

TEMPOS DE PANDEMIA E EDUCAÇÃO: UM OLHAR PARA A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

LINCCON FRICKS HERNANDES¹, JEFFERSON DIÓRIO DO ROZÁRIO²

¹ Mestre em Políticas Públicas de Desenvolvimento Local pela Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM), docente e coordenador do curso de Psicologia da Faculdade América. E-mail: fricksjr@hotmail.com

² Doutor em Letras pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), docente do curso de Psicologia da Faculdade América. E-mail: jdioriodorozario@yahoo.com.br

RESUMO

Devido aos altos níveis de contaminação, a COVID-19 foi caracterizada como uma pandemia, pois perpassou continentes afetando o mundo todo com sua cadeia de transmissibilidade. Dentre os grupos de vulnerabilidades durante a pandemia, os professores universitários foram um dos mais afetados por fatores predisponentes negativamente a saúde mental. O estudo tem como objetivo analisar na literatura científica sobre a saúde mental dos professores universitários no período da pandemia de Covid-19. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura do tipo narrativa, a qual foi utilizada para a geração da questão norteadora desta revisão: “Quais evidências científicas mostram a saúde mental do professor universitário em tempos de pandemia?”. Foram utilizados descritores e palavras-chave, com uso do booleano “AND”, consultou-se as bases de dados PubMed da *National Library of Medicine*; BVS (Biblioteca Virtual da Saúde). Este estudo permitiu analisar, na literatura científica, evidências sobre a saúde mental dos professores universitários durante a pandemia de covid-19. Foi observado que, frente as dificuldades enfrentadas, os professores apresentam como respostas psicológicas sintomas de depressão, ansiedade, angústia, estresse e até mesmo o desenvolvimento da síndrome de Burnout, em que algumas características individuais podem propiciar ainda mais o desgaste físico e emocional, fazendo-se necessário o uso de intervenções para minimizar o esgotamento dos profissionais.

Palavras-chave: COVID-19; Docentes; Pandemia; Saúde mental; Universidades.

TIMES OF PANDEMIC AND EDUCATION: A LOOK AT THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY PROFESSORS

ABSTRACT

Due to the high levels of contamination, COVID-19 was characterized as a pandemic, as it crossed continents, affecting the entire world with its chain of transmission. Among the groups of vulnerabilities during the pandemic, university professors were one of the groups that were most affected by negatively predisposing factors to mental health. The study aims to analyze the scientific literature on the mental health of university professors during the Covid-19 pandemic period. This study is a literature review of narrative type literature. In which it was used to generate the guiding question of this review: “What scientific evidence shows the mental health of university professors in times of pandemic?”. Descriptors and keywords were used, using the Boolean “AND”, the PubMed databases of the National Library of Medicine were consulted; VHL (Virtual Health Library). This

study allowed us to analyze evidence in the scientific literature about the mental health of university professors during the covid-19 pandemic. It was observed that, given the difficulties faced, teachers present psychological responses with symptoms of depression, anxiety, anguish, stress and even the development of Burnout syndrome, where some individual characteristics can provide even more physical and emotional exhaustion, causing if necessary, the use of interventions to minimize the exhaustion of professionals.

Keywords: COVID-19; Faculty; Mental Health; Pandemics; Universities.

1 INTRODUÇÃO

A ampla família de vírus, conhecida como coronavírus (CoV), é capaz de ocasionar uma variedade de condições clínicas, que podem ser desde um resfriado a uma doença mais severa, como, por exemplo, a COVID-19. Devido aos altos níveis de contaminação, a COVID-19 foi caracterizada como uma pandemia, pois perpassou continentes afetando o mundo todo com sua cadeia de transmissibilidade, e, portanto, é considerada uma emergência de saúde pública internacional (WHO, 2020).

A pandemia ocasionou grandes transformações no modo de vida e de trabalho, bem como a implantação do “*lockdown*”, como uma medida de segurança para tentar reduzir a contaminação. Essas mudanças bruscas também desencadearam uma série de condições clínicas que afetaram diretamente na saúde mental de muitos grupos específicos, resultando em altos níveis de ansiedade, depressão, aumento no consumo de álcool, síndrome de Burnout, dentre outros (AHMED et al. 2020).

Dentre os grupos de vulnerabilidades durante a pandemia, os professores universitários foram um dos mais afetados por fatores predisponentes negativamente à saúde mental, pois além das dificuldades enfrentadas do dia-a-dia, ainda tiveram que lidar com as mudanças de ambiente de trabalho, as sobrecargas que o novo modelo de ensino impôs, além das questões familiares e emocionais advindas do próprio contexto pandêmico (COSTA et al 2021).

Neste contexto, o estudo tem como objetivo geral analisar na literatura científica sobre a saúde mental dos professores universitários no período da pandemia de Covid-19, e especificamente identificar as principais respostas psicológicas dos professores universitários frente aos desafios enfrentados na pandemia; caracterizar o perfil dos professores com mais predisposição a fatores estressores à saúde mental no contexto da pandemia, e descrever as intervenções que apresentam potencial para minimizar o desgaste emocional em professores universitários.

Os professores universitários representam uma classe de grande importância e que estiveram atuando em seus serviços durante toda a pandemia, tendo que de adaptar e inovar por meio de tecnologias e outras fontes para cumprir a missão do repasse de conhecimento, por isso, a necessidade de investigar sobre os problemas inerentes e agravantes que permeiam essa classe profissional e que, com a pandemia, se tornaram mais evidentes, a fim de estabelecer estratégias e ações que possam auxiliar na redução aos riscos e desgaste a saúde mental, e proporcionar condições ambientais e aporte psicológico adequados para esses profissionais.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura do tipo narrativa. Nele, os estudos bibliográficos são caracterizados pela busca na literatura existente, exigindo do pesquisador se debruçar em leituras e investigação das fontes a serem utilizadas, levando em consideração o princípio da confiabilidade das informações. É um tipo de pesquisa bastante utilizado no meio acadêmico e que permite contextualizar a problemática investigada e comprovar hipóteses, além de identificar as possíveis soluções e caminhos metodológicos para outros fenômenos, partindo do problema inicial (SOUSA; OLIVEIRA; ALVES, 2021).

A revisão narrativa são estudos amplos e que permitem discorrer sobre um determinado tema; esse tipo de estudo apresenta um caráter que distingue de outros modelos de revisão pela possibilidade de realizar análise literária das obras incluídas e a avaliação crítica e pessoal do autor sobre a temática (ROTHER, 2007).

O tema determinou a construção da estratégia PICO, que representa um acrônimo para População ou Problema (P), Interesse (I), Contexto (Co), a qual foi utilizada para a geração da questão norteadora desta revisão: “Quais evidências científicas mostram a saúde mental do professor universitário em tempos de pandemia?”.

Para a localização dos estudos relevantes, que respondessem à pergunta de pesquisa, utilizou-se de descritores indexados e não indexados (palavras-chave) nos idiomas português, inglês e espanhol. Os descritores foram obtidos a partir do *Medical Subject Headings* (MESH), e dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Consultaram-se, por meio de descritores e palavras-chave, as bases de dados PubMed da *National Library of Medicine*; BVS (Biblioteca Virtual da Saúde), coordenada pela BIREME e composta de bases de dados bibliográficas produzidas pela Rede BVS, como LILACS, além da base de dados MEDLINE e outros tipos de fontes de informação. Foi

realizada busca a eletrônica avançada por meio da estratégia booleana com a seguinte associação: Docentes AND Saúde Mental AND Infecções por Coronavírus AND Universidades.

Como critérios de inclusão utilizaram-se estudos disponíveis em sua totalidade, publicados nos últimos três anos, de 2019 até 2021, nos idiomas Português, Espanhol e Inglês. Foram excluídos da busca inicial capítulos de livros, resumos, textos incompletos, teses, dissertações, monografias, relatos técnicos e outras formas de publicação que não artigos científicos completos.

Na análise e interpretação dos resultados foram avaliadas as informações coletadas nos artigos científicos e criadas categorias analíticas que facilitaram a ordenação e a sumarização de cada estudo. Essa categorização foi realizada de forma descritiva, indicando os dados mais relevantes para o estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Saúde mental dos professores universitários em tempo de pandemia

Diante da nova realidade enfrentada devido à pandemia de COVID-19, pessoas do mundo inteiro tiveram que buscar adaptações para continuar com suas vidas. Com o ensino universitário não foi diferente, este teve que rapidamente se reinventar, o que gerou grandes desafios para os docentes.

Nesse contexto pandêmico, os gestores de Instituições de Ensino Superior (IES) repensaram estratégias acadêmicas e pedagógicas para que os princípios da educação fossem preservados. Entretanto, muitas vezes, por não conseguirem cumprir com os objetivos determinados pela instituição, ou por não conseguirem se adaptar rapidamente, os professores se sentem pressionados e acabam adoecendo (SILVA et al., 2020).

Um dos principais fatores que mais afetam a saúde mental dos docentes durante esse período é o manuseio de tecnologias. Estudo realizado em Portugal demonstrou que a falta de conhecimento acerca de abordagens pedagógicas no ensino online é o que mais preocupa os educadores (SANTOS, 2020). Além disso, a rápida mudança na forma de trabalho não permitiu que a IES nem o corpo docente se adaptassem tecnologicamente, assim, muitos não possuem uma internet de boa qualidade, notebook/computadores e muito menos um espaço adequado para realizar seu trabalho (ARAÚJO et al., 2021; GOMES et al., 2021).

Essa falta de preparo faz com que os professores se sintam incapazes de ministrar suas aulas, o que antes era algo simples se tornou uma grande preocupação e motivo para o aparecimento de estresse. A busca cessante por conhecimento e capacitação, juntamente com as incertezas, exacerbam quadros de ansiedade e depressão. Isso consequentemente interfere no ensino dos alunos, o que no futuro pode custar vidas, dinheiro e resultar na formação de profissionais de baixa competência.

O ensino remoto emergencial trouxe muitas mudanças para todos os envolvidos, não dando tempo inclusive aos alunos de se adaptarem às aulas por meio de vídeo. Em razão do ensino EAD, algumas vezes as aulas se tornam “monólogos digitais”, em que apenas os educadores falam. Sobre isso, Santos (2020) relata que a sensação de falar sozinho causa tensão nas videochamadas, exigindo mais dos professores para que os longos períodos de silêncio não se tornem tão incômodos. Todo esse esforço causa um desgaste psicológico, chegando a ser esgotante.

Juntamente a esses fatores, Akour et al. (2020) destacou em seu estudo que, dos 382 docentes universitários que dele participaram, mais de 55% relataram infecção por SARS-CoV-2 como uma das suas maiores preocupações, seguido de isolamento social, e em grau semelhante, o impacto econômico da pandemia, como redução de salários e perda do emprego.

Além da falta de capacitação, pressão de pais e gestores, esforço para repassar aprendizado aos alunos, obrigações pessoais, os professores ainda têm a preocupação de precisar conviver com uma doença que já matou milhares e, ainda, devido à crise econômica causada pelo coronavírus, surge a angústia de ter seu salário reduzido e sua carga horária aumentada.

Todos esses fatores somatizados implicam consequências negativas à saúde mental dos educadores, prejudicando seu padrão de sono e trazendo inclusive problemas físicos, sendo necessário, às vezes, que muitos se afastem de suas obrigações profissionais. O trabalho docente já é tratado com muita desvalorização e precarização, com a pandemia isso se intensificou, dessa forma, é imprescindível que estratégias sejam montadas para amenizar a situação atual em que esses profissionais se encontram.

3.2 Perfil dos professores com maior predisposição a fatores estressores à saúde mental no contexto da pandemia

As transformações impostas pela pandemia afetaram os professores universitários de diversas formas, mas não igualmente. Há alguns aspectos que fazem com que eles tenham uma maior predisposição a fatores estressores que afetam sua saúde mental.

Diversos estudos demonstraram que as docentes mulheres apresentam maiores níveis de angústia e maior proporção de ansiedade quando comparadas aos homens (GHANDOUR et al., 2020; PINHO et al., 2021). Isso se dá em razão da discrepância e desigualdade entre gêneros existentes em nossa sociedade, no que se refere a cuidados familiares e responsabilidades domésticas. Contexto em que a mulher, na maioria das vezes, se encarrega da maior parte ou de tudo (ARAÚJO et al., 2021).

Em consequência da pandemia de COVID-19, a barreira entre ambiente de trabalho e domicílio deixou de existir, assim, as mulheres passaram a realizar sua dupla jornada no mesmo ambiente e às vezes ao mesmo tempo, o que as deixou mais sobrecarregadas e criou uma rotina exaustiva.

A idade também é um fator; em seu estudo, Akour et al. (2020) demonstrou que quanto menor a idade, maior é o sofrimento psicológico. Sobre isso, Ghandour et al. (2020) afirma que jovens e jovens adultos sofrem mais com a ausência de comunicação e distância entre as pessoas de seu convívio.

Por fim, com relação ao tipo de curso, professores que atuam em cursos da grande área de Ciências Sociais e Jurídicas e da área da Saúde sofrem mais com estresse, pois exercem a prática docente, prática assistencial e geralmente possuem mais de um emprego (ARAÚJO et al., 2020).

3.3 Respostas psicológicas dos professores universitários frente os desafios enfrentados na pandemia

A pandemia de covid-19 provocou diversas complicações na vida das pessoas em todo o mundo, fora o risco de contaminação e complicações decorrentes da doença, muitas pessoas enfrentaram agravos psicológicos. É notado que os professores universitários têm enfrentado diversos desafios durante o período, o que ocasionou diversas respostas psicológicas, entre elas, nos estudos de Ghandour et al. (2020) destacaram que os profissionais frequentemente apresentaram sofrimento, insegurança e angústia.

O ensino superior exige dos professores uma dedicação maior, ainda mais durante a pandemia, quando os educadores precisaram traçar planos e objetivos que, muitas vezes, não

puderam ser atingidos. Com as incertezas sobre a doença e diversas mutações do vírus, os professores universitários precisaram se reinventar a cada nova informação e lidar com seus próprios medos para retornar ao trabalho, experienciando angústia e insegurança e consequentemente algum grau de sofrimento.

Apesar de muitas instituições terem optado por ensino a distância utilizando as tecnologias existentes, os docentes têm enfrentado aumento da carga de trabalho, dificuldades para acompanhar a diversidade e ritmo exigidos do meio acadêmico e redução do salário. Nesse contexto, a junção dos eventos somados ao isolamento social tem repercutido na saúde mental dos profissionais (SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2021).

Observou-se que frente à hostilidade da situação vivenciada e a retomada das aulas presenciais, com precauções rigorosas para evitar a disseminação e contaminação pelo coronavírus, muitos professores relatam se sentirem pressionados. Neste aspecto, um estudo realizado com 1.633 professores universitários mostrou que as principais respostas diante das circunstâncias atuais são sintomas de depressão (32,2%), ansiedade (49,4%), e 50, 6% apresentavam estresse (OZAMIZ-ETXEBARRIA et al., 2021).

A condição atual não permite que as pessoas retomem suas vidas completamente, pois o medo e insegurança são constantes, principalmente para aqueles que atuam em áreas que demandam contato com outros. Muitas vezes, o receio de trabalhar está ligado à preocupação com a família, porém, é necessário retomar as atividades para garantir a remuneração financeira, neste ponto, os profissionais podem se sentir ansiosos e apresentarem sinais e sintomas relacionados à saúde mental.

Deve-se destacar que diversos fatores contribuem para ocasionar respostas psicológicas nos professores universitários, dentre os quais se podem citar o sexo, perdas financeiras e desvalorização profissional, cujos principais sintomas estão relacionados ao estresse, ansiedade e depressão (MONTEIRO; SOUZA, 2020; PELOSO et al., 2020).

O sofrimento e a angústia são frequentemente relatados pelos professores e são vivenciados em menor ou maior grau, sendo influenciados por fatores individuais de cada pessoa (AKOUR et al., 2020). Neste sentido, os sentimentos vivenciados juntamente com o isolamento social podem ocasionar o desenvolvimento da síndrome de Burnout e prejudicar a atuação profissional dos mesmos (SCHULTE; BERNSTEIN; CABANA, 2020).

Durante a pandemia de covid-19, a síndrome de Burnout tem afetado diversos profissionais e colaborado para o abandono do serviço. Mesmo utilizando máscaras, medidas de distanciamento e higienização constata-se, as pessoas se sentem receosas em entrar em maior

contato com os outros, o que acaba se traduzindo em sintomas físicos e psicológicos, como sentimento de fracasso, insônia, desesperança, cefaleia, esgotamento.

Vale frisar que a síndrome de Burnout ocasiona diversas consequências negativas para profissionais, entre elas depressão, transtorno de estresse ou ansiedade, cujo agravo se faz muito presente no contexto atual (MELO et al., 2021). Nesse aspecto, deve-se enfatizar que os docentes têm risco aumentado para o desenvolvimento da síndrome de Burnout mesmo antes da pandemia, pois os mesmos estão expostos continuamente a situações estressantes (BAPTISTA et al., 2019).

Ainda sobre a síndrome, Chen et al. (2020) afirmam que o nível de satisfação profissional dos docentes pode diminuir a incidência de Burnout entre os professores universitários. Por fim, Tempski et al. (2020) corrobora com a afirmativa e sustenta que a forma como os profissionais lidam com as dificuldades ocasionadas pela doença depende de fatores individuais como a resiliência, neste ponto, é necessário aceitar a situação e buscar formas de superação. À vista disso, as pessoas têm buscado formas de se protegerem ou prevenirem contra a doença, com destaque para o uso de nutracêuticos e seu provável potencial no tratamento da covid-19 (SOARES et al., 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo permitiu analisar, na literatura científica, evidências sobre a saúde mental dos professores universitários durante a pandemia de covid-19. Foi observado que, frente as dificuldades enfrentadas, os professores apresentam como respostas psicológicas sintomas de depressão, ansiedade, angústia, estresse e até mesmo o desenvolvimento da síndrome de Burnout, em que algumas características individuais podem propiciar ainda mais o desgaste físico e emocional, fazendo-se necessário o uso de intervenções para minimizar o esgotamento dos profissionais.

Diante do contexto atual, torna-se claro que o acompanhamento psicológico é fundamental para os professores universitários. Neste aspecto, o psicólogo deve trabalhar formas de minimizar os medos e frustrações dos clientes e incentivar a busca por atividades que estimulem a resiliência e a redução do estresse, com foco na retomada do trabalho de forma segura, evitando futuros agravos psicológicos e fortalecendo os docentes para o enfrentamento de possíveis adversidades.

Já que os docentes apresentam uma grande incidência de síndrome de Burnout e transtornos psicológicos, faz-se necessário que as instituições de ensino busquem formas de

proteger esses profissionais, colaborando para a melhor troca de experiências entre alunos e professores.

Por fim, o estudo possibilitou expandir os conhecimentos acerca dos impactos da pandemia na saúde mental dos professores universitários e principais agravos psicológicos enfrentados pelos mesmos. Dessa forma, considera-se que novas pesquisas devem ser realizadas nesta linha de investigação, a fim de explanar a saúde mental dos professores universitários dentro e fora do contexto da pandemia de covid-19 e ressaltar a importância do acompanhamento psicológico a esta classe profissional.

5 REFERÊNCIAS

AHMED, M. Z et al. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. **Asian journal of psychiatry**, v.51, 2020.

AKOUR, A. et al. The Impact of the COVID-19 Pandemic and Emergency Distance Teaching on the Psychological Status of University Teachers: A Cross-Sectional Study in Jordan. **Am. J. Trop. Med. Hyg.**, v. 103, n. 6, 2020, p. 2391–2399, 2020.

ARAÚJO, M. P. N. et al. Residência é residência, trabalho é trabalho: estudo quali-quantitativo sobre o trabalho remoto de professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, [S.I.], v. 10, n. 9, p. 1-16, 2021.

ARAUJO, R. M. et al. COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, [S.I.], v. 28, p. 864-891, 2020.

BAPTISTA, M. N. et al. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, v. 19, n. 1, p. 564-570, jun. 2019.

CHEN, H. et al., Are You Tired of Working amid the Pandemic? The Role of Professional Identity and Job Satisfaction against Job Burnout. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, 2020.

COSTA, B.R. et al. Impacto Da Covid-19 Na Saúde Mental De Educadores Do Ensino Superior. In: I Congresso Internacional de Psicologia, 1 ed. **Anais eletrônicos...** Faculdade América.v.1, 2021.

GHANDOUR, R. et al. Double Burden of COVID-19 Pandemic and Military Occupation: Mental Health Among a Palestinian University Community in the West Bank. **Annals of Global Health**, v. 86, n.1, p. 1–11, 2020.

GOMES, N. P. et al. Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. **Saúde Soc. São Paulo**, [S.I.], v. 30, n. 2, p. 1-7, 2021.

- MELO, K. C. et al. Síndrome de burnout em profissionais da saúde que atuam na linha de frente da covid-19. **International Journal of Development Research**, v. 11, n. 02, p. 44706-44711, 2021.
- MONTEIRO, B. M. B; SOUZA, J. C. Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n.9, 2020.
- OZAMIZ-ETXEBARRIA, N. et al. Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la covid-19. **Rev Esp Salud Pública**, v. 95, 2021.
- PELOSO, R. M. et al. Impacto da COVID-19 nos cursos da área da saúde: perspectiva de alunos e professores. **Research, Society and Development**, v. 9, n.9, 2020.
- PINHO, P. S. et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S.I.], v. 19, p. 1-21, 2021.
- ROTHER, E. T. Revisão sistemática X Revisão narrativa. **Acta paul. enferm.**, v.20, n.2, 2007.
- SANTOS, G. M. R. F. D.; DA SILVA, M. E.; BELMONTE, B. D. R. COVID-19: emergency remote teaching and university professors' mental health. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, n. 1, p. 237-243, 2021.
- SANTOS, H. M. R. Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia: investigando as experiências e perspectivas dos docentes portugueses. **Práxis Educativa**, Ponta Grossa, v. 15, p. 1-17, 2020.
- SCHULTE, E. E.; BERNSTEIN, C. A.; CABANA, M. D. Addressing Faculty Emotional Responses during the Coronavirus 2019 Pandemic. **The Journal of Pediatrics**, v. 222, 2020.
- SILVA, A. F. D. et al. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 2, 2020.
- SOARES, A. N. et al. Potenciais efeitos imunomoduladores de nutracêuticos no tratamento de covid-19. **International Journal of Development Research**, v. 11, n. 04, p. 46233-46238, 2021.
- SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L.H. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios E Fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v.20, n.43, p.64-83, 2021.
- TEMPSKI, P. et al. The COVID-19 pandemic: time for medical teachers and students to overcome grief. **CLINICS**, v. 75, 2020.
- World Health Organization (WHO). **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic**. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: ><https://www.paho.org/pt/topicos/coronavirus><. Acesso em: 16 ago. 2021.