

Gestão escolar, saúde mental e ensino remoto: pesquisa com professores da rede pública na cidade de São Paulo

*School management, mental health and remote teaching:
research with public schools teachers in the city of São Paulo*

Eduarda Kai 

Fatec Rubens Lara
eduardafialhokai@gmail.com

Vanina Sigrist 

Fatec Rubens Lara
vanina.sigrist01@fatec.sp.gov.br

RESUMO

Com o início da pandemia, a gestão escolar descobriu um novo problema a ser enfrentado: a readequação do sistema de ensino para que os estudantes não fossem prejudicados com o distanciamento social, adotando-se então o Ensino Remoto. Levando esse ponto em consideração, esse estudo buscou averiguar a saúde mental dos professores que atuam entre o Ensino Fundamental e o Ensino Médio e as dificuldades encontradas ao atuar no ambiente virtual. A pesquisa foi realizada a partir de um levantamento bibliográfico e análise dos dados obtidos em pesquisa de campo, realizada a partir de um questionário anônimo aplicado em 7 escolas da cidade de São Paulo, resultando na amostra de 45 voluntários e uma conversa com um dos diretores. Analisando os resultados, observou-se o impacto negativo nos professores, seja pelas baixas expectativas pelo ensino remoto, a falta de experiência com os recursos dessa modalidade ou pela indisponibilidade de tecnologia adequada.

PALAVRAS-CHAVE: Gestão. Escolas Públicas. Covid-19. Saúde Mental. Ensino Remoto.

ABSTRACT

With the pandemic's onset, school management discovered a new problem to be faced: the readjustment of the educational system so that students would not be harmed by social distancing, adopting, then, the Emergency Remote Teaching. Considering it, this study aims to investigate the mental health of teachers working between elementary and high school, besides the difficulties when working in a virtual environment. The research was carried out from a bibliographic survey and the analysis of data collected in field research, with an anonymous 26-question questionnaire applied to 7 schools in Sao Paulo city, resulting in a sample of 45 volunteers and a conversation with one school principal. When examining the results, it was observed the negative impact on the teachers, whether due to low expectations for the remote work, lack of experience using the needed resources, or unavailability of suitable technology.

KEY-WORDS: Management. Public Schools. Covid-19. Mental Health. Remote Teaching

INTRODUÇÃO

A sociedade atual passa por um dos momentos mais dramáticos das últimas décadas. Com o impacto causado pela pandemia do novo vírus corona, que surgiu no fim de 2019 em Hubei, na província chinesa de Wuhan, violentas alterações na rotina da população mundial foram necessárias, afetando distintas áreas de atuação, incluindo a educação (VELAVAN; MEYER, 2020).

Logo após a declaração pandêmica do vírus SARS-CoV-2 pela OMS (Organização Mundial da Saúde), em março de 2020, o Ministério da Educação demarcou novos critérios para a prevenção da população em sua portaria nº 343 (BRASIL, 2020) e, dessa maneira, um novo desafio surgiu no sistema educacional brasileiro: a readequação do sistema de educação para que os estudantes não fossem prejudicados com a pandemia.

O ineditismo com as alterações realizadas fez com que a rede de ensino adotasse novos métodos para a educação, iniciando-se então o ensino remoto, o qual alunos passaram a seguir um cronograma de aulas de forma virtual, sendo acompanhados ao vivo pelos seus professores (DAU, 2021). Ao analisar o impacto causado pela pandemia na rede educacional pública, observam-se drásticas mudanças comportamentais nos alunos e profissionais do setor educacional, deduzindo-se então o esgotamento físico e mental dos educadores. De acordo com Meyer e Velavan (2020), a saúde mental dos professores foi bastante impactada pela mudança brusca de rotina e as dificuldades impostas pelo ensino remoto.

Levando esses pontos em consideração, esta pesquisa busca analisar o impacto na saúde mental dos professores que tiveram de adequar as suas aulas do ensino presencial para o ensino remoto na educação básica e, também, quais as maiores dificuldades encontradas nessa adequação. Sendo assim, foi realizado um levantamento bibliográfico que abrangeu uma literatura mista, incluindo a legislação quanto ao ensino remoto na área da educação. Complementarmente, também foi realizada uma pesquisa de campo, disponibilizando um questionário para que docentes de 7 escolas da rede pública de ensino da cidade de São Paulo da educação básica, pudessem responder de forma totalmente anônima a partir de uma plataforma virtual chamada *Google Forms*.

O presente artigo organiza-se em mais 4 partes, apresentando assim o desenvolvimento e o resultado da pesquisa de campo de como os professores estão lidando com as dificuldades e o estresse com as aulas remotas. Para atingir esses resultados, fez-se necessária uma pesquisa aplicada de natureza exploratória, adotando-se ainda análises do aspecto quantitativo e qualitativo, a partir dos dados obtidos pelo questionário, disponibilizado nas escolas

mencionadas no período de março a agosto de 2021, e em uma conversa com um dos diretores dessas instituições. Por fim, o estudo é concluído com a reflexão dos dados obtidos pela pesquisa feita.

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No início de 2020, com as mudanças ocorridas devido a pandemia da COVID-19, os estados da federação brasileira deliberaram sobre a adoção de drásticos ajustes públicos, dentre eles a suspensão das atividades escolares (MIRANDA; NARDUCHI; PEREIRA, 2020). Apesar do fechamento das escolas, suas atividades logo tiveram continuidade com a adoção do Ensino Remoto, a partir do dia 30 de março de 2020.

Diferente do que se conhece do EAD (Educação à Distância), retratado pelo MEC como um método de autoaprendizagem através de recursos didáticos por meios de comunicação (BRASIL, 1998), o Ensino Remoto é gerado e disponibilizado *on-line* e com os alunos sendo acompanhados em tempo real pelos professores, seguindo um cronograma com aulas agendadas, assim como aconteceria no ensino tradicional (DAU, 2021).

Durante o período de suspensão de aulas, a modalidade de Ensino Remoto passou a valer tanto para o ensino fundamental quanto para o médio (PINHO; SALDAÑA, 2020) e, com a mediação dos profissionais da educação e o auxílio de ferramentas tecnológicas, logo os alunos conseguiram retomar os estudos, mesmo que parcialmente. As aulas em ensino remoto são apoiadas pelo uso dos recursos oferecidos pelas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), que foi de grande auxílio ao minimizar o impacto da COVID-19 na educação, servindo como uma alternativa para evitar o prejuízo dos alunos no processo ensino-aprendizagem (MIRANDA; NARDUCHI; PEREIRA, 2020).

A drástica mudança de plano fez tanto os alunos quanto os profissionais da educação repensarem os métodos de ensino, obrigando-os a passar por uma drástica mudança de hábitos. Não mais lecionando com materiais até então presentes apenas nas escolas, independente da matéria, a necessidade de inovação se fez presente (CRUZ; MATOS; PIMENTA, 2020).

Evidentemente não um problema apenas de saúde pública, a pandemia também influenciou negativamente o emocional da população. Segundo Alvarenga *et al* (2020), a quarentena ocasionada pela pandemia teve um grande impacto no psicológico, já que a mudança de rotina compromete diversas áreas, sendo elas financeira, física e social.

Diante do presente cenário que a população mundial enfrenta todos os dias, fez-se imprescindível a averiguação das maiores dificuldades dos professores ao enfrentar os tempos de coronavírus e como está sua saúde mental ao trabalhar com o ensino remoto. Conforme Meleiro (2012), dizia-se que mesmo o estresse não sendo caracterizado na Classificação Internacional das Doenças (CID), até antes de 2022 pela CID 11 (GRANATO, 2021), médicos de diversas áreas já alertavam a população sobre suas possíveis complicações futuras, como cardiologistas, pneumologistas, endocrinologistas, clínicos gerais e, principalmente, psiquiatras, área mais atuante nos problemas envolvendo a mente humana.

O estresse é um dos conceitos mais estudados e mencionados em psicologia, pois se manifesta na vida cotidiana como um fator que pode colocar em risco a saúde psicológica e física das pessoas. [...] As três principais perspectivas de abordagem do estresse são: I) a que enfatiza as respostas fisiológicas e reações do indivíduo aos estressores; II) a que busca investigar os fatores estressores no ambiente que provocam danos ao bem-estar e à saúde dos indivíduos; e III) a psicológica/cognitiva que foca a relação do indivíduo com o meio, ou seja, como a pessoa avalia e percebe o evento estressor (GONDIM; HIRSCHLE. 2020).

Assim sendo, levando como base o presente momento de crise global, sabe-se que a população mundial enfrenta diversos problemas devido a COVID-19, afetando seus estados emocionais. Por se tratar de um cenário bem complexo, com muitas variáveis e que pode ser avaliado de perspectivas científicas diversas, no caso desta pesquisa, que é realizada dentro do escopo da gestão escolar, optou-se por tentar entender a realidade dos professores do ensino básico que passaram por esse processo de mudança para o ensino remoto.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a pesquisa exploratória desse artigo, realizou-se uma conversa no dia 15 de maio de 2021 com o diretor de uma das escolas participantes da pesquisa, instituição essa de nível Fundamental II e Médio, localizada no centro de São Paulo. Esta conversa se deu devido as autoras já possuírem um contato prévio e de confiança.

De acordo com o diretor, antes mesmo do questionário ser aplicado, sua percepção era de que os professores poderiam não ser totalmente sinceros ao responder pois provavelmente sequer saberiam que estão num nível de estresse mais alto ou não o admitiram. Apesar desta declaração, dando a entender que talvez os docentes padeçam de certos mal estares e não os admitam, o questionário foi aplicado preocupando-se somente com a autodeclaração da saúde mental pelos próprios professores.

Assim sendo, o presente trabalho tem como objetivo averiguar o perfil desses profissionais e como eles estão lidando com o Ensino Remoto. Ainda no âmbito exploratório da pesquisa, houve a elaboração e aplicação de um questionário composto por 26 questões, dentre as quais 24 delas foram fechadas e as outras duas perguntas abertas, uma delas quanto a matéria lecionada pelo entrevistado e a outra pergunta referente aos fatores de estresse identificados pelos professores. As perguntas tiveram como foco analisar o perfil do professor frente aos desafios e as possíveis dificuldades enfrentadas durante as aulas remotas no ano de 2020.

O questionário foi disponibilizado ao corpo docente de 7 escolas públicas da cidade de São Paulo, por intermédio de pesquisadores conhecidos das autoras deste artigo. Para facilitar a coleta de informações, o acesso ao questionário se deu através da plataforma *Google Forms*, onde os professores poderiam responder de maneira digital e anônima durante o período disponível, entre os dias 6 e 30 de maio de 2021.

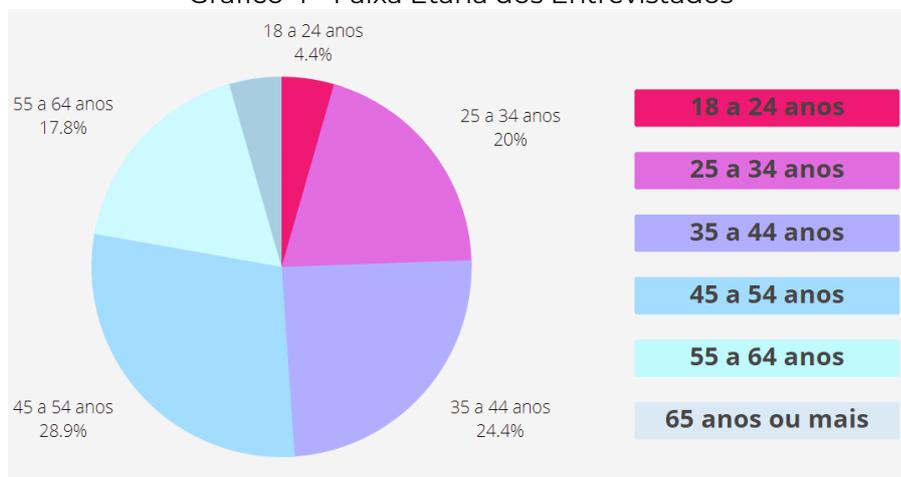
Após o término do período, coletou-se uma amostra de 45 profissionais da área da educação, que atuam entre o Ensino Fundamental I e o Ensino Médio, dos quais apenas 5 foram pré-selecionados por motivos de proximidade de contato e o restante por intermédio de compartilhamento pelos participantes e diretores das instituições.

Características psicossociais dos entrevistados foram levadas em consideração para a formulação das considerações finais da pesquisa de campo, tendo em vista a variação entre idade e área da atuação no sistema educacional e se eles se sentem ou não estressados com seu trabalho. Os dados obtidos alimentarão, assim, uma corrente de respostas elaboradas numa planilha, facilitando a comparação de dados e um melhor entendimento da análise a seguir.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 45 professores ao todo, sendo 66,7% do gênero feminino e 33,3% do gênero masculino, de faixa etária variada a partir dos 18 anos, conforme apresentado no gráfico abaixo. Levando em consideração a Reforma da Previdência de 2022 (ABELLA, 2022), além dos 25 anos de magistério para professoras e 30 anos para professores, delimitou-se para esta pesquisa a idade de 65 anos ou mais.

Gráfico 4 - Faixa Etária dos Entrevistados



Fonte: Autoria própria, 2021

Quanto as matérias lecionadas, perguntou-se em qual nível do ensino o entrevistado atuava majoritariamente (sua especialização), e observou-se que 44,4% dos professores atuavam como pedagogos do Fundamental I, 46,7% para o Fundamental II, e 46,7% para o Ensino Médio. Registrou-se, também, 16 matérias distintas dentre todos os anos da escola, sendo a Polivalente a mais selecionada, com seu percentual em 31,1%.

Quadro 1 - Matérias Lecionadas pelos Professores

Disciplina	Qt. Professores	Disciplina	Qt. Professores
Educação Especial DI	1	Filosofia	1
Sociologia	1	Biologia	1
Química	1	Projeto de Vida e Tecnologia	1
Artes	1	Ed. Física	4
Língua Inglesa	1	Língua Portuguesa	4
Literatura	1	História	5
Geografia	1	Matemática	7
Física	1	Polivalente	14
		TOTAL PROFESSORES	45

Fonte: Autoria própria, 2021

Sabendo que com a repentina mudança de 2020 o trabalho migraria para suas casas, por conta da pandemia, foi questionado se possuíam acesso à internet antes das aulas remotas

iniciarem e 100% das respostas foram afirmativas. Além disso, apenas 42,2% dos professores também responderam afirmativamente que, caso não tivessem acesso à internet, a escola a disponibilizaria para que o professor conseguisse dar aula. Perguntou-se, também, qual aparelho (ou quais) os professores utilizam para trabalhar, podendo assinalar mais de uma opção, e as respostas mais frequentes foram o notebook, com 82,2% e o celular, com 75,6%, conforme mostra o Quadro 2.

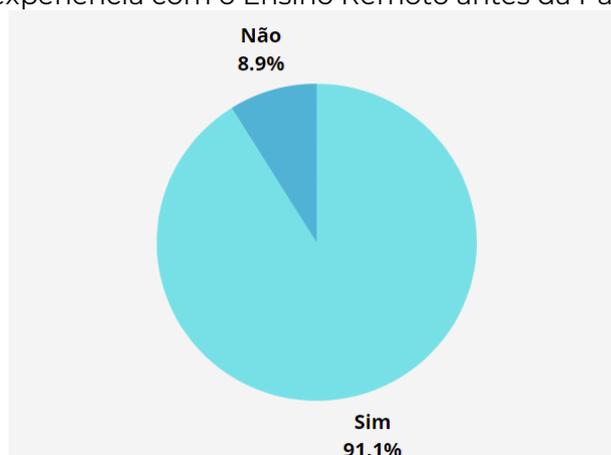
Quadro 2 - Aparelhos Utilizados pelos Professores

Equipamentos utilizados	Qt. Professores
Lousa / TV / Pendrive	1
Webcam (separada do computador, notebook ou celular)	7
Microfone (separado do computador, notebook ou celular)	10
Computador	21
Celular	34
Notebook	37
TOTAL VOTOS (Professores puderam escolher mais de um item)	110

Fonte: Autoria própria, 2021

A aula não presencial era um tabu para muitos e a experiência com o ensino remoto foi uma novidade para 91,1% dos professores, contabilizando 41 dos 45 entrevistados, dos quais apenas 8,9% já tinham alguma experiência em lecionar não presencialmente e 14 professores afirmaram ter falta de interesse ou preconceito com a modalidade remota.

Gráfico 5 - Possuía experiência com o Ensino Remoto antes da Pandemia do Covid-19?



Fonte: Autoria própria, 2021

Muitas das dificuldades encontradas pelos pedagogos entrevistados vieram a partir de dificuldades tecnológicas para continuar lecionando, sendo que 55,6% dos professores afirmaram que não possuíam material tecnológico para dar aula de qualidade e 42,2% responderam apresentar dificuldade com a plataforma utilizada para dar aulas. Muitas dificuldades foram abordadas dentro do questionário e os entrevistados podiam selecionar mais de uma, conforme se apresenta no Quadro 3.

Quadro 3 - Maiores Dificuldades Apontadas pelos Professores

Maiores Dificuldades Apontadas	Qt. Professores
Fazer os alunos participarem das aulas	1
Falta de preparo para utilizar as ferramentas	1
Várias cobranças e muito tempo gasto com relatórios	1
Elaborar estratégias diferenciadas para atingir as famílias	1
Falta de interesse ou preconceito com a modalidade de ensino remoto	14
Administrar on-line muitas classes	15
Dificuldade na adaptação da rotina	19
Dificuldade com a plataforma usada para dar aulas	19
Falta de Recursos Tecnológicos	25
Obtenção de pouco resultado dos alunos	27
TOTAL VOTOS (Professores puderam escolher mais de um item)	123

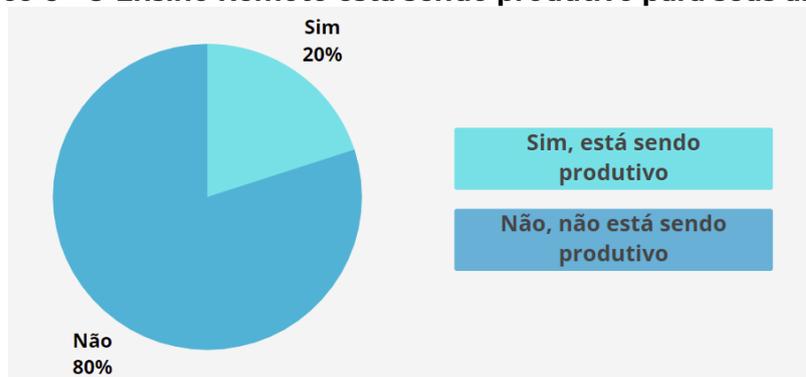
Fonte: Autoria própria, 2021

Sabendo dos deveres como professores, os docentes da educação devem seguir orientações jurídicas previstas na CLT (Consolidação das Leis Trabalhistas) e na LDB (Lei de

Diretrizes e Bases da Educação Nacional). Ainda que devam colaborar com atividades entre a escola e a comunidade escolar, seus maiores desafios se encontram dentro da sala de aula.

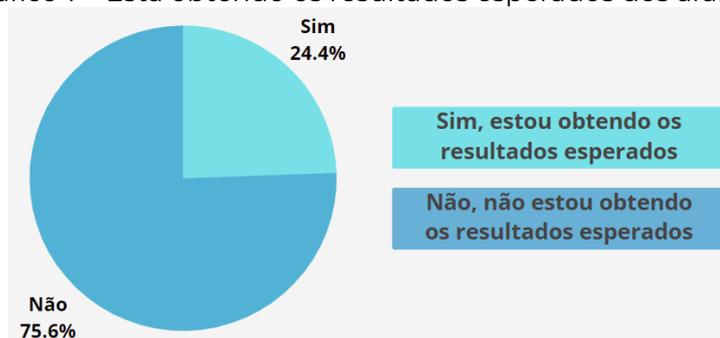
Cobrados pela direção escolar de sua instituição, os professores devem buscar ensinar matérias e esperar o melhor resultado de seus alunos. Porém, com os impedimentos devido à pandemia, houve um novo problema na educação e um enorme questionamento entre a comunidade educacional: “O ensino remoto está sendo produtivo para os alunos?” (Gráfico 3). De acordo com 80% dos entrevistados, o Ensino Remoto não está sendo produtivo para seus alunos, e 75,5% informam ainda não enxergar os resultados esperados. Além disso, conforme vê-se no Gráfico 4, 75,5% dos professores identificaram não obter os resultados esperados dos alunos.

Gráfico 6 - O Ensino Remoto está sendo produtivo para seus alunos?



Fonte: Autoria própria, 2021

Gráfico 7 - Está obtendo os resultados esperados dos alunos?



Fonte: Autoria própria, 2021

Referente ao que é mais estressante nesse tempo de pandemia atuando como professor, obteve-se uma diversidade de respostas que foram sintetizadas e apresentadas no Quadro 4. Os dados coletados nessa questão são de suma importância para identificar os maiores fatores que

geram estresse ao professor, o qual pôde sentir-se mais à vontade com suas respostas ao levar em consideração o anonimato oferecido pelo questionário.

Quadro 4 - O que é mais estressante nesse tempo de pandemia relacionado ao seu trabalho como professor?

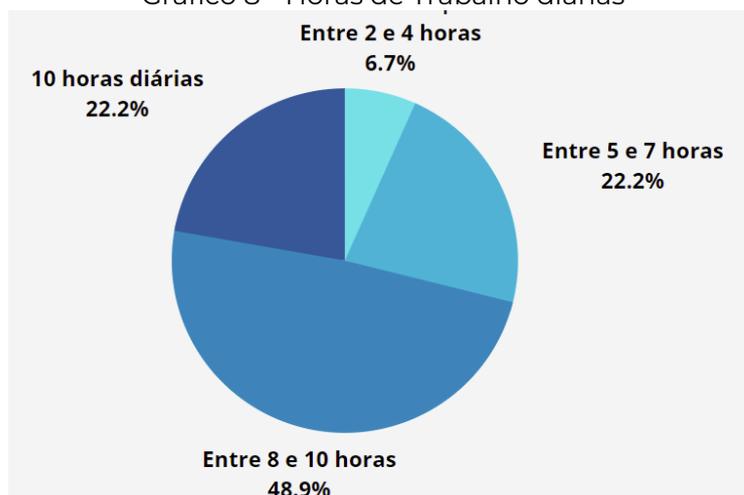
Principais Fatores de Estresse Apontados pelos Professores
Falta de recursos tecnológicos para parte dos alunos
Pouco tempo para a vida pessoal e lazer
Preocupação com o aprendizado e com a parte socioemocional dos alunos
Excesso de burocracias com o ensino remoto
Alunos que acessam a aula, mas mantêm a atenção em outras atividades
Falta de equipamentos e estrutura para ministrar as aulas de forma adequada
Volta gradativa das aulas presenciais exigindo maior tempo de trabalho

Fonte: Autoria própria, 2021

Dentre as respostas mais recorrentes, destaca-se a preocupação com o aluno, tanto pela aprendizagem quanto com a indisponibilidade de recursos tecnológicos para alguns deles, dificultando ou impedindo-os de assistirem as aulas. Uma outra preocupação é o mal uso dessas ferramentas por parte dos estudantes, relatando ainda que alguns até chegam a acessar a sala virtual, estando como ‘online’, mas acabam se ausentando para praticar outras atividades, impactando diretamente o professor, que é cobrado para obter resultados dos alunos.

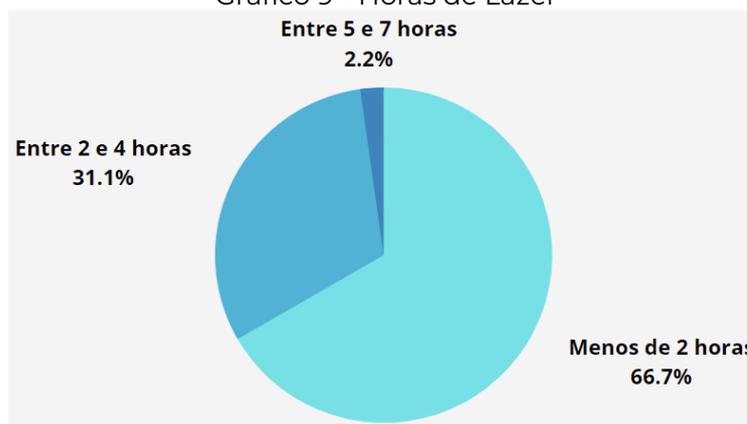
Dentro do questionário, perguntou-se ainda quantas horas diárias o profissional gasta trabalhando, levando em consideração horas gastas lecionando, corrigindo provas e preparando o material da aula. Com isso, verificou-se que a maioria das respostas apresentaram um resultado negativo, com 48,9% dos professores compartilhando que gastam de 8 a 10 horas diárias trabalhando, e outros 22,2% informaram trabalhar acima de 12 horas diárias. Quanto ao lazer, 66,7% dos professores responderam ter menos de 2 horas diárias de lazer, conforme demonstra o Gráfico 6.

Gráfico 8 - Horas de Trabalho diárias



Fonte: Autoria própria, 2021

Gráfico 9 - Horas de Lazer

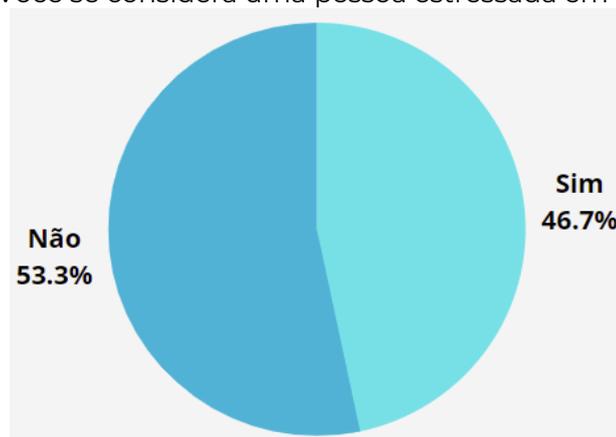


Fonte: Autoria própria, 2021

Levando em consideração os dados obtidos nos Gráficos 5 e 6, vê-se que a atuação do professor passou a exigir mais tempo de labor, conseqüentemente reduzindo o seu tempo livre, o que pode indicar como sendo um dos fatores que causam o estresse. Segundo Leonard Vereá (2016, apud AYRES), psiquiatra especializado em Medicina Psicossomática e em Medicina do Trabalho, as horas de lazer são essenciais para a redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse.

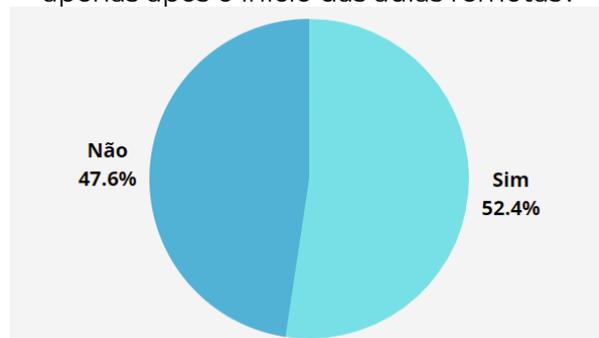
Quanto ao estresse gerado pela atuação, 46,7% responderam afirmativamente que se consideravam pessoas estressadas, dos quais 52,4% afirmaram ter desenvolvido o estresse somente após o início da mudança repentina na modalidade das aulas para o remoto.

Gráfico 10 - Você se considera uma pessoa estressada em sua atuação?



Fonte: Autoria própria, 2021

Gráfico 11 - Considera ter desenvolvido o "Stress" apenas após o início das aulas remotas?



Fonte: Autoria própria, 2021.

Com esses resultados, pôde-se compilar os resultados anteriores isolando as respostas dos professores com estresse. Observe abaixo o perfil desses 21 entrevistados, evidenciando no Quadro 5 o gênero, faixa etária, matéria lecionada, horas gastas trabalhando e horas de lazer.

Quadro 5 - Perfil dos professores estressados

GÊNERO	Feminino: 71,4% (15 professores)
	Masculino: 28,6% (6 professores)
FAIXA ETÁRIA	18 - 24 anos: 9,5% (2 professores)
	25 - 34 anos: 23,8% (5 professores)
	35 - 44 anos: 23,8% (5 professores)
	45 - 54 anos: 19% (4 professores)
	55 - 64 anos: 14,3% (3 professores)
	65 anos ou mais: 9,5% (2 professores)
MATÉRIA	Artes: 4,8% (1 professor)
	Ed. Física: 4,8% (1 professor)
	Filosofia: 4,8% (1 professor)
	Geografia: 4,8% (1 professor)
	História: 9,5% (2 professores)
	Língua Inglesa: 4,8% (1 professor)
	Matemática: 4,8% (1 professor)
	Polivalente: 52,4% (11 professores)
	Química: 4,8% (1 professor)
	Sociologia: 4,8% (1 professor)
HORAS GASTAS TRABALHANDO	2 - 4 horas diárias: 4,8% (1 professor)
	5 - 7 horas diárias: 19% (4 professores)
	8 - 10 horas diárias: 57,1% (12 professores)
	12 horas diárias ou mais: 19% (4 professores)
HORAS GASTAS COM LAZER	Até 2 horas diárias: 71,4% (15 professores)
	2 - 4 horas diárias: 28,6% (6 professores)

Fonte: Autoria própria, 2021.

Analisando os dados do quadro, observa-se que o gênero feminino foi o mais suscetível a desenvolver o estresse, com o percentual de 71,4%, e a matéria mais manifestada das 10 descritas acima foi a polivalente. Pode-se ver, também, que dentre os 21 entrevistados destacados nessa análise, a maioria gasta de 8 a 10 horas diárias lecionando (57,1%), sendo que 71,4% tinham apenas menos de 2 horas de lazer e 28,6% de 2 a 4 horas. Perguntou-se ainda se estes realizavam algum tipo de tratamento, mas apenas 24,4% responderam afirmativamente.

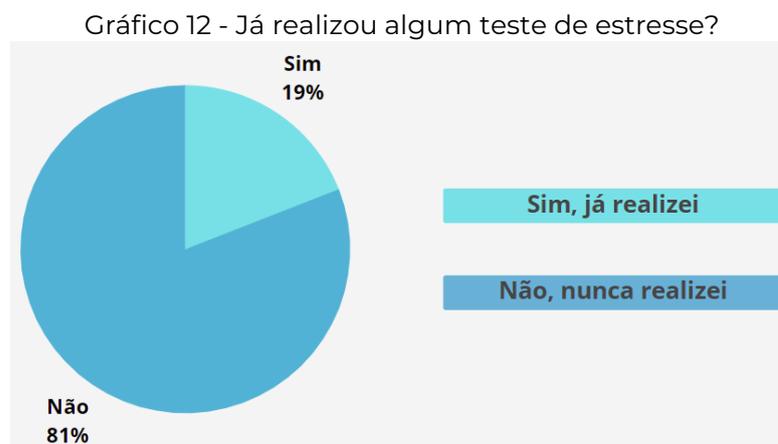
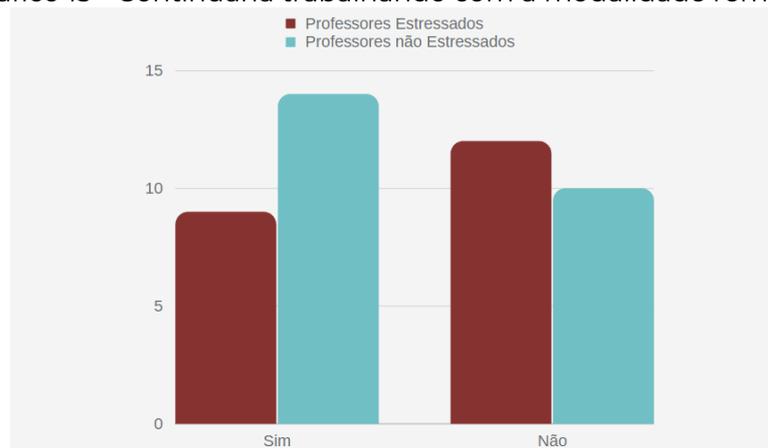


Gráfico 13 - Continuaria trabalhando com a modalidade remota?



Finalizando o questionário, perguntou-se também a todos os entrevistados se, caso o ensino remoto continuasse em vigor após o fim da pandemia, o professor continuaria a trabalhar com a atual modalidade. Divididos em duas respostas, 51,1% responderam que continuariam,

já 48,9% responderam que não. Para facilitar, o gráfico 10 isola ainda as respostas dos professores que se sentem estressados e dos que não se sentem.

Quanto aos professores que marcaram no questionário que se sentiam estressados na situação atual, 42,9% responderam que continuariam a atuar caso o ensino remoto perdurasse após o período de pandemia, enquanto a maioria, sendo 57,1% dos entrevistados, informam que não continuariam a atuar nesse modelo de ensino. Em comparação com os professores não estressados, vê-se que esse quadro se inverte, com a maioria dos professores (58,3%) respondendo que continuariam a trabalhar na modalidade remota

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que a pandemia seja um grande desafio global para a população, a sociedade ruma para adaptações que driblem quaisquer problemas, sejam elas pandêmicas ou não. A inserção da modalidade remota foi repentina e despertou a revolta e entusiasmo de muitos, e ainda que não houvesse um outro caminho para contornar a situação, não só os professores, mas todos os gestores da área da educação encontraram nela um desafio mútuo: como poderiam ensinar sem equipamentos adequados ou conhecimentos sobre Ensino Remoto? A gestão escolar fez uma mudança repentina retirando os alunos de salas físicas e os integrando virtualmente.

Muitos ainda se encontram estagnados se questionando se é o caminho certo ou não, já que o assunto interfere diretamente no aprendizado dos estudantes, preocupação essa que pode ser complementada com os dados obtidos nesta pesquisa, visto que mais de 75% dos professores entrevistados informam não estar obtendo os resultados esperados dos alunos e 80% acham que o Ensino Remoto não está sendo produtivo (Gráficos 3 e 4).

Algumas das maiores dificuldades encontradas por estes profissionais, estão relacionadas às dificuldades tecnológicas que o profissional desenvolveu a partir de como deveriam passar a lecionar e, também, a conciliação de trabalho e de tempo.

As dificuldades apontadas pelos professores mostram o desconforto em ter de lidar repentinamente com a manutenção de suas salas virtuais, seja com o lançamento de atividades ou a comunicação com seus alunos, de modo a racionalizar o contato direto entre eles dentro do ambiente virtual. As escolhas feitas impactaram diretamente não apenas em seus rendimentos, tanto alunos quanto professores, mas também no abalo psicológico pela falta de proximidade social e o baixo rendimento obtido dos alunos.

Ainda que o estresse seja um enorme problema a ser diagnosticado nos profissionais da área da educação, mesmo com os sintomas presentes que indiquem o estresse, como dor de cabeça diária, desordem do sono e dificuldade de concentração, apenas 19% dos 21 professores que se sentiam estressados informaram ter feito algum tipo de tratamento.

A partir do questionário, observou-se ainda que 52,4% assinalaram terem desenvolvido o estresse apenas após o início da pandemia. A sobrecarga e sofrimento mental pode não ser apenas um problema exclusivo da pandemia, já que o trabalho maçante acaba exaustando o profissional tanto dentro das salas de aula, quanto no conforto de sua própria casa, corrigindo provas e outras atividades e sempre pensando no conteúdo de sua próxima aula.

A transferência das salas físicas para as virtuais fez com que os docentes passassem essas horas a mais de frente para a tela do celular, computador ou tablet, corrigindo atividades *online*, podendo prejudicar a postura e a qualidade da visão do profissional, levando em conta as horas que gastam trabalhando, com 48,9% das respostas informando atuar de 8 a 10 horas diárias, e outros 22,2% que informam atuar até mais de 12 horas diárias. Mesmo que deste modo os docentes não estejam expostos dentro do trabalho para a COVID-19, a exaustividade por ficarem tanto tempo de frente à tela pode contribuir para o desgaste da sua saúde física e mental.

Ainda há muitos problemas a serem combatidos em relação à pandemia, em quesitos educacionais ou não. A quarentena levou muitos ao esgotamento, migrando a vida da sociedade completamente para dentro de suas casas, seja para cumprirem a quarentena com o auxílio emergencial, ou para continuarem o trabalho de forma remota, a partir de suas casas. Ainda assim, atribuindo aos profissionais da educação novas formas de educar através de ferramentas tecnológicas com pouco tempo de treinamento – ou, até mesmo, sem treinamento nenhum – os desafios do ensino remoto ainda são muitos, seja por baixas expectativas pela modalidade remota ou a falta de experiência nessa prática, o que impacta diretamente a qualidade de ensino.

Apesar de todos esses fatores, destaca-se ainda que há sempre um avanço para que o ensino remoto seja uma opção viável futuramente, e não apenas uma escolha emergencial, como ocorreu devido ao surto pandêmico do coronavírus.

REFERÊNCIAS

- ABELLA, A. **O que mudou na aposentadoria dos professores em 2021?** Previdenciaria. 2021. Disponível em: <https://previdenciaria.com/blog/o-que-mudou-na-aposentadoria-dos-professores-em-2022/>. Acesso em: 29 jan. 2022.
- ALVARENGA, R; et al. **Percepção da Qualidade de vida de professores das redes públicas e privadas frente a à pandemia do Covi-19.** Revista CPAQV. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/344884504_ARTIGO_ORIGINAL_PERCEPCAO_DA_QUALIDADE_DE_VIDA_DE_PROFESSORES_DAS_REDES_PUBLICAS_E_PRIVADAS_FRENTE_A_PANDEMIA_DO_COVID-19. Acesso em: 24 mar. 2021.
- AM. **Horas atividades e jornada de trabalho dos professores.** Advocacia Moreno. 2020. Disponível em: <http://advocaciamoreno.com.br/horas-atividades-e-jornada-de-trabalho-dos-professores>. Acesso em: 11 abr. 2021.
- BRASIL. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020.** Diário Oficial da União. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>. Acesso em: 11 abr. 2021.
- CRUZ, L. da S; et al. **Gestão Escolar: Dificuldades e desafios no oferecimento do ensino remoto em tempos de pandemia.** VII Congresso Nacional de Educação. 2020. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD1_SA19_ID6213_01092020174753.pdf. Acesso em: 20 jun. 2021.
- DAU, G. **O que é Ensino Remoto e o seu papel fundamental em 2021.** Rede Jornal Contábil. 2021. Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/o-que-e-ensino-remoto-e-o-seu-papel-fundamental-em-2021/>. Acesso em: 05 jun. 2021.
- GARCIA, G. F. B. **Jornada de Trabalho do professor: Lei 13.415/2017.** GENJurídico. 2017. Disponível em: <http://genjuridico.com.br/2017/03/07/jornada-de-trabalho-do-professor-lei-13-4152017/>. Acesso em: 20 jul. 2021.
- GONDIM, S. M. G.; HIRSCHLE, A. L. T. **Estresse e Bem-estar no Trabalho: Uma Revisão de Literatura.** Scielo Saúde Pública. 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n7/2721-2736/>. Acesso em: 15 jan. 2022.
- GRANATO, L; **Burnout vira doença do trabalho em 2022: O que muda agora?** Revista Exame. 2021. Disponível em: <https://exame.com/carreira/burnout-vira-doenca-do-trabalho-em-2022-o-que-muda-agora/>. Acesso em 13 jan. 2022.
- MELEIRO, A. **Estresse: Entrevista com o Dr. Drauzio Varella.** Jornal UOL. 2012. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/estresse-entrevista/>. Acesso em: 18 jul. 2021.
- MEYER, C. G; VELAVAN, T. P. **The covid-19 epidemic.** Trop Med Int Health. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7169770/>. Acesso em: 1 abr. 2021.

MIRANDA, M. G; NARDUCHI, F; PEREIRA, A. de J. **Biopolítica e Educação: Os impactos da pandemia do Covid-19 nas escolas públicas.** Revista Augustus. 2020. Disponível em: <https://revistas.unisuam.edu.br/index.php/revistaaugustus/article/view/554/299>. Acesso em: 8 mar. 2021.

PINHO, A; SALDAÑA, P. **SP libera ead no ensino fundamental e médio durante quarentena.** Jornal Folha de São Paulo. 2020. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/educacao/2020/03/sp-libera-ead-no-ensino-fundamental-e-medio-durante-quarentena.shtml>. Acesso em: 16 mai. 2021.

VEREA, L. apud AYRES, N. **Tempo de lazer é importante para reduzir o estresse.** Minha Vida. 2016. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/bem-estar/galerias/16477-tempo-de-lazer-e-importante-para-reduzir-o-estresse#:~:text=Descansar%20tamb%C3%A9m%20%C3%A9%20preciso.&text=%22Horas%20de%20sono%20e%20de,e%20em%20Medicina%20do%20Trabalho>. Acesso em: 15 dez. 2021).