gestão, a convivência com os outros colaboradores, além das pressões constantes para que se possa desenvolver uma trabalho com eficácia no meio educacional.

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

Por conta da pandemia as aulas passaram a ser remotas e alguns docentes passaram a ter que utilizar recursos que não usavam antes, além de outras mudanças que devem ter ocorrido em suas rotinas. Baseado nisso, surgiu à seguinte problemática: como está a saúde emocional dos professores durante as aulas remotas em tempos de covid-19?

Diante dessa problemática, surgem as seguintes hipóteses: A ocorrência de prejuízos emocionais nos discentes, bem como ansiedade e estresse, além do distanciamento social contribuir para a diminuição da propagação do vírus.

Essa pesquisa visa corroborar com informações do contexto atual referente à saúde emocional dos docentes em tempos de pandemia, com isso repassar conhecimento a esse público e de contribuir de forma positiva no meio científico.

O presente trabalho tem como objetivo geral investigar se os docentes estão bem emocionalmente ou se houve alguma alteração emocional. Associados a ele se encontram os seguintes objetivos específicos averiguar quais foram os danos emocionais adquiridos pelos professores no período de pandemia de covid-19 e identificar os danos emocionais ocasionados.

A metodologia do presente estudo se deu por uma busca de artigos bibliográficos no Google acadêmico e a aplicação de um questionário.



## METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa. A pesquisa se deu por meio de uma busca de artigos sobre a temática estudada no Google Acadêmico.

Foi aplicado um questionário contendo quatro perguntas abertas para três docentes. O questionário foi criado no Google forms, e posteriormente disponibilizado aos participantes. Antes dos docentes responderem a pesquisa, solicitamos que eles permitissem que os dados fornecidos fossem utilizados durante o estudo. Informamos que os dados coletados seriam mantidos em sigilo e ocorreria o anonimato dos participantes, sendo indicados com A1, A2 e A3, e que todas as informações repassadas seriam de uso exclusivo do presente estudo.

### **2.1 Segue abaixo o questionário aplicado com os participantes sobre a saúde mental dos professores durante as aulas remotas em tempos de Covid-19.**

Endereço de e-mail:

O (a) Senhor (a) está sendo convidado para participar voluntariamente desta pesquisa. Aceitando participar desta pesquisa você poderá desistir a qualquer momento da mesma sem acarretar prejuízo algum. Ressaltando que os dados disponibilizados por sua pessoa serão mantidos em sigilos e somente para a utilização da pesquisa. Os dados coletados serão descritos de forma anonimato. Deseja participar da pesquisa?

Sim  Não

Nome completo:

Sexo:  Masculino  Feminino  Outros

Rede de ensino que atua:  Privada  Pública

Quanto tempo atua como docente?

1- Como você se sentia emocionalmente, antes da pandemia do Covid-19?

Justifique sua resposta:

2- Durante a pandemia você percebeu alguma alteração na sua saúde emocional?

Se sim, o que levou você a ter essas mudanças? Justifique sua resposta:



- 3- Além de docente, você também possui outras responsabilidades, como: família, filhos, atividades domésticas entre outras atribuições. Como você se sente emocionalmente para lidar com tudo isso, durante a pandemia e as aulas remotas? Justifique sua resposta:
- 4- No presente cenário que estamos vivendo com a pandemia do Covid-19, o que você está fazendo para tentar preservar a sua saúde mental e não comprometer a sua rotina durante as aulas remotas?

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o questionário aplicado com os participantes da pesquisa, obteve-se o seguinte resultado.

Quando os docentes foram questionados como eles se sentiam emocionalmente antes da pandemia do Covid-19, eles responderam que:

- Bem (A1)
- Me sentia bem, tranquilo, apenas com algumas preocupações (A2)
- Me sentia muito bem, motivado, esperançoso (A3).

Percebe-se que antes da pandemia os participantes consideravam-se bem emocionalmente. Isso demonstra que quando o indivíduo está inserido em um contexto equilibrado, é menos propenso a ter um prejuízo emocional.

A saúde mental é compreendida com um estado de bem-estar que envolve os fatores psicológicos, físicos e sociais (LEAL et al., 2020). Quando o autor comenta sobre esse bem estar, pode perceber que os docentes se encontravam neste estado.

Já, quando questionados se durante a pandemia houve alguma alteração emocional obtivemos as seguintes respostas:

- Sim, a alteração na rotina, o trabalho remoto requer mais tempo do professor e os atendimentos aos alunos que aumentaram em horários diferentes (A1).
- Sim, um pouco de ansiedade por conta da mudança de rotina (A2).
- Sim, a situação ação em si da pandemia, o agravamento das desigualdades sociais da realidade dos nossos alunos, a falta de sensibilidade das pessoas (A3).

De acordo com os relatos podemos notar que eles tiveram alguma alteração emocional devido à pandemia. Assim podemos associar com a primeira pergunta que antes não havia danos, já em tempos de coronavírus acabaram sofrendo prejuízos emocionais.



Exercer a profissão de docência pode ocasionar algum abalo emocional diante do seu dia a dia em sala de aula. Quando ocorre alguma modificação nesse cenário de forma repentina a saúde mental desses professores pode gerar um prejuízo, principalmente quando se trata de uma pandemia e eles precisam ministrar aulas em seu lar (LEAL et al., 2020).

Dessa forma é perceptível que os acontecimentos externos podem interferir em nossa saúde mental. Assim, trazendo prejuízos tanto no trabalho, família e no interior do indivíduo.

A outra pergunta é sobre as responsabilidades que eles já possuem enquanto família, atividades domésticas, filhos e outras atribuições. E como é lidar com tudo isso durante a pandemia e aula remotas.

Às vezes estressada com tantas cobranças e preocupações que nos cercam durante esse período (A1).

Sim, sou casado, minha esposa está grávida que é algo novo para nós, além das mudanças decorrentes da pandemia, isso de certa forma altera um pouco as minhas emoções, porém tento me organizar para não deixar o lado emocional me atrapalhar (A2).

Procuro me manter equilíbrio para poder lidar com as diversas situações, tanto pessoais quanto profissionais. Às vezes, é muito complicado lidar com as adversidades que aparecem, pois os efeitos da pandemia aparecem de forma subjetiva para cada pessoa (A3).

Cada docente possui uma realidade diferente e isso faz com que a sobrecarga e pressão sejam maiores. Apesar de eles tentarem fugir um pouco dessa rotina para que sua saúde mental não seja prejudicada por causa das experiências que estão vivenciando, em alguns momentos o estresse e as mudanças nas emoções são inevitáveis.

O estresse em muitas ocasiões é identificado como um gatilho que ameaça a saúde mental do indivíduo por estar vivenciando um período delicado e com uma sobrecarga. Os sintomas do estresse podem ser percebidos de forma física e mental, sendo os sentimentos de nervosismo, exaustão, irritabilidade, tensão muscular, aumento das emoções, cansaço prolongado e outros fatores (DORSCH, 2001).

O ser humano está propenso a desenvolver algum transtorno mental, principalmente quando ele está inserido em um contexto turbulento. A pandemia está ocasionando um momento intenso em nossas vidas devido a tantas incertezas, ter que se adaptar a uma nova realidade.



Para finalizar o questionário perguntamos o que eles estavam fazendo para tentar preservar a sua saúde mental e não comprometer as aulas remotas. Os docentes ressaltaram que:

Reservo um tempo para dormir durante a tarde e quando é faço atividade física (A1).

Realizo atividades para distrair a minha mente, como por exemplo: alguns cursos online, além disso, busco está aprendendo sempre coisas novas (A2).

Conversando com amigos, pedalando, tirando um tempo pra reflexão, estando com minha família (A3).

Reservar um tempo para si é muito importante para que haja um equilíbrio na mente e no corpo, além de ser um processo de fuga diante das adversidades. Conforme o relato dos docentes essas atividades e a rede de contato ativo ajudam muito nesse processo de distanciamento social.

Nossa saúde mental precisa de cuidados tanto quanto a física, manter ela estável é importantíssima. Ho et., al (2020), enfatiza que em períodos de crises seja emocional ou algum fator externo estabelecer momentos de fuga ajuda no processo de fortalecer a saúde mental do ser humano.

Preservar nossa saúde mental e física é de suma importância, pois precisamos estar bem emocionalmente para lidar com tantas adversidades que está ao nosso redor. Existem várias maneiras que podem nos ajudar como, fazer caminhada, correr, praticar algum esporte, ter um momento de reflexão para si e procurar fazer aquilo que gosta.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pandemia do coronavírus acarretou inúmeras mudanças que até alguns meses atrás não era possível imaginar. As mudanças foram o autocuidado com a saúde, isolamento, fechamento de estabelecimentos de saúde, ensino e comércio.

Com todas essas alterações, os professores precisaram modificar sua rotina e trazer a sala de aula para sua casa e da mesma forma foram com os alunos, tudo isso na intenção de zelar sua vida e de seu próximo.

Apesar das pesquisas apontarem que os docentes estão com sua saúde mental prejudicada, esse trabalho demonstra que os professores em determinadas ocasiões são tomados pela ansiedade e estresse por sentirem suas rotinas modificadas. Mesmo tentado contornar a situação em momentos livres fazem atividades para fugir um pouco desse ritmo estressante.



Em suma o trabalho conseguiu atender os objetivos esperados e com isso ser uma fonte de estudo para novas pesquisas envolvendo essa mesma linha de pesquisa. Assim, enfatizando que a saúde mental é importante e precisa ser preservada mesmo diante de tantos acontecimentos, principalmente em tempos de pandemia.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço ao meu Deus por ter me dado sabedoria para produzir esse trabalho. Gratidão a minha família por todo apoio, em especial ao meu irmão Jefferson pelo incentivo e parceria. Também agradeço a Hérica que me auxiliou nesse processo de produção científica, a qual se tornou uma grande parceira e a demais coautora.

Agradeço também a minha orientadora Durciane por todo apoio e confiança que me foi facultada.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F.J.O et al. Impact of Sars-Cov-2 and its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. *Psychiatry Research*, V. 288, P. 112977, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152919/>. Acesso em: 17 de setembro 2020.

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

FARO, A., Bahiano, M. D. A., Nakano, T. D. C., Reis, C., Silva, B. F. P. D. & Vitti, L.S. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37(e200074), 1-14.

Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(3), 155–160. doi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/>. Acesso em 17 de setembro de 2020.

JOWSEY, T. et al. Blended learning via distance in pre-registration nursing education: A scoping review. *Nurse Education in Practice*, V. 44, P. 102775, 2020. Disponível em: Acesso em: 17 de setembro de 2020.

LEAL, Luiza T. Almeida., FREITAS, C. D. R. (2020). SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE DO RIO GRANDE DO SUL.





<https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/2860/1/Luiza%20Tamara%20de%20Almeida%20Leal.pdf>. Acesso em 17 de setembro de 2020.

MORIN, C. M. & CARRIER, J. (2020). The acute effect of the COVID-19 pandemic insomnia and psychological symptoms. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005> Acesso em 17 de setembro de 2020.

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. “Saúde mental e trabalho docente”. **Estudos de Psicologia**, vol. 23, n. 3, 2018.

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

SARAIVA, I. Z., Oliveira, N. S. M. N. & Morejon, C. F. M. (2020). Impactos das Políticas de Quarentena da Pandemia Covid-19, Sars-Cov-2, sobre a CT&I Brasileira: prospectando cenários pós-crise epidêmica. **Cadernos de Prospecção**, 13(2 COVID-19), 378.

SCHMIDT, B. et al. “Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)”. **Estudos de Psicologia**, vol. 37, maio, 2020.

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

SILVA, A. F., Estrela, F., Lima, N. S., Abreu, C. T. D. A. (2020). Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30 (e300216), 1-4. Acesso em 19 de setembro em <https://scielosp.org/pdf/physis/2020.v30n2/e300216/pt>

WANG, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S, Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J. Environ. mental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>. Acesso em 19 de setembro de 2020.