



Work and mental health: factors associated with occupational stress among university professors during remote emergency teaching

Marcelo Jacinto de Abreu¹, Luis Evêncio da Luz², Maria Eduarda Costa Lira³
 Maralysa Correia de Souza Cavalcanti⁴, Andreza de Souza Pereira⁵, Rodrigo Henrique Batista⁶
 Ranyelle Moreira Breguêdo⁷, Adalcio Machado dos Santos⁸, Kayron Rodrigo Ferreira Cunha⁹
 Lea Maria Bomfim Andrade Medeiros¹⁰, Rinaldo de Souza Neves¹¹, Orácio Carvalho Ribeiro Junior¹²

RESUMO

O presente estudo aborda a crescente relevância da saúde mental no contexto ocupacional, com foco especial nos desafios enfrentados por professores universitários, especialmente durante o ensino emergencial remoto desencadeado pela pandemia de COVID-19. O objetivo da pesquisa foi analisar os fatores associados ao estresse ocupacional nesse cenário específico. Para alcançar esse objetivo, foi adotada uma abordagem metodológica baseada em revisão bibliográfica, explorando estudos relevantes sobre o tema. Os resultados destacam diversos fatores contribuintes para o aumento do estresse ocupacional entre os professores durante o ensino remoto, incluindo a rápida transição para novas tecnologias educacionais, falta de treinamento e suporte institucional adequados, sobrecarga de trabalho, falta de separação entre trabalho e vida pessoal, incerteza sobre o futuro do ensino superior e isolamento social devido à falta de interação presencial. Esses desafios evidenciam a necessidade de implementação de estratégias de apoio psicológico e promoção da saúde mental dos professores, visando mitigar os impactos negativos do ensino remoto e da pandemia em seu bem-estar. Medidas como programas de suporte psicológico, treinamento em tecnologias educacionais e promoção de uma divisão saudável entre trabalho e vida pessoal são essenciais para enfrentar esses desafios e garantir o bem-estar dos professores universitários em tempos de crise.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estresse Ocupacional; Professores universitários; Pandemia de Covid-19; Ensino Emergencial Remoto.

ABSTRACT

The present study addresses the growing relevance of mental health in the occupational context, with a special focus on the challenges faced by university teachers, especially during emergency remote teaching triggered by the COVID-19 pandemic. The objective of the research was to analyze the factors associated with occupational stress in this specific scenario. To achieve this objective, a methodological approach based on a bibliographic review was adopted, exploring relevant studies on the topic. The results highlight several contributing factors to the increase in occupational stress among teachers during remote teaching, including the rapid transition to new educational technologies, lack of adequate training and institutional support, work overload, lack of separation between work and personal life, uncertainty about the future of higher education and social isolation due to the lack of face-to-face interaction. These challenges highlight the need to implement psychological support strategies and promote the mental health of teachers, aiming to mitigate the negative impacts of remote teaching and the pandemic on their well-being. Measures such as psychological support programs, training in educational technologies and promoting a healthy division between work and personal life are essential to face these challenges and ensure the well-being of university teachers in times of crisis.

Keywords: Mental health; Occupational Stress; University professors; Covid-19 pandemic; Remote Emergency Teaching

Autor de correspondência

Marcelo Jacinto de Abreu

psicologomarceloabreu@gmail.com

- 1- Centro Universitário Unicarioca (UniCarioca)
- 2- Universidade Federal do Piauí- CSHNB.
- 3- Universidade: Centro Universitário Facid Wyden.
- 4- Universidade Federal de Sergipe
- 5- Universidade Católica de PE
- 6- Universidade Federal de Uberlândia -UFU
- 7- Euro-Americano - Centro Universitário Unieuro
- 8- Universidade Alto Vale Rio do Peixe (UNIARP)
- 9- Universidade Federal do Piauí - UFPI
- 10- Universidade Católica do Salvador
- 11- Escola Superior de Ciências da Saúde
- 12- Universidade Federal do Amazonas- UFAM

INTRODUÇÃO

O tema do trabalho e saúde mental é de crescente relevância, especialmente em contextos ocupacionais desafiadores como o ensino. Professores universitários, em particular, enfrentam uma série de demandas profissionais que podem impactar sua saúde mental. O equilíbrio entre as responsabilidades acadêmicas, a pressão por produtividade e o enfrentamento de desafios no ambiente de trabalho são apenas alguns dos fatores que podem contribuir para o estresse ocupacional nesse grupo¹¹.

O estresse ocupacional é uma resposta negativa a demandas laborais excessivas ou desgastantes, caracterizada por sintomas físicos, emocionais e cognitivos. Entre os professores universitários, o estresse ocupacional pode surgir devido à sobrecarga de trabalho, à pressão por publicações acadêmicas, à gestão de conflitos interpessoais e à constante necessidade de atualização profissional¹².

Na área da educação, o estresse é uma preocupação comum devido às demandas inerentes ao ensino, como o gerenciamento de salas de aula, o desenvolvimento de planos de aula e a avaliação do desempenho dos alunos. No contexto universitário, essas demandas podem ser ainda mais acentuadas devido à complexidade dos conteúdos abordados, à diversidade de alunos e ao ambiente acadêmico altamente competitivo¹².

No nível superior de ensino, os professores universitários enfrentam desafios

específicos relacionados à pesquisa, à orientação de alunos de pós-graduação e à administração de programas acadêmicos. A pressão por produtividade acadêmica e a competição por recursos podem contribuir para um ambiente de trabalho estressante e exigente¹⁰.

A pandemia de COVID-19 exacerbou ainda mais esses desafios, especialmente com a transição para o ensino emergencial remoto. Professores universitários tiveram que se adaptar rapidamente a novas tecnologias, lidar com a falta de interação presencial e enfrentar incertezas sobre o futuro do ensino superior. Essa mudança abrupta no ambiente de trabalho pode ter impactos significativos na saúde mental dos professores, destacando a importância de abordar o estresse ocupacional e promover estratégias de apoio psicológico no contexto acadêmico¹⁴.

Frente ao exposto, o objetivo desta pesquisa foi analisar os fatores associados ao estresse ocupacional entre professores universitários durante o ensino emergencial remoto. O estudo busca identificar e compreender os elementos que contribuem para o aumento do estresse ocupacional nesse contexto específico, considerando tanto os desafios inerentes à profissão docente quanto os impactos da transição para o ensino remoto causados pela pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Para realizar esta pesquisa, adotou-se uma abordagem metodológica baseada em uma revisão bibliográfica. Esse tipo de pesquisa consiste na análise e síntese de conhecimentos pré-existentes sobre um determinado tema a partir da consulta e análise de diversas fontes bibliográficas, como artigos científicos, livros, teses, dissertações e outros materiais acadêmicos relevantes. Optou-se por essa abordagem devido à necessidade de compreender a complexidade dos fatores associados ao estresse ocupacional entre professores universitários durante o ensino emergencial remoto, explorando e sintetizando as informações disponíveis na literatura especializada.

O levantamento bibliográfico foi realizado em diversas plataformas de pesquisa acadêmica, incluindo o Scielo, Scopus e Google Acadêmico, bem como em repositórios brasileiros de teses e dissertações. Foram utilizadas palavras-chave específicas relacionadas ao tema, como “estresse ocupacional”, “professores universitários”, “ensino remoto”, “pandemia” e outras, combinadas com operadores booleanos AND e OR para refinar os resultados e garantir a abrangência da busca.

Após a seleção dos artigos, foram realizadas leituras flutuantes dos resumos e títulos para identificar os estudos mais relevantes para o escopo da pesquisa. Em seguida, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para

uma análise mais detalhada e aprofundada de seu conteúdo. Durante esse processo, foram identificados e catalogados os principais fatores associados ao estresse ocupacional entre professores universitários durante o ensino emergencial remoto, bem como as principais conclusões e recomendações dos estudos revisados.

Por fim, os dados foram analisados e interpretados com o objetivo de responder às questões de pesquisa e atender aos objetivos propostos neste estudo. A síntese dos resultados obtidos será apresentada de forma clara e organizada, contribuindo para o avanço do conhecimento sobre o tema e fornecendo subsídios para a elaboração de estratégias eficazes de apoio psicológico e promoção da saúde mental dos professores universitários durante o ensino remoto, especialmente em tempos de crise como a pandemia de COVID-19.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trabalho e saúde mental

A saúde mental é um termo abrangente que se refere ao estado geral de bem-estar psicológico, emocional e social de uma pessoa. Envolve a capacidade de lidar com os desafios da vida diária, de maneira equilibrada e produtiva, e de manter relacionamentos saudáveis e satisfatórios. A saúde mental não se limita à ausência de doenças mentais, mas também inclui aspectos como a capacidade de lidar com o estresse, de

expressar emoções de forma adequada, de tomar decisões conscientes e de adaptar-se a diferentes situações e mudanças na vida⁷.

A saúde mental é fundamental para o funcionamento global do indivíduo e está intimamente ligada ao seu bem-estar físico e social. Quando alguém goza de boa saúde mental, isso se reflete em sua capacidade de enfrentar os desafios do dia a dia com resiliência e otimismo, de manter relacionamentos interpessoais satisfatórios e de realizar suas atividades diárias de maneira eficaz e gratificante⁹.

A relação entre trabalho e saúde mental abrange um espectro amplo de considerações que vão além do estresse. Compreende-se que o ambiente laboral, as demandas profissionais e a própria natureza do trabalho podem influenciar significativamente o bem-estar psicológico dos trabalhadores. A saúde mental no contexto do trabalho refere-se ao estado emocional e psicológico dos indivíduos em resposta às condições laborais, às relações interpessoais e à satisfação com suas atividades profissionais⁸.

As condições de trabalho desempenham um papel crucial na promoção ou comprometimento da saúde mental dos trabalhadores. Ambientes laborais tóxicos, caracterizados por conflitos interpessoais, falta de apoio organizacional, sobrecarga de tarefas, ambiguidade de papéis e baixo controle sobre as atividades laborais, podem contribuir para o surgimento de problemas de saúde mental. Por outro lado, ambientes de trabalho que oferecem

suporte psicossocial, oportunidades de desenvolvimento profissional, reconhecimento e recompensas adequadas tendem a promover um melhor bem-estar psicológico entre os trabalhadores¹.

Além disso, a natureza das tarefas desempenhadas também pode influenciar a saúde mental dos trabalhadores. Trabalhos monótonos, repetitivos ou desinteressantes podem levar à desmotivação e ao desengajamento, enquanto atividades desafiadoras, estimulantes e significativas tendem a promover um maior senso de realização e satisfação profissional¹.

Portanto, para promover a saúde mental no ambiente de trabalho, é essencial que as organizações adotem medidas para criar ambientes laborais que sejam seguros, saudáveis e estimulantes. Isso inclui a promoção de relações interpessoais positivas, a redução das demandas excessivas, o aumento do controle sobre o trabalho, o fornecimento de suporte psicossocial adequado e o reconhecimento do valor do trabalho realizado pelos colaboradores. Essas práticas não apenas beneficiam a saúde mental dos trabalhadores, mas também contribuem para o aumento da produtividade, a redução do absenteísmo e o fortalecimento da cultura organizacional⁸.

Estresse ocupacional

A contextualização histórica do estresse ocupacional remonta a várias décadas, com suas origens vinculadas ao surgimento da psicologia industrial e organizacional no início do século XX. Nos primeiros anos do campo da psicologia aplicada ao trabalho, pesquisadores começaram a observar e estudar os efeitos adversos do trabalho sobre a saúde mental e física dos trabalhadores¹³.

Durante a Revolução Industrial, houve uma rápida transformação na estrutura e nas condições de trabalho, com a industrialização e a mecanização das atividades produtivas. Essa mudança resultou em longas jornadas de trabalho, ambientes insalubres, baixos salários e falta de regulamentação trabalhista, o que contribuiu para o surgimento de problemas de saúde entre os trabalhadores⁷.

Foi somente na década de 1950 que o termo “estresse” começou a ser utilizado na literatura científica, inicialmente por pesquisadores da área médica, como Hans Selye, que o definiram como a resposta do organismo a estímulos físicos ou psicológicos desafiadores, conhecida como “síndrome de adaptação geral”. Posteriormente, o conceito de estresse foi ampliado para incluir não apenas as respostas fisiológicas, mas também as emocionais e comportamentais diante de situações estressantes no ambiente de trabalho. Durante as décadas seguintes, houve um crescente interesse na relação entre trabalho e saúde mental, com o reconhecimento de que o estresse ocupacional é um fenômeno

complexo influenciado por diversos fatores, incluindo características do trabalho, ambiente organizacional, relações interpessoais e recursos individuais de enfrentamento⁷.

Na década de 1970, pesquisadores como Karasek e Theorell desenvolveram modelos teóricos, como o Modelo Demanda-Control (ou Modelo Demanda-Controle-Suporte Social), que ajudaram a compreender melhor os mecanismos pelos quais as características do trabalho podem afetar o estresse e a saúde dos trabalhadores. Esses estudos destacaram a importância não apenas da carga de trabalho, mas também do grau de controle e do suporte social no ambiente de trabalho na determinação do estresse ocupacional¹³.

Desde então, o estresse ocupacional tem sido objeto de extensa pesquisa em várias disciplinas, incluindo psicologia, medicina ocupacional, sociologia e administração. Os estudos sobre o tema levaram ao desenvolvimento de intervenções e políticas organizacionais destinadas a reduzir os níveis de estresse e promover ambientes de trabalho saudáveis e produtivos. No entanto, o estresse ocupacional continua sendo um desafio significativo em muitas organizações, exigindo uma abordagem multidisciplinar e contínua para sua compreensão e gestão⁸.

O estresse ocupacional é uma condição resultante da exposição prolongada a demandas excessivas ou desgastantes no ambiente de trabalho, que excedem a capacidade individual

de enfrentamento do trabalhador. O estresse ocupacional é caracterizado por uma resposta negativa do organismo a fatores estressores relacionados às atividades laborais, podendo afetar tanto a saúde física quanto mental do trabalhador⁸.

Essa condição surge quando as exigências do trabalho, sejam elas físicas, cognitivas, emocionais ou sociais, superam os recursos disponíveis para lidar com elas. Essas demandas podem incluir prazos apertados, sobrecarga de responsabilidades, conflitos interpessoais, falta de autonomia no trabalho, ambiguidade de papéis, entre outros fatores estressantes¹².

O estresse ocupacional pode se manifestar de diversas formas e apresentar uma ampla gama de sintomas físicos, emocionais e comportamentais. Entre os sintomas físicos mais comuns estão dores de cabeça, tensão muscular, distúrbios do sono, fadiga crônica, problemas gastrointestinais e aumento da pressão arterial. No aspecto emocional, o trabalhador pode experimentar irritabilidade, ansiedade, depressão, desmotivação, sentimentos de desesperança e baixa autoestima. Além disso, o estresse ocupacional pode levar a comportamentos prejudiciais à saúde, como o uso excessivo de substâncias, comportamentos de risco e isolamento social¹².

As consequências do estresse ocupacional não se limitam apenas ao bem-estar individual do trabalhador, mas também podem afetar a eficiência, a produtividade e o clima organizacional da empresa. Trabalhadores sob estresse tendem a

apresentar uma redução na qualidade do trabalho, aumento do absenteísmo, maior rotatividade de pessoal, conflitos no ambiente de trabalho e uma diminuição da satisfação no trabalho¹².

É importante ressaltar que o estresse ocupacional não é uma condição uniforme e pode variar significativamente entre os indivíduos, dependendo de fatores como personalidade, estilo de enfrentamento, suporte social, recursos pessoais e características do ambiente de trabalho. Portanto, estratégias de prevenção e intervenção devem ser personalizadas e adaptadas às necessidades específicas dos trabalhadores e das organizações³.

Fatores associados ao estresse ocupacional entre professores universitários durante o ensino emergencial remoto

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo no setor educacional em todo o mundo, desencadeando mudanças abruptas e desafiadoras na forma como o ensino é conduzido. Com o surgimento da pandemia, governos e instituições de ensino em diversos países implementaram medidas de distanciamento social e fechamento de escolas para conter a propagação do vírus. Essas medidas levaram a uma rápida transição para o ensino remoto e a uma série de desafios para alunos, professores, pais e gestores educacionais¹¹.

Durante o período de ensino emergencial remoto desencadeado pela pandemia de COVID-19, os professores universitários

enfrentaram uma série de desafios que contribuíram para o aumento do estresse ocupacional. Vários fatores estiveram associados a esse aumento do estresse, afetando tanto o ambiente de trabalho quanto a vida pessoal dos docentes¹.

Um dos principais fatores foi a rápida transição para o ensino remoto, que exigiu uma adaptação rápida e significativa por parte dos professores. Muitos professores tiveram que aprender a utilizar novas tecnologias educacionais e plataformas de ensino online em um curto espaço de tempo, o que pode ter sido fonte de estresse e ansiedade¹.

A rápida transição para o ensino remoto exigiu que os professores se adaptassem rapidamente a um novo modelo de ensino, utilizando tecnologias educacionais e plataformas online para continuar o processo de aprendizado de seus alunos. Muitos professores tiveram que aprender a utilizar ferramentas digitais, como salas de aula virtuais, videoconferências e sistemas de gestão de aprendizagem, em um curto espaço de tempo¹¹.

A necessidade de adquirir habilidades tecnológicas em um período tão limitado pode ter sido uma fonte significativa de estresse e ansiedade para os professores. Muitos não estavam familiarizados com o uso dessas tecnologias e tiveram que enfrentar uma curva de aprendizado íngreme para dominá-las. A pressão para se adaptar rapidamente ao ensino remoto e garantir a continuidade do processo educacional

pode ter sido esmagadora para alguns professores, especialmente aqueles que não tinham experiência prévia com o uso de tecnologia em sala de aula².

A transição para o ensino remoto também exigiu que os professores revisassem e adaptassem seu material de ensino para o ambiente online. Isso envolveu a criação de novos recursos educacionais, como apresentações digitais, vídeos instrucionais e atividades interativas, para engajar os alunos à distância. O desenvolvimento desses materiais adicionais demandou tempo e esforço adicionais, aumentando ainda mais a carga de trabalho dos professores durante esse período de transição¹⁰.

Além disso, a falta de treinamento adequado e de suporte institucional para lidar com o ensino remoto pode ter sobrecarregado os professores, aumentando sua carga de trabalho e pressão para se adaptarem a essa nova realidade¹⁰.

A falta de treinamento adequado e suporte institucional para lidar com o ensino remoto foi um desafio adicional enfrentado pelos professores durante a pandemia. Muitos educadores não receberam preparo específico para ministrar aulas online ou utilizar as ferramentas digitais necessárias para o ensino à distância. Isso resultou em uma falta de familiaridade com as tecnologias educacionais e uma curva de aprendizado mais íngreme quando se tratava de adaptar suas práticas de ensino para o ambiente virtual².

A ausência de treinamento adequado deixou os professores sem as habilidades necessárias para utilizar efetivamente as

plataformas de ensino online, criar materiais educacionais digitais e gerenciar salas de aula virtuais. Como resultado, muitos educadores tiveram que aprender a lidar com essas questões por conta própria, investindo tempo e esforço consideráveis para pesquisar e experimentar diferentes métodos de ensino remoto¹⁴.

A falta de suporte institucional também contribuiu para a sobrecarga dos professores. Isto porque, muitas instituições educacionais não forneceram o suporte necessário para ajudar os professores a navegar pelas complexidades do ensino remoto. A ausência de orientação, recursos adequados e assistência técnica deixou os educadores lutando para lidar com os desafios do ambiente de ensino virtual¹⁴.

Essa sobrecarga de responsabilidades, combinada com a pressão para se adaptarem rapidamente ao ensino remoto, aumentou significativamente a carga de trabalho dos professores. Os docentes não apenas tiveram que continuar planejando e ministrando aulas, mas também enfrentaram a tarefa adicional de aprender a operar novas tecnologias e desenvolver estratégias de ensino online eficazes⁵.

Assim, a sobrecarga de trabalho foi outro fator importante associado ao estresse ocupacional entre os professores universitários durante o ensino emergencial remoto. O aumento das demandas de trabalho, como o desenvolvimento de materiais de ensino online, a criação de atividades e avaliações remotas, a participação em reuniões virtuais e a resposta a

dúvidas dos alunos através de plataformas online, pode ter levado a uma sensação de sobrecarga e exaustão entre os professores⁶.

Ressalta-se, ainda, que a falta de separação entre o trabalho e a vida pessoal, com muitos professores trabalhando em casa, contribuiu para a sensação de estresse e burnout. A falta de separação entre o trabalho e a vida pessoal foi outra questão significativa enfrentada pelos professores durante o ensino remoto. Com a transição para o trabalho em casa, muitos educadores viram as fronteiras entre suas responsabilidades profissionais e seu tempo pessoal se tornarem difusas. Isso resultou em uma dificuldade em estabelecer limites claros entre o trabalho e os momentos de descanso, levando a uma sensação de estar sempre “ligado” e disponível⁴.

A ausência de uma divisão clara entre o espaço de trabalho e o ambiente doméstico fez com que muitos professores se sentissem constantemente sobrecarregados e incapazes de se desconectar do trabalho. A pressão para estar sempre disponível para os alunos, responder a e-mails e preparar materiais educacionais adicionou uma carga adicional de estresse e ansiedade. Essa falta de separação também contribuiu para o surgimento de sentimentos de burnout entre os professores⁶.

O burnout é uma forma extrema de estresse ocupacional caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. A sensação de estar constantemente sobrecarregado, sem tempo

para descanso ou relaxamento, pode levar os professores a experimentar um esgotamento físico e emocional significativo⁷.

Assim, a falta de separação entre o trabalho e a vida pessoal durante o ensino remoto agravou os níveis de estresse e contribuiu para o desenvolvimento de burnout entre os professores universitários. Essa situação destacou a importância de estabelecer limites saudáveis entre o trabalho e o tempo pessoal, bem como de implementar estratégias de autocuidado e apoio emocional para ajudar os educadores a lidar com as demandas do ensino à distância⁵.

A incerteza em relação ao futuro do ensino superior durante a pandemia também foi um fator de estresse para os professores universitários. Com o fechamento das instituições de ensino, a transição para o ensino remoto e a incerteza sobre quando as aulas presenciais poderiam ser retomadas, muitos professores se sentiram ansiosos e preocupados com o impacto da pandemia em sua carreira e estabilidade profissional⁶.

A incerteza constante sobre o futuro do ensino superior gerou um clima de instabilidade e preocupação entre os professores. A falta de clareza sobre as perspectivas de retorno às atividades presenciais, juntamente com as mudanças abruptas nas políticas e diretrizes educacionais, contribuiu para um ambiente de trabalho marcado pela insegurança e pela ansiedade em relação ao futuro¹⁰.

Destarte, a incerteza em relação ao futuro do ensino superior durante a pandemia foi um fator significativo de estresse para os professores universitários, ampliando os desafios já existentes associados à transição para o ensino remoto e às mudanças na dinâmica educacional. Essa preocupação constante com o futuro e a estabilidade profissional destacou a importância de oferecer apoio emocional e estratégias de enfrentamento para ajudar os educadores a lidar com os desafios impostos pela pandemia¹⁰.

Não obstante, a falta de interação presencial com os alunos e colegas de trabalho contribuiu para o isolamento social e a solidão entre os professores universitários durante o ensino emergencial remoto. A interação social é importante para o bem-estar emocional e a saúde mental, e a falta dela pode ter aumentado os sentimentos de isolamento e desconexão entre os educadores. A ausência de contato humano direto também pode ter impactado negativamente a qualidade das relações interpessoais, tanto profissionais quanto pessoais, levando a uma sensação de distância e falta de apoio social⁶.

Para muitos professores, a interação presencial com os alunos é uma fonte de motivação e gratificação pessoal, e a falta dessa interação pode ter diminuído o senso de propósito e realização no trabalho. O isolamento social e a solidão são fatores de

risco conhecidos para problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, e podem ter contribuído para o agravamento do estresse ocupacional entre os professores universitários durante o ensino emergencial remoto¹⁴.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 desencadeou mudanças abruptas e desafiadoras no setor educacional em todo o mundo, com o fechamento de escolas e a transição para o ensino remoto como medidas para conter a propagação do vírus. Essa rápida adaptação apresentou uma série de desafios para alunos, professores, pais e gestores educacionais. No contexto do ensino emergencial remoto, os professores universitários enfrentaram uma série de dificuldades que contribuíram para o aumento do estresse ocupacional.

A transição para o ensino remoto exigiu dos professores uma rápida adaptação a novas tecnologias educacionais e plataformas online. Muitos professores tiveram que aprender a utilizar ferramentas digitais em um curto espaço de tempo, o que pode ter sido fonte de estresse e ansiedade devido à pressão para garantir a continuidade do processo educacional.

Além disso, a falta de treinamento adequado e suporte institucional para lidar com o ensino remoto sobrecarregou os professores, aumentando sua carga de trabalho e pressão para se adaptarem a essa nova realidade. A ausência de preparo específico para o ensino online deixou

os professores sem as habilidades necessárias para utilizar efetivamente as plataformas de ensino online e gerenciar salas de aula virtuais.

A sobrecarga de trabalho foi outro fator importante associado ao estresse ocupacional entre os professores durante o ensino remoto. O desenvolvimento de materiais de ensino online, a criação de atividades remotas e a participação em reuniões virtuais adicionaram uma carga adicional de responsabilidades aos professores, contribuindo para sentimentos de exaustão e sobrecarga.

A falta de separação entre o trabalho e a vida pessoal também foi um desafio significativo. Com muitos professores trabalhando em casa, as fronteiras entre responsabilidades profissionais e tempo pessoal se tornaram difusas, levando a uma sensação de estar sempre trabalhando. Isso contribuiu para o surgimento de sentimentos de burnout entre os professores.

A incerteza em relação ao futuro do ensino superior durante a pandemia também foi um fator de estresse para os professores universitários. A falta de clareza sobre as perspectivas de retorno às atividades presenciais e as mudanças nas políticas educacionais contribuíram para um ambiente de trabalho marcado pela insegurança e pela ansiedade em relação ao futuro.

Por fim, a falta de interação presencial com os alunos e colegas de trabalho durante o ensino emergencial remoto contribuiu para o isolamento social e a solidão entre os professores. A ausência de contato humano direto impactou negativamente as relações interpessoais, levando a uma sensação de distância e falta de apoio social.

Diante desses desafios, é crucial oferecer apoio emocional e estratégias de enfrentamento aos professores para ajudá-los a lidar com os impactos do ensino remoto e da pandemia em sua saúde mental e bem-estar. Isso inclui a implementação de programas de suporte psicológico, treinamento adicional em tecnologias educacionais e medidas para promover uma divisão saudável entre o trabalho e a vida pessoal.

REFERÊNCIAS

1. Areosa J. Ensaio sobre psicodinâmica do trabalho. *R Katál.* 2021;24(2):321-330.
2. Costa KMR, et al. Promoção da saúde mental de professores no contexto da pandemia do novo Coronavírus. *Cad Aplic.* 2021;34(2).
3. Cruz EJERC, et al. Resiliência como objeto de estudo da saúde do trabalhador: uma revisão narrativa. *J res: fundam care online.* 2018;10(1):283-288.
4. Dalcin L, Carlotto MS. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicol Esc Educ.* 2018;22(1).
5. Freitas RF, et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *J Bras Psiquiatr.* 2021;70(4):283-292.
6. Hernandez LF, Rozário JD. Tempos de pandemia e educação: um olhar para a saúde mental dos professores universitários. *Rev Pens Acad.* 2021;19(5).
7. Lima LAO, Domingues Junior PL, Gomes OVO. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. *Bol Conjunt BOCA.* 2023;16(47):264-283. DOI: 10.5281/zenodo.10198981.
8. Lima LAO, Domingues Júnior PL, Silva LL. Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Rev Gest Organiz.* 2024;17(1). <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1>.
9. Lima LAO, Silva LL, Domingues Júnior PL. Qualidade de vida no trabalho segundo as percepções dos funcionários públicos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). *RECAPE.* 2024;14(2). <http://dx.doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>.
10. Medeiros JG, et al. Análise da saúde mental dos professores de uma instituição de ensino superior em meio à pandemia. *Rev CPAQV.* 2021;13(2).
11. Minto LA. A pandemia na educação. *RTPS.* 2021;6(10):139-154.
12. Pêgo FPL, Pêgo DRS. Síndrome de Burnout. *Rev Bras Med Trab.* 2016;14(2):171-176.
13. Prado CEP. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev Bras Med Trab.* 2016;14(3):285-289.
14. Santos GMRF, Silva ME, Belmonte BR. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Rev Bras Saúde Matern Infant.* 2021;21(Supl. 1)

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.