



Indicadores de transtornos mentais em professores universitários em ensino remoto

Indicators of mental disorders in university professors in remote teaching

Nilson Rogério da Silva

Pós-Doutor em Educação Especial pela Universidade de São Paulo (USP)

Instituição: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

(UNESP) – Campus de Marília

Endereço: Rua Hygino Muzy Filho, 737, Mirante – SP, CEP: 17525-900

E-mail: nilson.silva@unesp.br

Carolina Avance Assef

Graduada em Terapia Ocupacional

Instituição: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

(UNESP) – Campus de Marília

Endereço: Rua Hygino Muzy Filho, 737, Mirante – SP, CEP: 17525-900

E-mail: carolinaassef@yahoo.com.br

Beatriz Fernandes Belchior

Graduada em Terapia Ocupacional

Instituição: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

(UNESP) – Campus de Marília

Endereço: Rua Hygino Muzy Filho, 737, Mirante – SP, CEP: 17525-900

E-mail: beatriz.belchior@unesp.br

Meire Luci Silva

Doutora em Engenharia Biomédica pela Universidade de Mogi das Cruzes (UMC)

Instituição: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

(UNESP) – Campus de Marília

Endereço: Rua Hygino Muzy Filho, 737, Mirante – SP, CEP: 17525-900

E-mail: meire.silva@unesp.br

RESUMO

A pandemia repercutiu na vida pessoal, acadêmica, doméstica e profissional das pessoas e transformou suas rotinas. O meio virtual e tecnológico foi a estratégia utilizada para continuidade das atividades e, nesse contexto, os professores universitários tiveram que ministrar suas atividades de ensino, pesquisa, extensão e gestão de forma remota, aderindo à modalidade de home office. Este estudo teve por objetivo identificar a presença de indicadores de ansiedade, depressão e estresse em professores universitários em atividades remotas de ensino. A amostra foi composta por 50 professores universitários de nove cursos da área da saúde e de humanas de uma universidade pública do interior paulista. Para coleta de dados utilizou-se um questionário de caracterização do perfil



sociodemográfico, de aspectos da rotina pessoal e acadêmica e a Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form (DASS–21) para rastreamento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Para análise dos resultados utilizou-se cálculos de estatística descritiva e o protocolo de análise do DASS-21. Os resultados revelaram que apesar das vantagens do home office e da necessidade de implementar o ensino remoto como alternativa à manutenção das atividades de ensino, evidenciou-se parcela expressiva de professores sintomáticos para ansiedade, seguida de estresse e depressão, inclusive em nível patológico. Foram apontados problemas de acesso, falta de conhecimento para o uso de tecnologias digitais de comunicação e informação; dificuldades de gerenciamento da vida profissional e doméstica e sobrecarga de trabalho. Nesse sentido, os resultados apontam para a necessidade de investimento em infraestrutura, formação e suporte emocional aos professores.

Palavras-chave: docentes, transtornos mentais, educação à distância.

ABSTRACT

The pandemic has reverberated through people's personal, academic, domestic and professional lives and transformed their routines. The virtual and technological environment was the strategy used for the continuity of activities and, in this context, university professors had to teach their teaching, research, extension and management activities remotely, adhering to the home office modality. This study aimed to identify the presence of indicators of anxiety, depression and stress in university professors in remote teaching activities. The sample consisted of 50 university professors from nine health and humanities courses at a public university in the interior of the state of São Paulo. For data collection, we used a questionnaire to characterize the sociodemographic profile, aspects of personal and academic routine and the Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form (DASS–21) to screen for symptoms of anxiety, depression and stress. Descriptive statistics and the DASS-21 analysis protocol were used to analyze the results. The results revealed that despite the advantages of the home office and the need to implement remote teaching as an alternative to the maintenance of teaching activities, there was a significant portion of teachers symptomatic for anxiety, followed by stress and depression, including at the pathological level. Access problems, lack of knowledge for the use of digital communication and information technologies were pointed out; difficulties in managing work and home life and work overload. In this sense, the results point to the need for investment in infrastructure, training and emotional support for teachers.

Keywords: teachers, mental disorders, distance education.



1 INTRODUÇÃO

Considerando a alta taxa de transmissão do vírus SARS-CoV-2 e o aumento exponencial no número de casos, no início de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) considerou estado de emergência em Saúde Pública de importância internacional e, decretou a pandemia de Covid-19 recomendando a adoção de estratégias preventivas e de enfrentamento à doença (OMS, 2020).

Em muitos países, o isolamento e distanciamento social foram as principais estratégias adotadas para evitar as aglomerações e continuar as atividades em geral. Nesse sentido, a população teve que adaptar suas rotinas pessoais, acadêmicas, profissionais, sociais, entre outras. Muitos trabalhadores deixaram de exercer suas atividades laborais no contexto organizacional e foram obrigados a aderir ao *home office*, ou seja, levar o trabalho para suas casas (Mishima-Santos *et al.*, 2020).

Esta modalidade de trabalho é uma das consequências do avanço da era digital e da informação que se deu a partir da globalização e representa o ideário dos tempos modernos visando o aumento da produção e diminuição dos custos. Entretanto, o incremento da tecnologia trouxe muitas transformações acarretando na intensificação e densidade de trabalho em menor tempo de execução (Costa *et al.*, 2013).

O *home office* apresenta vantagens como o uso de diferentes tecnologias de informação e comunicação, redução dos custos para deslocamentos, flexibilidade nos horários para cumprimento da carga horária, sendo possível uma estáo dinâmicas das atividades de trabalho (Almeida, 2019). Contudo, também apresenta desvantagens como a necessidade de adaptação ao ambiente familiar, sendo comuns interrupções durante o trabalho, dispersão devido aos elementos externos, insegurança e solidão por estar longe e sem o apoio de seus pares, conflitos familiares devido a necessidade de atender as especificidades do trabalho, como falar ao telefone, vídeo chamada, exigindo silêncio dos demais (Hara, 2011).

Assim sendo, o *home office* requer do trabalhador uma adequação organizacional para o gerenciamento e realização do trabalho em um ambiente



diferente da empresa, havendo a necessidade de administrar a quebra de rotina sem maiores prejuízos, conciliando com as outras ocupações de cada pessoa, o que não se constitui em tarefa fácil. Dessa forma, o trabalho em casa pode impactar na rotina doméstica e vice-versa, pois para muitos conciliar vida pessoal/doméstica e laboral, constitui um desafio.

A quebra da rotina em decorrência da pandemia culminou na necessidade das pessoas de encontrar novas formas de gerenciar suas rotinas para dar conta das diferentes e diversas demandas referentes aos seus papéis sócio ocupacionais, como por exemplo, cuidados com filhos em tempo integral, cuidados com a casa, entre outros afazeres que podem acarretar em sobrecarga de trabalho, com efeitos não apenas sobre o corpo físico, mas também podendo comprometer a saúde mental, levando a possíveis situações de estresse e ansiedade, e até mesmo a exacerbar transtornos pré-existentes (Devotto *et al.*, 2020; Ornell *et al.*, 2020).

Especificamente na área da educação foi determinada a implantação das atividades remotas de ensino com o uso das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC's) para continuidade do processo educacional e formativo dos estudantes (Brasil, 2020). As atividades remotas de ensino implicaram na necessidade de adaptação brusca e repentina, bem como articulação de todos os atores envolvidos nesse processo, exigindo destes, o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades e aquisição de conhecimentos para acesso e utilização dos equipamentos tecnológicos e das plataformas digitais e redes sociais para atividades de ensino e trabalho.

Assim sendo, não somente os estudantes, mas também os professores tiveram que transformar suas casas em ambiente profissional e acadêmico. Os professores para além de terem suas rotinas comprometidas, tiveram que reorganizar saberes e práticas do seu exercício profissional. Nesse contexto, houve a necessidade de modificação do método de trabalho, implicando na criação de salas de aulas virtuais, configuração essa que exigiu um aporte tecnológico diferenciado, cuja dinâmica pode impactar também nas relações



entre estudantes e professor, visto que a comunicação passa a ser mediada por câmeras e microfones (Costa, 2016).

Além de que as atividades remotas de ensino por meio das TDIC's exigiram dos professores conhecimento e familiaridade para o uso e manejo desses equipamentos e plataformas e criatividade para ensinar os conteúdos teórico-práticos à distância (Ferreira e Barbosa, 2020).

Assim sendo, o contexto pandêmico e suas repercussões na saúde atrelado às atividades remotas de ensino por meio do *home office* e ao excesso de demandas de várias ordens vivenciados pelos professores podem ter contribuído para o surgimento de sentimentos de angústia, medo, ansiedade, insegurança, incapacidade e entre outros. Tal cenário pode favorecer o adoecimento e/ou ao agravamento de doenças já pré-existentes, além de desgaste físico, podendo resultar em dores pelo corpo, cansaço e o desenvolvimento de problemas musculoesqueléticos, entre outros agravos (Borba *et al.*, 2020).

Destaca-se a importância do desenvolvimento de estudos investigativos sobre essa temática e público, considerando que o adoecimento do professor, além de impactar não só na sua própria sua saúde física e mental, pela condição relacional, característica da atividade, mas também pode afetar as relações interpessoais no âmbito da família e da escola, interferindo direto ou indiretamente na qualidade de seu desempenho profissional e reverberando no processo de ensino aprendizagem e formativo do estudante, o que justifica assim o referido estudo.

Assim sendo, este estudo tem como objetivo identificar a presença de indicadores de ansiedade, depressão e estresse em professores universitários em atividades remotas durante a Covid-19.

2 MÉTODO

Pesquisa descritiva, de caráter quantitativo e de corte transversal. O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista (UNESP) sob CAAE



37929420.5.0000.5406 e aprovado pelo parecer de nº 4.308.400.

A amostra foi composta por professores universitários de cursos da área da saúde e de humanas de uma universidade pública no interior paulista. Adotou-se como critérios de inclusão a participação voluntária, o professor deveria estar em atividade ocupacional e não possuir diagnóstico de qualquer transtorno mental. Foram considerados como critérios de exclusão estar afastado das atividades, em férias, licença do trabalho e possuir diagnóstico prévio de transtornos mentais.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário via *online*, elaborado pela plataforma *Google Forms* o qual foi enviado aos professores por e-mail, a partir de uma lista oficial da instituição. Ao acessar o link, os professores foram direcionados para a página que continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com as informações sobre o assunto da pesquisa, objetivos e procedimentos. Somente após o aceite eram direcionados para o questionário e, em caso de dúvidas poderiam contatar os pesquisadores responsáveis.

Foram utilizados dois instrumentos investigativos, sendo um questionário elaborado pelos pesquisadores, composto por questões sobre a caracterização do perfil sociodemográfico, acadêmico, profissional e de rotina diária. Também fora utilizada a *Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form* (DASS – 21).

A DASS-21 consiste em uma escala para rastreamento de sintomas de depressão, ansiedade e estresse desenvolvida e aplicada em populações clínica e não clínica de adultos de várias culturas e etnias e adaptada para população brasileira (Vignola e Tucci, 2014). Composta por um conjunto de 21 itens divididos em três subescalas, de autorresposta, tipo *Likert* de quatro pontos, sendo: 0 (não se aplica a mim); 1 (aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo); 2 (aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo); 3 (aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo). Cada subescala é composta por sete itens que avaliam os estados emocionais para ansiedade, depressão e estresse. Para a respondência, o participante deveria considerar a ocorrência de cada item durante a última semana (Vignola e Tucci, 2014).



Para análise dos resultados, as respostas foram registradas, organizadas e codificadas em planilhas do Excel e, posteriormente transferidas para o software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Statistics)* para aplicação dos cálculos e testes estatísticos.

Aplicou-se cálculos de estatística descritiva (média e desvio padrão) para análise dos dados do questionário sociodemográfico.

Para análise específica das respostas da DASS-21 foram utilizadas as orientações do protocolo do instrumento, sendo que para calcular a depressão considerou-se a fórmula: $(03+05+10+13+16+17+21 \times 2)$, para a ansiedade $(02+04+07+09+15+1+20 \times 2)$ e para o estresse $(01+06+08+11+12+14+18 \times 2)$. Os resultados finais foram classificados em níveis (leve, moderado e severo) considerando as referências estabelecidas pelo instrumento, além da classificação em assintomáticos (normal e nível leve) e sintomáticos (de moderado a extremamente severo), conforme Tabela 1 (Vignola e Tucci, 2014).

Tabela 1 – Classificação das variáveis em níveis e sintomáticos e assintomáticos.

Variáveis	Depressão	Ansiedade	Estresse	Classificação
Níveis				
Normal	0 a 9	0 a 6	0 a 10	Assintomáticos
Leve	10 a 12	7 a 9	11 a 18	
Moderado	13 a 20	10 a 14	19 a 26	
Severo	21 a 27	15 a 19	27 a 34	Sintomáticos
Extremamente severo	28 a 42	20 a 42	35 a 42	

Fonte: Elaborada segundo manual do instrumento DASS-21 (Vignola; Tucci, 2014).

3 RESULTADOS

Foram convidados a 145 professores, porém 50 concordaram em participar.

3.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA, ACADÊMICA E PROFISSIONAL DA AMOSTRA

A maioria declarou ser do sexo feminino, casada, morava com até três pessoas e não possuía crianças/adolescentes em casa, com média de idade de 52, 2 anos (dp=7,62).



Em relação à formação profissional da amostra, maioria possuía título de doutorado, ministrava aula para graduação e pós-graduação, era das ciências humanas e ministrava aulas para o 4º ano. Em relação à carga de trabalho semanal, a maioria realizava até 20 horas e lecionava no período matutino. Também se evidenciou que todos os professores realizavam trabalho de ensino e pesquisa, seguida de extensão e gestão e, nunca havia trabalhado em regime *home office* antes da pandemia.

Tabela 2 – Caracterização do perfil sociodemográficos e acadêmico da amostra.

Variáveis		n (%)
Sexo	Feminino	29 (60,4%)
	Masculino	19 (39,6%)
Estado Civil	Solteiro (a)	14 (29,1%)
	Casado (a)	34 (70,9%)
Mora com quantas pessoas	Até três	34 (71,0%)
	Acima de três	5 (10,4%)
	Mora sozinho	9 (18,6%)
Filhos crianças/adolescentes	Sim	17 (35,5%)
	Não	31 (64,5%)
Titulação	Mestrado	2 (4,0)
	Doutorado	26 (54,2%)
	Pós doutoramento	22 (45,8%)
Ministra aula	Graduação	46 (95,0%)
	Pós graduação	42 (87,0%)
Áreas em que ministra aula:	Humanas	33 (68,7%)
	Saúde	24 (50,0%)
Ano(s) que leciona na graduação	1º ano	22 (45,8%)
	2º ano	24 (50,0%)
	3º ano	30 (62,5%)
	4º ano	36 (75,0%)



Período	Manhã	44 (91,7%)
	Tarde	21 (43,7%)
	Noite	21 (43,7%)
Carga semanal de trabalho	Até 20 horas	28 (58,4%)
	21 a 40 horas	16 (33,3%)
	Mais de 40 horas	4 (8,3%)
Atividades	Ensino	48 (100%)
	Pesquisa	48 (100%)
	Extensão	36 (75%)
	Gestão	40 (83,4%)
	Tutoria de residência	1 (2,0%)
	Vice coordenação de curso	1 (2,0%)
	Editoração de uma revista	1 (2,0%)
	Participação em comissões	1 (2,0%)
Trabalhou em regime home office antes da pandemia	Nunca	28 (58,4%)
	Às vezes	17 (35,4%)
	Sempre	3 (6,2%)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Antes de iniciar a quarentena, os participantes referiram que realizavam atividades domésticas (81,2%), de lazer (70,8%), praticava atividades físicas (68,7%), e cuidava dos filhos e/ou idosos (50,0%).

Porém, durante a quarentena, 98% dos professores passaram a trabalhar no período da manhã, 93,7% à tarde e 75% à noite. Todos responderam que estavam realizando suas atividades de trabalho de forma remota e 29,2% presencial.

Sobre a jornada de trabalho com a adoção do regime de *home office*, a maioria dos professores (83,3%) relatou aumento da carga horária de trabalho e 16,7% não obtiveram mudança. Destes 43,7% passaram a dedicar-se 40 horas semanais, 41,7% dedicavam-se 60 horas semanais, 10,4% mais de 60 horas e apenas duas pessoas (4,2%) passaram a dedicar apenas 20 horas.



Nas atividades desempenhadas durante a quarentena, todas tiveram um aumento significativo, sendo prevalentes as tarefas domésticas (100,0%), reuniões virtuais de pesquisa (98,0%), atividades de lazer e reuniões administrativas (95,8%). Nesse contexto, o trabalho em casa impactou também na rotina dos professores, para 56,2% esta foi alterada completamente e 39,6% mudaram parcialmente.

Com relação à conciliação das atividades profissionais com a rotina domiciliar, 66,7% responderam que por vezes encontrou dificuldades, 18,7% não tiveram problemas e 14,6% manifestou muitas dificuldades. As atividades referidas como de maiores dificuldades foram: aspectos da gestão da vida com os familiares (72,9%), organização de tempo para descanso (56,2%) e a realização de atividades domésticas (54,1%). Sobre a rotina domiciliar, 22,9% dos participantes consideraram satisfatória, 58,3% parcialmente satisfatória e 18,8% insatisfatória.

Outra informação significativa, referida por 35,4% dos professores refere-se à presença de impactos financeiros devido ao trabalho em casa e a necessidade de assumir outros custos.

3.2 USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO E AMBIENTE DE TRABALHO

A maioria (60,4%) afirmou não possuir conhecimento das TDIC's sendo que 98,0% referiram não possuírem computador/notebook para uso exclusivo, apenas um (2%) compartilhava. Em relação à qualidade da internet, 77% a consideravam como boa e 22,9% regular. Sobre as condições do trabalho em casa, 79,2% avaliaram como parcialmente satisfatório e 20,8% como satisfatório.

As TDIC's que os professores sentiram mais dificuldade em utilizar foram: *Google Classroom* (60,4%), *Google Meet* (31,2%), e *Google Drive* (29,2%). Além disso, 83,3% dos professores relataram possuir *internet* com boa acessibilidade, contudo, 89,6% também afirmaram oscilações frequentes. A maioria (83,3%) da amostra recebeu treinamento *online* para o uso das ferramentas, sendo que



40,0% consideraram satisfatório, 42,5% parcialmente satisfatório e 17,5% insatisfatório.

Todavia, 52,0 dos participantes avaliaram o seu local de trabalho em casa como satisfatório, 39,6% parcialmente satisfatório e 8,4% insatisfatório. Sobre o aprendizado dos alunos na modalidade remota, 68,7% dos professores consideraram como parcialmente satisfatório, 27,1% insatisfatório e 4,2% satisfatório.

3.3 SINTOMATOLOGIA DE TRANSTORNOS MENTAIS DURANTE O *HOME OFFICE*

Relacionado à depressão 29,7% estavam sintomáticos, porém seis (13,0%) desses encontravam-se patológicos e, portanto, necessitavam de acompanhamento médico e tratamento psicossocial. Sobre a ansiedade, 37,5% estavam com sintomas e, desses 22,9 foram considerados patológicos. No que se refere ao estresse 33,3% dos professores estavam sintomáticos e, desses 16,6% foram patológicos.

Em relação à concomitância de patológicos entre as variáveis, três (6,0%) professores estavam patológicos para as três (ansiedade, depressão e estresse); três (6,0%) para depressão e ansiedade, dois (4,0%) para depressão e estresse.

Tabela 3 – Resultados do DASS-21.

Classificação	Níveis	Não patológico		Patológico		
		n	%	n	%	
Depressão	Assintomáticos	Normal	34	70,3	00	00
	Sintomáticos	Leve	08	16,7	00	00
		Moderado	00	00	03	6,5
		Severo	00	00	03	6,5
Ansiedade	Assintomáticos	Normal	30	62,5	00	00
	Sintomáticos	Leve	07	14,6	00	00
		Moderado	00	00	09	18,8
		Severo	00	00	02	4,1
Estresse	Assintomáticos	Normal	32	66,7	00	00
	Sintomáticos	Leve	08	16,7	00	00
		Moderado	00	00	06	12,5
		Severo	00	00	02	4,1

Fonte: Elaborada pelos autores.



4 DISCUSSÃO

A amostra foi composta principalmente por mulheres cuja média das idades foi de 52,2 anos ($dp=7,62$). Tais resultados destoam da média de idade dos professores em âmbito geral no Brasil, cujos dados apontam para 38 anos (Brasil, 2018). Este resultado pode estar associado à elevada titulação dos docentes da referida universidade, aspecto que demanda maior tempo de investimento em formação na carreira e, conseqüentemente, pode resultar em maior média de idade.

Sobre o predomínio de professores casados, as Estatísticas do Registro Civil do ano de 2019 divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE apontam que os homens estavam se casando após os 31 anos e as mulheres um pouco mais cedo, 28 anos.

A maioria dos professores referiu não possuir filhos, ou não são crianças e adolescentes. Nesse sentido, esse resultado pode ser explicado não só pela diminuição da natalidade nos últimos anos (Gonçalves *et al.*, 2019), mas também pelo fato de muitos professores se dedicarem e priorizarem as atividades profissionais em detrimento às atividades relacionadas à vida pessoal e, assim acabam não desempenhando o papel ocupacional de mãe/pai. Outra justificativa pode estar associada à média de idade dos professores, onde muitos podem já ter filhos adultos.

Observou-se que a maioria dos professores ministrava aulas para graduação e pós-graduação e atividades de pesquisa, além de que possuíam o título de doutorado e realizou pós-doutoramento, o que indica a possibilidade de ofertarem uma formação qualificada e publicações científicas de qualidade (Cardoso *et al.*, 2016). Os professores desse estudo lecionavam para mais de uma área de atuação, aspecto também identificado no estudo Masetto *et al.* (2005) em que os participantes tinham domínio e experiência, transitando por várias áreas de graduação, como humanas, biológicas, etc.

Foi possível observar uma gama de atividades que envolvem o exercício profissional dos docentes na universidade, compreendendo o denominado tripé, pesquisa, ensino e extensão, com o objetivo de promover a produção e difusão



de conhecimentos, além da formação de profissionais capacitados, cabendo aos professores docentes atuarem em múltiplos cenários (Cardoso *et al.*, 2016)

Em conformidade com o exposto no parágrafo anterior, compreende-se que as atividades realizadas pelos docentes não se restringiam a ministrar aulas, mas também exigiam que o professor conciliasse a vida acadêmica com compromissos familiares e outras responsabilidades (Oliveira *et al.*, 2015).

Com o início da quarentena foi possível notar algumas atividades laborais sendo realizadas por docentes em casa, como a escrita de artigos, relatórios e planejamento de aulas, entre outras, porém com o isolamento e distanciamento social, houve a necessidade de implantação das atividades remotas de ensino e, assim intensificando e ampliando as atividades laborais em casa por meio do *home office*.

Nesse sentido, o *home office* proporcionou aos professores a possibilidade de desempenharem suas atividades laborais com maior flexibilidade de horário, por outro lado contribuiu negativamente ao inserir o trabalho junto ao contexto familiar.

Nesse estudo, verificou-se que a migração emergencial, impositiva e desestruturada para o ensino remoto, acarretou aumento de horas trabalhadas, aumento de ocupações em seu contexto familiar não somente com as atividades laborais, mas também com as domésticas, de lazer, físicas e cuidar dos filhos e/ou idosos.

Esses resultados confirmaram achados de revisão bibliográfica sobre experiências de docentes com o ensino remoto, durante a pandemia e as consequências na saúde mental que houve um acréscimo nas atividades cotidianas da casa, compartilhamento de afazeres e compromissos conjugais, materno-familiares e domésticos, o que gerou dificuldades quanto ao uso e adaptação aos recursos de comunicação e informações digitais, e no planejamento desta nova rotina diária (Santos *et al.*, 2021), em meio aos compromissos acadêmicos, cuidado de filhos e da casa, além de cuidados com a própria saúde e a de seus familiares, o que pode acarretar ao aparecimento e/ou intensificação de sintomas de transtornos mentais ao longo do tempo.



Estas atividades fazem parte da vida pessoal e também exigem dedicação, da mesma maneira que as atividades voltadas para vida acadêmica e, pensando na qualidade de vida e saúde do professor, este deve dosar essas atividades a fim de que haja um equilíbrio para conciliar as atividades laborais e pessoais para uma não extrapolar a outra (Oliveira *et al.*, 2015).

Nesse sentido, este estudo verificou dificuldades dos professores em conciliar as demandas de trabalho e pessoais, resultado esse evidenciado em pesquisa sobre o impacto do *home office* na saúde, rotina e percepção e felicidade de professores universitários brasileiros, que também apontou que os professores, principalmente do sexo feminino, tiveram dificuldades em conciliar as demandas acadêmicas e o cuidado com os filhos, impactando nas condições de saúde física e mental (Waltermann; Martins, Gedrat, 2022). Segundo os autores, a maior sobrecarga nas mulheres seria em função destas assumirem de forma mais intensa os cuidados domésticos e com os filhos (Waltermann; Martins, Gedrat, 2022).

Ainda sobre a dificuldade de conciliar as atividades profissionais com a rotina domiciliar, esse aspecto pode interferir na qualidade e desempenho, visto que o trabalho em casa requer diversas adaptações, além da gestão do tempo, organização e concentração para as a realização das atividades acadêmicas e equilíbrio emocional (Mazzei; Camargo; Mello, 2019). Situações de medo e incertezas decorrentes da pandemia também favoreceram situações de estresse e ansiedade dos professores (FIEC, 2021).

Outro resultado importante desse estudo está relacionado ao fato de que a maioria não tinha experiência em atividades remotas de ensino por meio do *home office* antes da pandemia e, poucos tinham experiências com as TDIC's. Nessa direção, esse resultado corrobora achados de outro estudo com professores universitários que indicou que a maioria dos professores tinha experiências com as TDIC's e plataformas virtuais (Google Meet, Whatsapp, YouTube) somente para uso pessoal e de lazer (Leite, Lima e Carvalho, 2020).

Para além do déficit de conhecimento sobre as TDIC's, agregou-se a pouca ou nenhuma infraestrutura adequada para o desempenho das atividades



laborais em casa, irregularidade e falhas na conexão com a internet e condições ergonômicas de mobiliário e equipamento parcialmente satisfatórias. Estudo nacional com professores referiu que a instabilidade com a internet foi relato frequente de professores como consequência do compartilhamento da mesma por outros membros da família, o que ocasionava sobrecarga da rede e consequente oscilação e lentidão, dificultando a utilização de recursos de aula como a apresentação de vídeos (Ludovico *et al.*, 2020).

As dificuldades acima elencadas, pode ao longo do tempo acarretar em estresse, ocasionando uma sobrecarga emocional e queda da qualidade das atividades laborais (Leite; Lima; Carvalho, 2020; Ornell *et al.*, 2020; Waltermann; Martins, Gedrat, 2022).

Para além de comprometimento na saúde mental e baixa qualidade nas atividades ocupacionais, os professores também apontaram queixas físicas (desconfortos e dores musculares e cefaleia), o que pode estar associado ao tempo de permanência utilizando computadores, além de elevado esforço visual.

Nesse estudo, a maioria referiu que recebeu treinamento de uso das TDIC's para desenvolvimento das atividades remotas, porém quase dois terços da amostra consideraram parcialmente satisfatório e/ou insatisfatório, o que configura mais uma dificuldade na realização das atividades laborais culminando em mais uma preocupação com a qualidade do trabalho e, consequentemente com a formação acadêmica a que se propõe ofertar ao aluno.

Ainda que autores considerem que as TDIC's sejam consideradas de fácil acesso, no qual o aluno conectava a aula pelo computador ou via celular, interagindo ao vivo com seu professor e colegas de sala (Souza *et al.*, 2020), tal conhecimento não era condizente com a maioria dos professores, sobretudo no início das atividades remotas, porém com o uso frequente e por longo período, os professores foram adquirindo as habilidades necessárias.

Outro resultado evidenciado nesse estudo foi a necessidade de compartilhamento de computadores e/ou notebooks e também de espaços. Nesse aspecto, estudo com professores verificou que havia disputas pelos espaços dentro do contexto familiar com outros membros da família para



executarem as atividades remotas de ensino (Waltermann; Martins, Gedrat, 2022).

Ademais, também foram relatados impactos financeiros, seja para custear internet de alta velocidade, compra de equipamentos, aumento de gastos com alimentação, medicamentos, remédios e insumos médicos. O impacto financeiro foi e vem sendo expressivo na economia mundial, e em especial no Brasil, sendo constatado que a perda financeira ou a diminuição do salário é um problema socioeconômico que pode gerar consequências emocionais, tanto para pessoa que sofre a perda, quanto para sua família (Bezerra *et al.*, 2020). Mesmo a população com formação acadêmica e profissional que pode usufruir de estabilidade sofreu com os impactos financeiros no orçamento familiar devido ao aumento de custos sem compensações financeiras, impactou.

De maneira geral os professores avaliaram a qualidade do aprendizado como boa, porém expressaram dificuldades de controle e estímulo à presença e participação do aluno em aula, problemas para realizar atividades avaliativas e na interação com os alunos que, por vezes, optavam por deixar a câmera desligada, além de problemas de alunos para participar das aulas síncronas em função de ausência de banda larga. Estudo realizado com estudantes universitários apontou efeitos nocivos do ensino remoto para a saúde mental desses, inclusive com comprometimento na qualidade de seus papéis ocupacionais (Silva e Rosa *et al.*, 2021).

Em relação aos transtornos mentais e de comportamento, indicadores de ansiedade foi o sentimento mais recorrente entre os docentes universitários, seguido do estresse e da depressão. A depressão, a ansiedade e o estresse são queixas recorrentes dos professores universitários, visto que devido às diversas cobranças recebidas pela diversidade de tarefas em sua rotina, sobrecarga de trabalho que possuem e a relação tanto com os estudantes quanto os chefes, tornam o exercício da docência uma das atividades laborais que mais causam estresse (Silva; Piganatti, 2020).

Com a pandemia os docentes precisaram se adaptar ao modelo de ensino remoto, sendo necessário que utilizassem ferramentas tecnológicas, além da



necessidade de conciliar as atividades acadêmicas com a rotina de casa, o que contribui para o agravamento na saúde mental, provocando diversos sintomas como ansiedade e estresse (Oliveira *et al.*, 2021) e diminuindo a percepção de felicidade (Waltermann; Martins, Gedrat, 2022).

De forma geral, apesar das vantagens do *home office* e da necessidade de implementar o ensino remoto como alternativa viável à manutenção das atividades de ensino, na presente pesquisa ficaram evidenciados problemas de acesso, disponibilidade, conhecimento para o uso de tecnologias digitais de comunicação e informação; dificuldades de gerenciamento da vida profissional e doméstica, sobrecarga de trabalho, impactos financeiros, além de estresse, ansiedade e depressão, problemas também destacados na literatura sobre essa temática (Ludovico *et al.*, 2020; Waltermann; Martins, Gedrat, 2022; Leite, Lima, Carvalho, 2020)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a modalidade de *home office* a qual os professores foram submetidos devido à pandemia, impactou no desempenho de seus papéis ocupacionais e, conseqüentemente, refletiu na saúde mental, gerando sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de intensificar os problemas de saúde pré-existentes.

A forma e a qualidade do ensino foram impactadas em função de mudança súbita de ministrar aulas e interação com os alunos por meio dos recursos digitais de comunicação e informação. Problemas de infraestrutura digital, dificuldades de uso das tecnologias, problemas com a nova metodologia de aula, participação e avaliação do aprendizado dos alunos se fizeram presentes, adaptação de ambientes domésticos em locais de trabalho, sem necessariamente manter boas condições de trabalho também foram fatores que interferiram nas atividades acadêmicas. Além desses complicadores durante o processo, acrescenta-se a dificuldade de acessibilidade dos alunos, impactando na presença e participação nas aulas.

A rotina de professores foi fortemente alterada gerando dificuldades de



conciliação da vida profissional com a pessoal. Embora o ensino remoto tenha se configurado como alternativa necessária para a manutenção da vida acadêmica dos alunos e profissional dos professores, a forma súbita de implantação associada à falta de preparação contribuíram para o surgimento de dificuldades e aparecimento de outros.

Essas dificuldades em conjunto com os aspectos relativos à pandemia resultaram em problemas para a saúde mental dos professores, com destaque para a depressão, ansiedade e estresse. Acrescenta-se que mesmo se tratando de um grupo profissional que pode ser considerado privilegiado do ponto de vista financeiro, esses também tiveram sua saúde impactada.

Dessa forma, faz-se necessário que a universidade realize a promoção de cursos e auxílio relacionados ao uso das ferramentas tecnológicas, além de oferecer suporte emocional aos professores.

No presente estudo foram obtidos dados de forma *online* através de um questionário, sem possibilidade de controle de que os mesmos responderam de forma independente, trata-se de um recorte específico, em um grupo de professores universitários de uma universidade pública no Estado de São Paulo e as informações podem ser particulares restritas a esse cenário investigado, o que dificulta a generalizar dos resultados obtidos. De qualquer forma oferece subsídios para compreensão do impacto do *home office* na saúde mental de professores e das consequências para os exercícios de seus papéis ocupacionais.

Como sugestão para outros estudos considera-se importante ampliar a amostra e compreender um número maior de universidades públicas, bem como ampliar a coleta para instituições privadas, com a possibilidade de comparação desses cenários.



REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Fabiane Domingues de Magalhães. **As relações de trabalho na modalidade *home office* em empresas de bens de consumo**, São Paulo, p. 1-134, 2019. Dissertação de Mestrado. Programa de Estudos Pós-Graduados em Administração. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – SP.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva** [online, v. 25, suppl 1, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 abr. 2023.

BORBA, **Rodrigo Cerqueira do Nascimento** Percepções docentes e práticas de ensino de ciências e biologia na pandemia: uma investigação da Regional 2 da SBEnBio. **Revista de Ensino de Biologia da SBEnBio**, v.13, n.1, p.153-171, 2020. Disponível em <https://renbio.org.br/index.php/sbenbio/article/view/337/100>. Acesso em: 17 mai. 2023.

BRASIL. Presidência da República. Lei Nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019, 2020b. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/13979.html.

CARDOSO, Márcia Regina Gonçalves. O professor do ensino superior hoje: perspectivas e desafios. **Cadernos da FUCAMP**, v. 15, n. 23, 2016. Disponível em: <http://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/view/837>. Acesso em: 17 mai. 2023.

COSTA, Danilo *et al.* Saúde do Trabalhador no SUS: desafios para uma política pública. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 38, n. 127, p. 11-21, 2013. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572013000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 mai. 2023.

COSTA, I. Inês Teresa Lyra Gaspar. **Metodologia do Ensino a Distância**. Universidade Federal da Bahia, Salvador, p. 1-111, 2016. Disponível em: https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/174984/2/eBook_Metodologia_do_Ensino_a_Distancia-Ci%C3%A2ncias_Contabais_UFBA.pdf Acesso em: 17 mai. 2023.

FERREIRA, Luciana Haddad; BARBOSA, Andreza. Lições de quarentena: limites e possibilidades da atuação docente em época de isolamento social. **Práxis Educativa**, Ponta Grossa, v. 15, p. 1-24, 2020. Disponível em:



<https://www.revistas2.uepg.br/index.php/praxiseducativa>. Acesso em: 17 mai. 2023.

FIEC. **O impacto do trabalho em casa na saúde e no bem-estar durante a pandemia da COVID-19**. Sfiec, Ceará, 05 de maio de 2021. Disponível em: [https://arquivos.sfiec.org.br/sfiec/files/files/Relatorio%20Covid-19%20e%20o%20impacto%20no%20mundo%20\(1\).pdf](https://arquivos.sfiec.org.br/sfiec/files/files/Relatorio%20Covid-19%20e%20o%20impacto%20no%20mundo%20(1).pdf). Acesso em: 17 mai. 2023.

GONÇALVES, Guilherme Quaresma; CARVALHO, José Alberto Magno; WONG, Laura Lúcia Rodríguez. A transição da fecundidade no Brasil ao longo do século XX – uma perspectiva regional. **Revista Brasileira de Estudos de População** [online], v. 36, p. e 0098, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0098>. Acesso em: 17 mai. 2023.

HARA, C. **Home office e as tecnologias de acesso remoto**. Faculdade de tecnologia de São Paulo, São Paulo, p. 1-41, 2011. Disponível em: <http://www.fatecsp.br/dti/tcc/tcc0004.pdf>. Acesso em: 17 mai. 2023.

IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Estatísticas do Registro Civil 2019. Disponível em: https://recivil.com.br/wp-content/uploads/2020/12/rc_2019_v46_informativo.pdf. Acesso em: 17 mai. 2023.

LEITE, Nahara Moraes; LIMA, Elidiane Gomes Oliveira; CARVALHO, Ana Beatriz, Gomes. Os professores e o uso de tecnologias digitais nas aulas remotas emergenciais, no contexto da pandemia da COVID-19 em Pernambuco. **Revista EM TEIA**, v.11, n.2, p.1-15, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/emteia/article/view/248154/pdf>. Acesso em: 17 mai. 2023.

LUDOVICO, Francieli Motter. COVID-19: desafios dos docentes na linha de frente da educação. **Interfaces Científicas - Educação**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 58-74, 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/9166>. Acesso em: 17 mai. 2023.

MASETTO, Marcos Tarciso. **Docência universitária: repensando a aula**. Ensinar e aprender no ensino superior: por uma epistemologia da curiosidade na formação universitária. Tradução. São Paulo: Mackenzie, 2005. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001655011>. Acesso em: 17 mai. 2023.

MAZZEI, Victor Reis; CAMARGO, Maria Cecília da Silva; MELLO, André da Silva. Produtivismo Versus Criatividade: A Intensificação do Trabalho Docente Universitário à Luz do Ócio Criativo. **LICERE**, v.22, n.3, p.623-646, 2019. Disponível em:



<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/15352/12185>. Acesso em: 17 mai. 2023.

MISHIMA-SANTOS, Viviane; STICCA, Marina Gregghi; ZERBINI, Thais. **Teletrabalho e a Pandemia da Covid-2019: Um Guia para Organizações e Profissionais**. Ribeirão Preto, 2020, p. 18. Disponível em: https://www.ffclrp.usp.br/imagens_noticias/15_04_2020__18_23_45__108.pdf. Acesso em: 17 mai. 2023.

OLIVEIRA, Michele Moraes. Conciliando a Carreira Docente E família: Um Estudo Comparativo Entre Professoras De instituição De Ensino Superior Pública E Privada”. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 26, n. 1, p. 69-102, 2015. Disponível em: <https://www.locus.ufv.br/bitstream/123456789/13900/1/198-1122-1-PB.pdf>. Acesso em: 17 mai. 2023.

OLIVEIRA, Erik Cunha; SANTOS, Vera Maria. Adoecimento mental docente em tempos de pandemia. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 39193-39199, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28307/22408>. Acesso em: 17 mai. 2023.

ORNELL, Felipe. et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates in Psychiatry**, v. 10, n.2, p. 12-16, 2020. Disponível em <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35/23>. Acesso em: 17 mai. 2023.

DEVOTTO, Rita Pimenta et. al. **Guia de Bem-estar no Trabalho em Tempos de Pandemia para Profissionais em Home Office**. Porto Alegre: PUCRS/Rio de Janeiro: PUC-Rio/Porto Alegre: UFCSPA, 2020. Trabalho gráfico: Paula Oviedo Ferreira. Disponível em: https://www.pucrs.br/coronavirus-provz/wp-content/uploads/sites/270/2020/06/2020_06_02-coronavirus-cartilhas-psicovida-bem-estar_no_trabalho_em_tempos_de_pandemia.pdf. Acesso em: 17 mai. 2023.

SANTOS, Geórgia Maria Ricardo Félix., SILVA, Maria Elaine; BELMONTE, Bernardo do Rego. COVID-19: Emergency remote teaching and university professors' mental health. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil** [online]. 2021, v. 21, n. Suppl 1, p. 237-243. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>. Acesso em: 17 mai. 2023.

Silva, Catarina Maria Gomes Duarte; PIGNATTI, Evelyn Schulz. Relação entre saúde emocional e qualidade de vida no trabalho de professores universitários: revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75058-75075, 2020. Disponível em <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/17756/14399>. Acesso em: 17 mai. 2023.



SANTOS, Andréia Cristina Munzlinger dos; SOUZA, José Davi Reges de; SANTOS, Walkiria Barbosa. **Reflexões sobre o impacto da pandemia no ensino superior privado no ano de 2020**, 21ed.: Editora Científica, 2021, p. 29-40. Disponível em : <https://downloads.editoracientifica.org/articles/210304003.pdf>. Acesso em: 17 mai. 2023.

SILVA, Simone Martins; ROSA, Adriane Ribeiro. O impacto da covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Revista Práxis**, [S. l.], v. 2, p. 189–206, 2021. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraxis/article/view/2446>. Acesso em: 17 mai. 2023.

WALTERMANN, Martha Eliana; MARTINS, Maria Isabel Morgan; GEDRAT, Dóris Cristina Trabalho em *home office*, felicidade e saúde do professor universitário, **ECOS - Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 2, ano12, v. 2, p. 184-196. Disponível em: <https://periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/3120/1765>. Acesso em: 17 mai. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO, 2020a). **Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 78**. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b_2.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli; TUCCI, Adriana Marcassa. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian portuguese. **J Affect Disord**, 2014;155:104-9. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032713007738?via%3Dihub>. Acesso em: 17 mai. 2023.