

Reflexões sobre o ensino remoto emergencial e saúde mental de professores da rede pública

Reflections on emergency remote teaching and mental health of public school teachers

Reflexiones sobre la enseñanza remota de emergencia y la salud mental de los docentes de escuelas públicas

Recebido: 11/05/2022 | Revisado: 19/05/2022 | Aceito: 22/05/2022 | Publicado: 27/05/2022

Larissa Felix Diniz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4106-7511>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: larissafelixdiniz@gmail.com

Alexsandra Maria Sousa Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3362-2685>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
Faculdade Luciano Feijão, Brasil
E-mail: alexsandramss88@gmail.com.br

Aurea Lucia Cruz dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0831-0236>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: aureaeduc@gmail.com

Janailson Monteiro Clarindo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5196-5177>
Faculdade Luciano Feijão, Brasil
E-mail: janailson21@gmail.com

Ana Helena Araújo Bomfim Queiroz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9632-8972>
Faculdade Luciano Feijão, Brasil
E-mail: anahelenabqueiroz@gmail.com

Fagner Cavalcante Patrocínio dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2429-5168>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: fagner.cavalcante@uece.br

Manuela Fonseca Grangeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2057-455X>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: manugrangeiro@hotmail.com

Ana Maria Cruz dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7572-0075>
Universidade Estadual do Ceará, Brasil
E-mail: ammariluz@gmail.com

Resumo

O objetivo deste estudo é discutir sobre a saúde mental dos profissionais da educação, de duas escolas da rede pública, da cidade de Iguatu-CE, frente os desafios encontrados durante a pandemia da COVID-19, com a adoção do ensino remoto emergencial (ERE). A metodologia foi exploratória e descritiva, com uso de questionários aplicados com professores. Dentre os resultados, identificou-se os principais sintomas de esgotamento emocional relatados pelos docentes foram medo de lidar com o desconhecido, insegurança, insatisfação e ansiedade por ter que se adaptar a uma nova rotina. A relação trabalho e família, a necessidade de adaptação rápida e contínua, a centralidade do conteúdo e o ensino para as famílias que se tornam avaliadores da prática docente também pode causar fadiga. Quanto a utilização de ferramentas digitais, todos (as) os (as) professores (as) relataram que tiveram dificuldades para a adaptação as novas tecnologias. Uma das maiores preocupações dos (as) professores (as) também incluiu a defasagem na aprendizagem dos alunos, pois grande parte desses estudantes não tinham acesso à internet, não participavam das aulas remotas por diversos motivos. Concluímos reafirmando a importância de se pensar sobre ações que promovam saúde mental do professor, nesses novos tempos que ainda exigem adaptação e reinvenção.

Palavras-chave: Saúde mental; Docentes; Ensino.

Abstract

The objective of this study is to discuss the mental health of two education professionals, from two public schools, in the city of Iguatu-CE, facing the challenges encountered during the COVID-19 pandemic, such as the adoption of emergency remote control. teaching (ERE). The methodology was exploratory and descriptive, using questionnaires applied to teachers. Among the results, we identified the main symptoms of emotional exhaustion reported by teachers in terms of dealing with uncertainty, insecurity, dissatisfaction and anxiety about having to adapt to a new routine. The relationship between work and family, the need for rapid and continuous adaptation, the centrality of content and education for families who become evaluators of teaching practice can also cause fatigue. Regarding the use of digital tools, all teachers reported that they had difficulties adapting to new technologies. One of the biggest concerns of two teachers also included a gap in learning for two students, as most of these students do not have access to the internet, do not participate in remote classrooms for various reasons. We conclude by reaffirming the importance of thinking about actions that promote the teacher's mental health, new times that still require adaptation and reinvention.

Keywords: Mental health; Teachers; Teaching.

Resumen

El objetivo de este estudio es discutir la salud mental de dos profesionales de la educación, de dos escuelas públicas, en la ciudad de Iguatu-CE, frente a los desafíos encontrados durante la pandemia de COVID-19, como la adopción del control remoto de emergencia. docencia (ERE). La metodología fue exploratoria y descriptiva, utilizando cuestionarios aplicados a los docentes. Entre los resultados, identificamos los principales síntomas de agotamiento emocional informados por los docentes en cuanto al manejo de la incertidumbre, inseguridad, insatisfacción y ansiedad por tener que adaptarse a una nueva rutina. La relación entre el trabajo y la familia, la necesidad de una adaptación rápida y continua, la centralidad de los contenidos y la educación para las familias que se convierten en evaluadoras de la práctica docente también pueden causar fatiga. En cuanto al uso de herramientas digitales, todos los docentes informaron que tenían dificultades para adaptarse a las nuevas tecnologías. Una de las mayores preocupaciones de dos maestros también incluía una brecha en el aprendizaje de dos estudiantes, ya que la mayoría de estos estudiantes no tienen acceso a Internet, no participan en aulas remotas por varias razones. Concluimos reafirmando la importancia de pensar en acciones que promuevan la salud mental del docente, nuevos tiempos que aún requieren adaptación y reinención.

Palabras clave: Salud mental; Maestros; Enseñanza.

1. Introdução

Diante da pandemia da COVID-19 que se disseminou no Brasil (Brasil, 2021), o Ministério da Educação (MEC) autorizou em todo o país, em caráter excepcional, através da portaria nº 343 de 17 de março de 2020 (Brasil 2020), o Ensino Remoto Emergencial (ERE). A substituição das aulas presenciais por aulas que utilizassem meios e tecnologias de informação, enquanto durar a situação da pandemia, com vistas à condução de aulas síncronas, com esta determinação, as atividades pedagógicas, diárias mudaram repentinamente. Ao mesmo tempo, algumas atividades foram suspensas e escolas tiveram que ser fechadas, por orientação do Conselho Nacional de Educação (CNE), órgão do Ministério da Educação (MEC).

Com o avanço da pandemia, ocasionando inúmeras mortes e, considerando que a escola é um dos locais com maior possibilidade de contaminação por vírus devido ao alto fluxo de pessoas no mesmo ambiente. Sob esse preconceito, e seguindo o isolamento social preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a suspensão das atividades escolares mudou o cotidiano de milhares de crianças e alunos em todo o mundo. O inesperado isolamento social em decorrência da pandemia e a suspensão das escolas em 189 países, afligindo 98,5% dos estudantes a nível global, impulsionou o ensino emergencial online e as plataformas de aprendizagem digital, como medidas provisórias para os sistemas educacionais ao redor do mundo (Unesco, 2020).

Diante desse novo contexto, novas formas de organizar a dinâmica escolar tiveram que ser pensadas, planejadas e implementadas o mais rápido possível, pois em um momento tão complexo, os estudantes não poderiam ficar sem aulas. Essas ações abruptas, não houve tempo hábil para uma preparação, formação com os professores, as práticas foram "invertidas" e eles enfrentaram muitos questionamentos e dúvidas sobre como ministrar suas aulas, e como manter os alunos aprendendo.

Lunardi et al. (2021) destacam a diferença da educação remota para o ensino remoto e afirma que "a educação remota refere-se à distância espacial e o que está sendo feito atualmente é um ensino remoto de emergência, que deve ser considerado

uma solução temporária para um problema imediato”.

Com o ERE, trouxe à tona as dificuldades dos docentes que atuam em escolas públicas, apesar da presença de tecnologias ser importante, a falta de acesso à internet ainda é uma realidade presente, e o professor foi o mais afetado nesse processo, precisou se adaptar e se reinventar, ser capaz de responder às necessidades propostas, e revisar seus conhecimentos técnicos, para atender as novas necessidades da educação e aprender a elaborar vídeos, usar plataformas virtuais de ensino, e descobrir novas formas de chegar às crianças, ou seja, novos métodos de avaliação, porque todos estão passando por momentos catastróficos, então o que é considerado uma abordagem uniforme não faz mais sentido. Desta forma, a própria casa se tornou um ambiente de trabalho, e os computadores e telefones celulares deixaram de ser vistos apenas como meios de lazer, mas também, como instrumentos de sala de aula.

Se antes da pandemia, o professor já tinha como desafio o trabalho extraclasse, depois desse ocorrido, isso se intensificou, pois o extraclasse passou a ser o seu trabalho, literalmente, cotidiano. Medeiros (2021) problematiza a questão do tempo da jornada de trabalho do professor com a pandemia da COVID-19 e afirma que, atualmente esse tema “transformou-se num problema social e de pesquisa de primeira ordem, por vários motivos cujo o principal é o impacto sobre as condições de realização do trabalho na educação” (p. 1160). Com esse aumento da jornada de trabalho por semana, podemos observar cada vez mais perda de privacidade e dificuldade em estabelecer a fronteira entre trabalho e descanso. Sabemos que mesmo antes da pandemia, os problemas de saúde dos professores, sejam eles físicos, emocionais ou psicológicos, eram alvo de pesquisas devido às inúmeras dificuldades que enfrentavam no seu trabalho, sendo revelados problemas relacionados ao estresse, às vezes confundido com ele, apontando ansiedade, depressão e neurose (Esteve, 1999).

Terra et al. (2021) apontam que, com a pandemia, a sobrecarga de trabalho do professor tem gerado uma precarização não só do ensino, mas também do trabalho docente. Apontam ainda que o problema não é a tecnologia, mas sim o objetivo que essa tecnologia pode assumir na prática da educação e as condições ofertadas ao professor. Complementa-se a isso ainda, o fato de a pandemia ter pegue todos, de forma repentina e interferir na dimensão emocional, especialmente dos professores, considerados os responsáveis por fazer acontecer o processo de ensino-aprendizagem.

Perante o exposto, esse estudo tem como objetivo analisar a saúde mental de profissionais da educação, frente os desafios encontrados durante a pandemia da COVID-19 com a adoção do Ensino Remoto Emergencial (ERE).

2. Métodos

A presente pesquisa partiu de uma investigação do tipo descritiva e exploratória, com uma abordagem do tipo qualitativa. A pesquisa exploratória é um estudo que busca a familiarização com o elemento, a percepção e o descobrimento de novas ideias sobre um tema determinado (Barbosa, 2014). Segundo o referido autor, o estudo descritivo foca-se em apresentar características ou relações existentes na realidade pesquisada. O estudo qualitativo é classificado como uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem (Denzin & Lincoln, 2006). A abordagem qualitativa se constitui ao conjunto de significados e interpretações adquiridos mediante o processo de pesquisa (Minayo, 2016). A autora ainda complementa que esse tipo de pesquisa trabalha com os significados, crenças e valores dos investigados.

A pesquisa foi desenvolvida em duas escolas da rede pública municipal de ensino, localizadas, em uma cidade, no interior do estado do Ceará. Aconteceu com professores do Ensino Fundamental I, que tinham no mínimo, 2 (dois) anos de atuação em sala de aula. Eles participaram através de um questionário que foi elaborado pelos autores e entregue presencialmente. Ao total contribuíram com a pesquisa, 07 (sete) docentes, dentre eles: 05 (cinco) de sexo e identidade de gênero feminino cisgênero e 02 (dois) de sexo e identidade de gênero masculino cisgênero.

A coleta de dados foi realizada a partir dos resultados deste questionário de pesquisa, em seguida, os dados foram

analisados, a partir da análise de conteúdo (Bardin, 1977). As categorias de análise foram: adoecimento emocional, dificuldade de adaptação a tecnologia, aprendizagem dos alunos e ações promotoras de saúde mental docente.

3. Resultados

O que é bastante comum nos relatos narrados é o aumento da jornada de trabalho, em decorrência das diversas cobranças exigidas pela instituição de ensino, como também pelos familiares e responsáveis dos alunos. A professora “C” ressaltou a importância de se manter equilibrada diante de situações em que nossa saúde mental pode ser afetada negativamente: “O equilíbrio é essencial para cuidar da sua saúde mental, sabemos que a constante preocupação sobre a doença desencadeou um aumento de ansiedade”.

A saúde mental docente sempre foi bastante comum no cotidiano escolar, mas com a chegada da pandemia da COVID-19 houve um aumento de relatos entre os profissionais que atuam nessa área, deixando em evidência que o esgotamento emocional é um possível fator que põe em risco o desempenho profissional para a realização de suas atividades de rotina. O relato narrado pela professora “D” mostrou que a sua fé em Deus foi crucial para enfrentar esse momento árduo em lidar com as novas experiências, principalmente para se adaptar isoladamente aos meios de tecnologias exigidos para a transição da modalidade remota.

Esse período de isolamento social foi bem angustiante, mas tendo fé em Deus, procurando obedecer às regras sanitárias, tentando não ouvir notícias que pudessem me deixar doente e encontrando outras formas de ocupar o tempo como uma boa leitura para o bem-estar do corpo e alma (Professora D).

São muitas as necessidades que os obrigam a se adaptar rapidamente a essas situações. A professora “D” ainda expressou de maneira esclarecedora como foi o período de pandemia na sua vida profissional, superando as dificuldades e medos encontrados: “Foi um período de muitas incertezas, dúvidas de como atuar e ministrar as aulas, não tendo o domínio da tecnologia. Foi necessário aprender para atuar nesse novo formato”. Uma questão que foi relatada por uma das professoras é que a experiência na transição para o ensino remoto emergencial foi bastante difícil no início, pois teve que aprender a lidar com algo novo e se reinventar para tornar as aulas remotas mais assíduas e atraentes, trazendo a atenção e foco dos alunos. É notório, em conformidade com os relatos da professora, que “O docente não teve tempo para preparar-se. O imediatismo, a competição, o midiático e o falsete de que o professor deve estar preparado para tudo, discurso capitalista neoliberal, assolou sua prática pedagógica” (Bressanin & Almeida, 2021).

De acordo com o relato de algumas professoras foi possível perceber que a falta de familiaridade com as ferramentas digitais, a falta de experiência em trabalhar com vídeo aulas, o acesso restrito a internet e o despreparo pela falta de tempo para essa nova adaptação foram problemas bastante comuns e persistentes durante a pandemia. A professora “D” relata um dos maiores problemas encontrados por ela durante a drástica mudança do ensino presencial para a adoção das aulas remotas:

Vários problemas surgiram: muitas famílias não tinham acesso à internet, alguns não sabiam como lidar com o novo (as tecnologias), acessar os aplicativos, tinham esse acesso e não participavam das atividades desenvolvidas, crianças que não interagiam (Professora D).

Um dos principais desafios relatados pelos (as) professores (as) é a acessibilidade dos alunos durante as aulas remotas, eles (as) se queixam de o rendimento escolar ter diminuído em virtude dos obstáculos encontrados com essa nova adaptação. Essa transição repentina no nosso sistema educacional e também na rotina dos profissionais da educação, fez com que muitos deles ficassem desmotivados quanto ao processo de alfabetização das crianças, como relata a professora “G”: “Medo por ver vários colegas falecendo. Preocupação com a aprendizagem dos alunos. Por mais esforço que tenha acontecido, nada substitui a aula presencial, principalmente na alfabetização” (Professora G).

Com isso, podemos ver que ainda há o apego a uma cultura de aula presencial, um modo de ensino e aprender que necessita da presença, reforçando o desafio que foi refazer-se diante dessa mudança para o ensino remoto. Isso exigiu que o professor pudesse desenvolver novas sugestões de atividades, inovar nos métodos e plataformas utilizadas, refletir sobre como considerar as diferentes formas de aprendizagem dos alunos e melhorar os planos de aula são tarefas mais do que suficientes para qualquer docente, o que acarretou em um desgaste físico e emocional, como relata a professora “F”: “Só cobrança das atividades propostas pela instituição, pois tínhamos que enviar videoaulas toda semana e fazer as atividades em Word. Para quem não tem acesso à internet. Trabalhávamos em triplo”.

Ao ser questionada sobre que ações a escola adotou para promover o bem-estar e saúde mental dos docentes, a professora “D” ressaltou a importância da escola em se preocupar com os profissionais da educação, buscando alternativas para melhorar o empenho dos professores fazendo que eles se sintam encorajados e engajados para atender as demandas diárias da escola: “A escola sempre procurou fazer reuniões no formato remoto, obedecendo os protocolos sanitários e tranquilizando com palavras de esperança e motivação”.

O relato do professor “B” deixou claro que buscar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal pode melhorar o funcionamento psicológico para lidar com as lutas diárias, a escola em que o mesmo faz parte adotou a seguinte medida: “Cursos, leituras reflexivas, reuniões e palestras fomentando o psicológico do aluno no processo de ensino e aprendizagem”.

4. Discussão

4.1 Adoecimento emocional

Diante dos resultados obtidos, os principais sintomas que os docentes evidenciaram foi de esgotamento emocional, relataram também, o medo de lidar com o desconhecido, principalmente pela forma de contágio da doença ocasionando consequentemente em alguns casos a morte, frustração pelas dificuldades em aplicar as atividades remotamente, tristeza em não poder ter contato com seus familiares e ficarem um bom tempo em suas casas isolados, preocupação, insegurança, insatisfação e ansiedade por ter que se adaptar a uma rotina que mudou completamente suas vidas em diversos aspectos, tendo em vista, que todos esses sintomas podem ocasionar o adoecimento emocional docente.

Os desafios e dificuldades encontrados no trabalho pedagógico são cheios de fatores que levam o profissional docente aos estresses e angústias diariamente, destacando que não é um trabalho que traz somente alegria (Barroso, 2008). É notório que diante da pandemia da COVID-19 foi observado o cansaço mental de todos os profissionais da educação, principalmente pela ausência de limites entre vida pessoal e profissional, ocasionando o esgotamento físico e emocional. O professor, à medida que tem uma grande sobrecarga de trabalho, corre risco de ficar mais vulnerável ao adoecimento (Assunção & Oliveira, 2009).

Ao ter que lidar com ansiedade, estresse e emoções desagradáveis (também comumente chamadas de "emoções negativas") é um dos principais desafios que a saúde mental dos professores enfrenta, porque o ensino é uma das ocupações mais exigentes mentalmente. Se administrados de maneira inadequada, esses fatores exercerão uma enorme pressão sobre a saúde física e mental, o que afetará seriamente o desempenho profissional. Na verdade, ninguém está preparado para as mudanças trazidas pela pandemia. Para os profissionais da educação, isso é ainda mais importante. Fatores como as taxas administrativas e o preparo insuficiente para essas mudanças têm causado graves problemas para a saúde física e mental dos educadores.

Devido à necessidade urgente de se reinventar, a saúde emocional de muitos professores é afetada pelos desafios trazidos por essa situação. A intrusão do trabalho na família, a necessidade de adaptação rápida e contínua, a necessidade de maior usabilidade, a centralidade do conteúdo e o ensino para os pais que se tornam avaliadores da prática docente também pode causar fadiga. O aspecto psicológico deve ser levado em consideração no levantamento de medidas preventivas para a

minimização das consequências negativas (Brooks et al., 2020; Xiao, 2020).

4.2 Dificuldade de adaptação à tecnologia

Quanto a utilização de ferramentas digitais, todos (as) os (as) professores (as) relataram que tiveram dificuldades para a adaptação as novas tecnologias, foi um momento desafiador e de superação para grande maioria, apesar de muitos ainda se sentirem despreparados mesmo com a adoção do ensino remoto emergencial. Muitos docentes enfatizaram que buscaram ajuda com pessoas próximas, familiares, colegas de trabalho e apoio da secretaria municipal da educação para vencerem essa barreira que, inicialmente foi um obstáculo desafiador e que se manteve presente na vida de quase todos os profissionais da educação. O Ensino Remoto Emergencial (ERE) é uma das opções para resolver o absentefismo escolar e universitário durante a pandemia. Embora, aproximar alunos e professores seja uma solução interessante, o uso de plataformas virtuais e atividades escolares remotas revela a desigualdade no acesso às tecnologias de comunicação e informação.

Se a disponibilidade de tecnologia restringiu quem pode acessar o ensino a distância, o problema se complica quando analisamos as condições desse novo ambiente de aprendizagem. Sobre esse aspecto, é oportuno relacionar também, para o caráter da “vigilância digital” que constituem estas plataformas virtuais. (Zuboff, 2020).

Acompanhar as atividades propostas por escolas e professores, além disso, ignora a possibilidade de hiperatividade e falta de interação, principalmente para crianças pequenas, o que pode ser mais importante do que toda a centralidade do conteúdo que normalmente acaba sendo o foco desses debates. A pandemia e o isolamento social afetaram toda a população, com destaque aos prejuízos concretos e emocionais para os sujeitos que constroem coletivamente a educação (Rondini et al., 2020). Desta forma, é imprescindível que todos estejam unidos, é preciso que haja um apoio juntamente com a gestão escolar, comunidade, secretaria de educação e de todos os envolvidos na escola com o intuito de diminuir os efeitos negativos no processo de aprendizagem dos alunos, visto que, nem todos têm em seu domicílio o acesso à internet, aparelho celular ou até mesmo outros aparelhos comunicativos. Com isso, vemos o quão desafiador foi e é a pandemia, uma vez que ela não se esgota em si mesmo e seus reflexos serão ainda vivenciados por professores e alunos (Rondini et al., 2020).

Sendo assim, com a utilização das tecnologias da informação a longo prazo, teremos mais uma alternativa que veio para somar no ramo educacional. As tecnologias e as redes de comunicação têm evoluído e, conseqüentemente, provocado modificações na vida de todos (Moreira et al., 2020). Dessa maneira, o cenário da educação também vem se modificando, com o surgimento de novas formas de ensino-aprendizagem. No entanto, essa mudança brusca no processo de ensino acabou forçando os professores a adotar práticas muito distintas das práticas da educação digital em rede de qualidade (Moreira et al., 2020).

Devido à necessidade de cursos de formação continuada e de preparo dos professores, as tecnologias acabam sendo utilizadas de modo instrumental, em um ensino transmissivo (Villas-Bôas & Unbehaum, 2020). Diante disso, essa mudança abrupta para o ensino remoto emergencial, conduz para uma reflexão na necessidade de os docentes terem uma formação continuada para que os mesmos tenham total domínio das ferramentas e conseqüentemente buscar igualar o mesmo desempenho obtido nas aulas presenciais, sem haver déficit e prejuízos na aprendizagem.

4.3 Aprendizagem dos alunos

Uma das maiores preocupações dos (as) professores (as) também incluiu a defasagem na aprendizagem dos alunos, pois grande parte desses estudantes não tinham acesso à internet, não participavam das aulas remotas por diversos motivos, os pais passavam o dia trabalhando e só poderiam entregar os celulares aos filhos no turno da noite, ocasionando conseqüentemente, a evasão escolar desses estudantes. Frente às reestruturações ocorridas nas escolas, o processo de transformação do ensino presencial para o digital tem refletido em mudanças significativas, no que se refere ao ensino e a

aprendizagem (Villas-Bôas & Unbehaum, 2020), sobretudo com o impacto das ferramentas digitais ao torna-se a principal estratégia para haver comunicação entre educadores e educandos.

Concorda-se com Lunardi et al. (2021) à medida que se torna necessário reconhecer que “há barreiras que impedem os alunos de se envolverem totalmente com as oportunidades de aprendizagem remota, tais como: necessidades educacionais especiais do aluno, a falta de conhecimento dos pais do conteúdo pedagógico, necessidade de melhor comunicação com o professor, falta de acesso às tecnologias digitais e qualidade da internet”. Indubitavelmente, a necessidade de adotar o ensino remoto e efetivar a aprendizagem discente a partir desse formato de aula, passa a exigir uma dedicação e adaptação, não só do professor, mas também do aluno e da família. Esta passa a se deparar com o desafio de também necessitar criar estratégias de aprendizagem para seus filhos, sob o custo de comprometer a participação deste na escola.

Torna-se complicado determinar as lacunas que as atividades não presenciais estão deixando no processo de aprendizagem, no entanto, têm sido a única alternativa viável para a continuidade da garantia dos direitos de aprendizagem estabelecidos pela Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017). O ensino remoto emergencial exigiu que os professores trabalhassem com uma adaptação mais rápida diante dessa nova realidade e, além disso, exigiu também que estes pudessem criar estratégias para facilitar também a adaptação dos alunos.

4.4 Saúde mental e bem-estar dos professores

Diante desses reflexos provocados pela pandemia, as dificuldades de lidar com esse novo cenário, inesperado e amedrontador, vem provocando agravos para o professor “o confronto com o desconhecido pode gerar angústia e se transformar em ansiedade, pânico e, dependendo da forma como se lida com a situação, sobretudo naqueles que já apresentavam algum tipo de sintoma, o desencadeamento de problemas no âmbito da saúde mental é uma evidência” (Souza et al., 2021).

Sobre as ações desenvolvidas pelas duas escolas entrevistadas para a promoção da saúde mental dos docentes, mais da metade das respostas obtidas foram que nenhuma atitude foi desenvolvida durante a pandemia, mas foi perceptível também uma quantidade de respostas onde, os próprios professores buscaram intervenções para o autocuidado com o psicológico, visto que, o mesmo foi afetado pelo estresse e a ansiedade em virtude da nova rotina de trabalho.

A cobrança exigida pela escola foi um fator impactante, pois pensar em métodos dinâmicos de construção de conhecimento com os alunos. 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 (Silva et al., 2020). Diante disso, ressalta-se a importância de ambientes saudáveis e confortáveis para o exercício da educação (Batista et al., 2010). O ambiente de trabalho deve oferecer condições para que este profissional trabalhe de maneira satisfatória e positiva (Barbosa, 2014).

O esgotamento emocional dos professores é um sintoma com graves consequências para a carreira e deve ser considerado um problema de saúde pública. No contexto da pandemia, é necessário compreender que as questões relacionadas à saúde mental não são questões pessoais, mas sim sociais que requerem ação coletiva. Outra forma utilizada para cuidar da saúde mental em contexto de pandemia relatado por alguns (as) professores (as) foi melhorar a alimentação, a prática de exercícios físicos, ler livros e ter mais proximidade com familiares, já que, com o distanciamento social muitas famílias acabaram tendo mais contato uns com os outros, e isso ocasionou um fortalecimento na qualidade de vida e ajudou também na prevenção de contágio da doença.

Todos os professores que narraram tiveram sintomas sejam eles físicos ou emocionais com a adoção do Ensino Remoto Emergencial (ERE), mas que, independentemente de a escolar dar algum apoio, foi de suma importância buscar equilíbrio, e essas atitudes mostraram ser eficazes diante dessa nova experiência. A carga emocional é altamente influenciada

por vários fatores ao mesmo tempo: partindo do foco na própria doença, vivenciando as mudanças cotidianas causadas pelo isolamento, até a necessidade de se comportar sempre bem diante dos alunos para garantir sua motivação. Uma das partes mais difíceis da educação domiciliar é a confusão crescente entre as rotinas de trabalho e as rotinas familiares. Muitos de nós lutamos para encontrar algo que pareça um pouco equilibrado enquanto ensinamos em casa.

5. Considerações Finais

Os desafios encontrados durante a pandemia da COVID-19 para a adaptação ao ensino remoto emergencial de maneira abrupta, podem sim levar a um provável adoecimento mental docente, tendo em vista que, pode implicar também na saúde física em algumas situações. Foi percebido que o medo estava bastante presente entre os relatos, fazendo com que os docentes se sentissem preocupados tanto pelo contágio da doença, quanto pela defasagem no processo de ensino e aprendizagem dos alunos, pois mesmo se adaptando ao ambiente virtual, mantendo o distanciamento social e seguindo as normas sanitárias, houve um grande índice de evasão escolar. A dificuldade de acesso à internet, falta de familiaridade com as tecnologias e utilização das ferramentas digitais, prejudicando o educando e o educador também foram questões problemáticas.

Quanto a adaptação ao ambiente virtual para alguns dos docentes, no início houve bastante dificuldade embora essa realidade já fizesse parte do cotidiano escolar, mas os desafios foram sendo vencidos dentro do contexto da normalidade. Há relatos também, onde uma professora pensou em desistir de tudo, já que a mesma não sabia lidar com os meios de tecnologia, e isso agregou em um pensamento negativo de insuficiência para dar continuidade em sua ação docente.

Quanto aos sintomas emocionais relatados, os citados pelos (as) professores (as) foram: medo; frustração; raiva; preocupação; ansiedade; insegurança e insatisfação. O que deixou evidente que, esses sintomas apresentados pelos docentes, já eram comuns antes mesmo da chegada da pandemia, mas que se agravou em virtude do ensino remoto emergencial. Os docentes buscaram meios de distração para ajudar a mente e o corpo, a alimentação, exercícios físicos e foram cruciais para ao fortalecimento da qualidade de vida e na prevenção de doenças. O equilíbrio, descanso e leituras também foram condutas adotadas pelos docentes em busca de se protegerem contra o vírus como também de se manterem saudáveis psicologicamente.

Com a soma de todos esses fatores, foi possível perceber que esses aspectos contribuintes estão sim relacionados com o adoecimento emocional dos docentes das duas escolas pesquisadas. É de suma importância criarmos uma atenção especial para os profissionais da educação, principalmente em situações difíceis, pois esse olhar atento atribui grande valor para estes profissionais que tem feito contribuições em um país onde há muita desigualdade, a educação de milhões de alunos é de grande relevância.

Este estudo abre caminhos para que mais estudiosos tenham interesse e pesquisem mais intensa sobre essa temática que é relevante no contexto da pandemia, principalmente em buscar formas da sociedade em geral e as políticas públicas poderem contribuir para que os docentes sejam mais valorizados, respeitados e que não precisem ficar doentes pelos acontecimentos existentes dentro da sua profissão e no local de trabalho.

Por fim, como sugestões para trabalhos futuros, indicamos estudos e pesquisas que possam subsidiar estratégias de intervenções, com vistas a promoção da saúde mental de docentes, da escola pública. Além disso, é fundamental problematizar os desafios da interdisciplinaridade frente ao compromisso com o bem-estar desses sujeitos que são responsabilizados pela construção uma educação de qualidade.

Referências

Assunção, A. Á., & Oliveira, D. A. (2009). Intensificação do trabalho e saúde dos professores. *Educação & Sociedade*, 30, 349-372. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302009000200003>

Barbosa, A. C. O. (2014). *Condições de trabalho e saúde dos secretários de programas de pós-graduação de uma universidade federal* [Dissertação de Mestrado Universidade Federal da Bahia].

- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Barroso, B. O. (2008). *Para além do sofrimento: uma possibilidade de resignificação do mal-estar docente* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília].
- Batista, J. B., Carlotto, M. S., Coutinho, A. S., Pereira, D. A., & Augusto, L. G. (2010). O ambiente que adoce: condições ambientais de trabalho do professor do ensino fundamental. *Caderno de Saúde Coletiva*, 18(2), 234-42. http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2010_2/artigos/CSCv18n2_234-242.pdf
- Brasil. (2017). *Base Nacional Comum Curricular (BNCC): Educação é a Base*. Ministério da Educação, Conselho Nacional de Secretários de Educação, União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação. <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/>
- Brasil. (2020). *Parecer do Conselho Nacional de Ensino/ Conselho Pleno (CNE/CP) nº 5, de 28 de abril de 2020*. Ministério da Educação, Conselho Nacional de Educação. https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/pdf/CNE_PAR_CNECPN52020.pdf
- Brasil. (2021). O que é a COVID-19: Saiba quais são as características gerais da doença causada pelo novo coronavírus, a COVID-19. *Ministério da Saúde*. <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>
- Bressanin, C. E. F., & Almeida, M. Z. C. M. (2021). A essência da educação em tempos de pandemia. In A. L. Oliveira, A. L., J. A. Schütz, & M. A. F. Amaral (Orgs.), *Educação na contemporaneidade: entre desafios e possibilidades outras* (pp. 39-49). Metrics.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>
- Denzin, N. K., & Lincoln Y. S. (2006). Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Orgs.), *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens* (pp. 15-41). Artmed.
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. EDUSC.
- Lunardi, N. M. S. S., Nascimento, A., Sousa, J. B. D., Silva, N. R. M. D., Pereira, T. G. N., & Fernandes, J. D. S. G. (2021). Aulas Remotas Durante a Pandemia: dificuldades e estratégias utilizadas por pais. *Educação & Realidade*, 46(2), e106662. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-6236106662>
- Medeiros, D. M. (2021). O teletrabalho durante a pandemia da COVID- 19: indicadores da intensificação do trabalho docente. *REPOD - Revista Educação e Políticas em Debate*, 10(3), 1158-1171. <https://doi.org/10.14393/REPOD-v10n3a2021-62304>
- Minayo, M. C. S. (2016). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Vozes.
- Moreira, J. A., Henriques, S., & Barros, D. M. V. (2020). Transitando de um ensino remoto emergencial para uma educação digital em rede, em tempos de pandemia. *Dialogia*, 34, 351-364. <http://hdl.handle.net/10400.2/9756>
- Rondini, C. A., Pedro, K. M., & Santos Duarte, C. (2020). Pandemia do COVID-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente. *Interfaces Científicas*, 10(1), 41-57. <https://doi.org/10.17564/2316-3828.2020v10n1p41-57>
- Silva, R. C. R., Santos, R. C. A. L., & Nascimento, D. L. (2020). Trabalho docente na rede municipal de São Paulo no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Educação Pública*, 20(32). <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/32/trabalho-docente-na-rede-municipal-de-sao-paulo-no-contexto-da-pandemia-de-covid-19>
- Souza, K. R. D., Santos, G. B. D., Rodrigues, A. M. D. S., Felix, E. G., Gomes, L., Rocha, G. L. D., ... & Peixoto, R. B. (2021). Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19, e00309141. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>
- Unesco (2020). COVID-19: impact on education. *Education: From disruption to recovery*. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Terra, A. D. G., Bastos, T. F., Nunes, L. C. E. S., & Queiroz, B. T (2021). A Pandemia e a precarização das condições de trabalho dos docentes de ensino Superior. *Research, Society and Development*, 10(9), e33810918344. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18344>
- Villas-Bôas, L., & Unbehaun, S. (2020). Pesquisa: Educação escolar em tempos de pandemia na visão de professoras/es da Educação Básica. *Fundação Carlos Chagas*. <https://www.fcc.org.br/fcc/educacao-pesquisa/educacao-escolar-em-tempos-de-pandemia-informe-n-1>
- Xiao C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) -related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Zuboff, S. (2020). *La era del capitalismo de la vigilancia*. Paidós.