



SAÚDE MENTAL DOCENTE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Erik Cunha de Oliveira¹

Vera Maria dos Santos²

GT 11 - Educação e Psicologia

RESUMO

O artigo apresentado é resultado de uma pesquisa que está sendo desenvolvida no mestrado em Educação da Universidade Tiradentes, cujo objetivo é discutir sobre os impactos da pandemia na saúde mental dos professores brasileiros. O estudo resultou de uma pesquisa bibliográfica com realce para trabalhos teoricamente referenciados por autores da educação e psicologia, destacando produções científicas publicadas entre 2020 e 2021 utilizando os seguintes descritores: “Professores”; “Pandemia”; “Saúde Mental”. As análises da literatura nos possibilitaram aprimorar o olhar acerca da práxis docente, e uma reflexão sobre a saúde mental do professor em tempos de pandemia.

Palavras-chave: Pandemia. Professores. Saúde mental.

ABSTRACT

The article presented is the result of a research that is being developed in the master's in education at Tiradentes University, whose objective is to discuss the impacts of the pandemic on the mental health of Brazilian teachers. The study resulted from bibliographical research with emphasis on works theoretically referenced by authors in education and psychology, highlighting scientific productions published between 2020 and 2021 using the following descriptors: "Teachers"; "Pandemic"; "Mental health". Literature analyzes enabled us to improve our view of teaching practice, and a reflection on teachers' mental health in times of pandemic.

Keywords: Pandemic. Teachers. Mental health.

¹ Mestrando em Educação pelo Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Tiradentes (UNIT); Bolsista CAPES; Grupo de Estudos e Pesquisas Colonização, Cultura e Educação (GEPCE). ORCID: 0000-0002-0273-2614. E-mail: erik.hf.12@hotmail.com

² Doutora em Educação. Docente do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Tiradentes (UNIT); Grupo de Estudos e Pesquisas Colonização, Cultura e Educação (GEPCE). ORCID: 0000-0003-3542-1676. E-mail: veramstos@yahoo.com.br



INTRODUÇÃO

A disseminação da pandemia causada pelo coronavírus³, alterou substancialmente as relações de trabalho no campo da educação brasileira, uma vez que foram adotadas medidas de isolamento para conter a transmissibilidade do vírus. Sendo assim, com as novas portarias do Ministério da Educação, foi necessário que as instituições de ensino e seus docentes desenvolvessem estratégias de operacionalização da educação remota, de modo a prover um ensino inovador e de qualidade. Diante tal cenário, os professores foram expostos a diversas situações e pressões das instituições que trabalham, reverberando no adoecimento, principalmente relacionada à saúde mental.

Para Moreno-Correa (2020) essa nova realidade educacional tem exigido mudanças momentâneas e permanentes quanto à utilização dos meios de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) na perspectiva crítica, reflexiva, interativa e motivacional para os estudantes e professores. As mudanças têm evidenciado ainda mais os obstáculos e as responsabilidades da categoria docente, isto é, as demandas no trabalho se intensificaram, provocando repercussões negativas na saúde mental dos professores.

Estudos relacionados sobre saúde mental docente não é exclusivo da pandemia, mas em virtude das mudanças bruscas do ensino presencial para remoto, professores estão adoecendo por causa dos inúmeros desafios que se apresentaram em sua profissão, tais como: organizar o espaço físico da casa para as aulas, realização de reuniões, treinamentos e cursos para o uso das tecnologias digitais (NASCIMENTO; SOUZA; MILHOMEM; MACEDO, 2020). Assim como para os alunos, os docentes tiveram que substituir a sala de aula pelo quarto ou até mesmo pela cozinha, pois com a pandemia, as adversidades aumentaram, isto é, falta de recursos para ministrar aulas remotas, sobrecarga de trabalho pela necessidade de auxiliar alunos nas redes digitais após o fim das aulas, uso excessivo de telas e, em alguns casos, a dificuldade para utilizar as plataformas digitais.

Em consideração ao objeto de estudo, este artigo é resultado de uma pesquisa, em andamento, do curso de mestrado em Educação na Universidade Tiradentes (UNIT), que tem como objetivo discutir os impactos da pandemia na saúde mental dos professores brasileiros. O estudo resultou de uma pesquisa bibliográfica com realce para trabalhos teoricamente

³ O coronavírus, nomeado SARS-CoV-2, foi anunciado ao mundo em 31 de dezembro de 2019, e diante das proporções de contágio e elevados números de mortes em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já declarava Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, uma pandemia (DANIEL, 2020).



referenciados por autores da educação e psicologia, destacando produções científicas publicadas entre 2020 e 2021 utilizando os seguintes descritores: “Professores”; “Pandemia”; “Saúde Mental”. As análises da literatura nos possibilitaram aprimorar o olhar acerca da práxis docente, e uma reflexão sobre a saúde mental do professor em tempos de pandemia.

Com efeito das mudanças profundas ocorridas na profissão docente por causa da pandemia, a educação brasileira está envolvida pelas transformações no mundo do trabalho que reflete cada vez mais na organização dos sistemas educativos, e os docentes sofrem cada vez mais com as políticas educacionais que se traduzem pela fragilização dos direitos e condições de trabalho.

Desta forma, tendo como base a compreensão do objeto de estudo, o artigo está dividido em dois momentos: iniciando com uma discussão acerca do conceito de saúde mental. E em seguida, uma discussão sobre saúde mental docente na pandemia, apresentando os impactos que provocam ou provocaram desgaste mental dos docentes em tempos de isolamento e distanciamento social.

AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

Saúde mental é um conceito complexo e historicamente influenciado por contextos sócio-políticos e pela evolução de práticas em saúde. Quando se trata de saúde mental, as pessoas pensam em doença ou transtorno mental. No entanto, saúde mental não se define apenas pela ausência de doenças ou transtornos mentais, isto é, pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e potencialidades, afinal, as pessoas reagem a determinada situação de diferentes maneiras.

As definições de saúde mental é objeto de diversos saberes, porém, prevalece um discurso psiquiátrico que entende como oposta à loucura, denotando que pessoas com diagnósticos de transtornos mentais não podem ter nenhum grau de saúde mental, bem-estar ou qualidade de vida, como se suas crises ou sintomas fossem contínuos (AMARANTE, 2013). O termo bem-estar empregado nos discursos sobre o conceito de saúde mental pode ser entendido como um constructo de natureza subjetiva, fortemente influenciado pela cultura.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2001), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-



se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade. Ser produtivo, nessa perspectiva, diz respeito não só a ser funcional no trabalho ou ocupação, mas também ser capaz de desempenhar os vários papéis que se tem na vida.

Nessa perspectiva, o estar saudável mentalmente é um tanto quanto utópico, já que dificilmente estamos nos sentindo plenos, completos, especialmente quando se trata de saúde mental. Por outro lado, pensar no que é possível, manter uma vida em equilíbrio e harmonia, entre corpo e mente, é o que nos faz sentir saudável. Assim, podemos entender que saúde mental está diretamente relacionada com o bem-estar físico do indivíduo e vice-versa.

Para os pesquisadores brasileiros (FILHO; COELHO; PERES, 1999) saúde mental significa um socius saudável, implica emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, enfim, qualidade de vida. Por mais que se decreta o fim das utopias e a crise dos valores, não se pode escapar, o conceito de saúde mental vincula-se a uma pauta emancipatória do sujeito, de natureza inapelavelmente política.

De acordo com Gaino *et al.* (2018) entende-se que há dois paradigmas principais para discussão do conceito de saúde mental, o paradigma biomédico e o da produção social de saúde mental. No primeiro, o foco é exclusivamente na doença e em suas manifestações, a loucura como sendo essencialmente o objeto de estudo da psiquiatria. No segundo, a saúde mental é mais complexa que as manifestações das doenças e inclui aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais.

SAÚDE MENTAL DOCENTE NA PANDEMIA

Em virtude da pandemia e consequentes medidas de enfrentamento adotadas pelos estados brasileiros, o cenário da educação passou por mudanças bruscas no formato de trabalho, despertando nos docentes a habilidade de se reinventar para garantir a qualidade do ensino. Esse contexto tem provocado em muitos docentes a sensação de mal-estar pelos desafios que surgem no trabalho remoto, pois os professores passaram a realizar suas tarefas de forma inesperada por meio de aparatos tecnológicos e plataformas digitais sem terem sido formados ou recebidos condições materiais e prescrições mínimas para uso das tecnologias.

A falta de formação aliada às novas regras em um sistema, bem como a necessidade de adaptação imposta em um curto espaço de tempo, pode provocar adoecimento



mental permeados por experiências negativas como perdas, estresse, ansiedade e medo, os quais podem ou não trazer importantes impactos na vida dos professores. Para Pachiega e Milani (2020) o adoecimento mental docente está 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.

Os professores estão cada vez mais expostos aos altos níveis de estresse decorrentes da adaptação ao ensino remoto. A dificuldade de equilibrar a vida pessoal e profissional no modelo remoto com demandas exageradas e reuniões virtuais intermináveis tornam-se desgastantes e estressantes. No contexto da pandemia, o ensino remoto tornou-se realidade na maior parte das redes de ensino do país, ocasionando a definição de diretrizes no âmbito da educação nacional, com medidas provisórias que flexibilizaram excepcionalmente a exigência do cumprimento do calendário escolar (BRASIL, 2020).

Nesse contexto, surgiram algumas demandas exigindo dos docentes a consciência do próprio inacabamento e a busca incessante por novos saberes. Silva *et al.* (2020) esclarecem que, durante a pandemia, por não conseguirem atingir os objetivos propostos pelas instituições, e devido às diversas pressões relacionadas ao manuseio das tecnologias, gravações de aulas, os docentes acabam adoecendo e solicitando afastamento do trabalho das escolas.

O afastamento do docente de suas práticas é devido ao acúmulo de tarefas, pois a necessidade de adquirir novas habilidades, a dificuldade de se desligar do trabalho, dentre outros fatores, levam a uma sobrecarga que adoce o docente. Pontes *et al.* (2020) apontam que o acúmulo de trabalho leva o docente a diminuir suas horas de descanso, sono e atividades de lazer para concluir as demandas profissionais que se ampliam gradativamente. O docente, confinado em sua casa e obrigado a manter padrões de produtividade, pode vir a desenvolver quadro de adoecimento mental.

Segundo Santos (2020) em cada época histórica, os modos de viver dominantes (trabalho, consumo, lazer, convivência) e de antecipar ou adiar a morte são relativamente rígidos e parecem decorrer de regras escritas na pedra da natureza humana. É verdade que eles se vão alterando paulatinamente, mas as mudanças passam quase sempre despercebidas. A irrupção de uma pandemia não se compagina com esta morosidade, exige mudanças drásticas.

Souza *et al.* (2021) ressaltam que o atual formato do trabalho docente, apresenta indícios de agravamento na saúde mental e alguns impactos estão relacionados 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.

Brooks *et al.* (2020) e Carvalho *et al.* (2020) em seus estudos sobre “Impactos psicológicos e psiquiátricos em tempos de pandemia”, destacam que os impactos na saúde mental geram desconforto de ordem mental como cefaléia, alterações no sono, humor deprimido, aumento da agressividade, dificuldade na tomada de decisão, alteração da atenção e da memória, além de limitações na concentração.

Os impactos na saúde mental docente em tempos de pandemia estão relacionados ao atual formato de trabalho que foi ampliado. Segundo Silva e Nascimento (2020) a missão do professor foi ampliada para uma dimensão que está além da sala de aula, a fim de que seja garantida uma articulação entre a comunidade e a escola. O professor, 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 escolar.

O professor está vivenciando a intensificação das funções referentes ao seu trabalho. Há uma demanda constante das escolas, dos pais e dos próprios estudantes. Pesquisas (BRANCO; NEVES, 2020) descrevem a falta de privacidade na vida dos docentes, ou seja, solicitações de tarefas em horários não comerciais ou trabalho nos finais de semanas para sanar dúvidas dos alunos ou da gestão escolar. Esse contato é realizado de inúmeras formas como, por exemplo, ligações telefônicas, mensagens no WhatsApp e videochamadas (SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020).

No que diz respeito ao momento atual da prática docente, a saúde mental docente está inteiramente ligada 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. Confirmando esse ponto de vista, Esteve (1999) descreve que a saúde mental é um conjunto de consequências que afetaria o professor a partir da ação combinada das condições psicológicas e sociais em que se exerce a docência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



O objetivo deste estudo foi discutir sobre os impactos da pandemia na saúde mental dos professores brasileiros. A saúde mental do professor é um tema que tem adquirido grande relevância científica, pois segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) desde 1983 a classe docente é a segunda categoria profissional, em nível mundial, a portar doenças de caráter ocupacional, incluindo desde reações alérgicas a giz, distúrbios vocais até o estresse.

O estresse que acomete os professores é considerado não somente como um fenômeno isolado, mas um risco ocupacional significativo da profissão. Por isso, nesse momento de grandes mudanças na educação e na forma de trabalho, acredita-se que esse estudo poderá estimular a reflexão sobre os impactos na saúde mental, especialmente em um momento em que a educação e o professor têm sido extremamente afetados.

Considerando que a educação e a saúde são condições essenciais para o desenvolvimento humano, é de extrema importância atentar aos professores, que diante do exposto, encontram-se em situação de vulnerabilidade e sujeitos ao adoecimento mental em razão das pressões institucionais para manter a qualidade do ensino, além da sobrecarga de trabalho que está submetido o docente em tempos de pandemia.

Sobre as implicações do trabalho remoto e da pandemia na saúde mental dos docentes, é importante destacar que a maioria das pesquisas científicas aqui estudadas apresentam em suas discussões que os docentes estão apresentando quadros de ansiedade, depressão e estresse por causa da sobrecarga de trabalho e da adaptação tecnológica. Muitos docentes tiveram dificuldades para se adequar ao mundo virtual, isto é, não estavam preparados para lidarem com as ferramentas digitais.

Podemos destacar ainda, que as constantes transformações ocorridas nas instituições de ensino para atender as demandas associadas às mudanças da prática pedagógica exercida no modelo presencial para remoto, acarretam exigências ao profissional da educação e que podem levá-lo ao adoecimento mental, tais como: mudanças nas rotinas de trabalho, inexistência de limites entre o espaço de trabalho e o ambiente privado, adequação às novas metodologias de ensino, além de todas as demandas que existiam antes da pandemia.

Certamente os desafios impostos à educação em meio à pandemia do coronavírus representam uma quebra de paradigma, revelando a necessidade de reflexão por parte dos



docentes, das autoridades e da sociedade, no sentido de construir parcerias que favoreçam a inclusão digital, a formação continuada dos docentes e o compartilhamento de conhecimentos e recursos que fortaleçam a educação, reconhecendo-a como importante instrumento de equidade.

REFERÊNCIAS

AMARANTE, Paulo. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. Rio de Janeiro, 4 ed., 2013. Disponível em: <https://taymarillack.files.wordpress.com/2017/09/212474750-amarante-p-saude-mental-e-atencao-psicossocial.pdf>. Acesso em: 10 de out. 2021.

BRANCO, Juliana Cordeiro Soares; NEVES, Inajara de Salles Viana. **Trabalho docente em tempos de COVID-19: EaD e Educação Remota Emergencial**. Educação, Ciência e Cultura, 25(3), 19-33, 2020. Disponível em: <https://10.18316/recc.v25i3.7382>. Acesso em: 12 de out. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parecer CNE nº 05/20, de 28 de abril de 2020**. 2020. Disponível em: <https://www.imesp.org.br/legislacao/parecer-cne-cp-no-5-2020/>. Acesso em: 10 de out. 2021.

BROOKS, Samantha; WEBSTER, Rebecca; SMITH, Louise; WOODLAND, Lisa. **O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências**. The Lancet, v. 395, p. 912-920. 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 10 de out. 2021.

CARVALHO, Poliana Moreira de Medeiros; MOREIRA, Marcial Moreno; OLIVEIRA, Matheus Nogueira Arcanjo de; LANDIM, José Marcondes Macedo; NETO, Modesto Leite Rolim. **O impacto psiquiátrico do novo surto de coronavírus**. Psychiatry Research, 286, 112902. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112902>. Acesso em: 12 de out. 2021.

DANIEL, Sir John. **Education and the COVID-19 pandemic**. *PROSPECTS*, 2020. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s11125-020-09464-3>. Acesso em: 12 de out. 2021.

ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru, SP: EDUSC. 1999.

FILHO, Naomar de Almeida; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Peres. **O conceito de saúde mental**. Revista USP, 43, p. 100-125, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i43p100-125>. Acesso em: 10 de out. 2021.

GAINO, Loraine Vivian; SOUZA, Jacqueline de; CIRINEU, Cleber Tiago; TULIMOSKY,



Talissa Daniele. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde:** um estudo transversal e qualitativo. Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. Ribeirão Preto, vol.14, n. 2, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>. Acesso em: 10 de out. 2021.

MORENO-CORREA, Sandra-Milena. **La innovación educativa en los tiempos del Coronavirus.** Saltem Scientia Spiritus, 6 (1): 14-26, 2020. Disponível em: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/2290/2863>. Acesso em: 15 de out. 2021.

NASCIMENTO, Ladislau Ribeiro do; SOUZA, Jayana Milhomem de; MILHOMEM, Maria Santana Ferreira dos Santos; MACEDO, Maria de Lourdes Leôncio. **Psicologia e educação na promoção de bem estar psicossocial em tempos de pandemia:** Relato de uma prática de extensão universitária. Diálogos em Extensão, Capim Dourado, 3(2), 47-69, 2020. Disponível em: <https://10.20873/uft.2595-7341.2020v3n2p47>. Acesso em: 12 de out. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório sobre a saúde no mundo - **Saúde mental:** nova concepção, nova esperança. Biblioteca da OMS, Geneva, 2001.

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. Disponível em: <https://doi.org/10.5585/dialogia.n36.18323>. Acesso em: 13 de out. 2021.

PONTES, Fernanda Rodrigues; ROSTAS, Márcia Helena Sauaia Guimarães. **Precarização do trabalho do docente e adoecimento:** COVID-19 e as transformações no mundo do trabalho, um recorte investigativo. Revista Thema, Pelotas, v.18, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15536/thema.V18.Especial.2020.278-300.1923>. Acesso em: 12 de out. 2021.

SANTOS, Boaventura de Souza. **A cruel pedagogia do vírus.** Coimbra: Edições Almedina, 2020.

SARAIVA, Karla; TRAVERSINI, Clarice; LOCKMANN, Kamila. **A educação em tempos de COVID 19:** ensino remoto e exaustão docente. Práxis Educativa, 15, 2020. Disponível em: <https://10.5212/PraxEduc.v.15.16289.094> . Acesso em: 12 de out. 2021.

SILVA, Andrey Ferreira; ESTRELA, Fernanda Matheus; LIMA, Nayara Silva; ABREU, Carlos Tibúrcio de Araújo. **Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia.** Physis, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216>. Acesso em: 15 de out. 2021.

SILVA, Regina Célia Ribeiro da; NASCIMENTO, Dandara Lorryne do. **Trabalho docente na rede municipal de São Paulo no contexto da pandemia de Covid-19.** Educação Pública, v. 20, n. 32., ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.18264/REP>. Acesso em: 10 de out. 2021.



SOUZA, Katia Reis de; SANTOS, Gideon Borges dos; RODRIGUES, Andréa Maria dos Santos; FELIX, Eliana Guimarães; GUILHERMINA, Luciana Gomes; ROCHA, Luiza da; CONCEIÇÃO, Rosilene do Carmo Macedo; ROCHA, Fábio Silva da; PEIXOTO, Rosaldo Bezerra. **Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia.** Trab. educ. saúde vol.19, Rio de Janeiro. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>. Acesso em: 15 de out. 2021.