

Anamélia Damasceno de Macêdo¹; Isabelle Sena Gomes²; Douglas Branco de Camargo³;
Adelcio Machado dos Santos⁴; Gerlany de Fátima dos Santos Pereira⁵; Hosana Oliveira de Andrade⁶;
José Leonardo Diniz de Melo Santos⁷; Lucas Vaz Silva⁸; Nilma Amaral Andrade⁹;
Paulyne Souza Silva Guimarães¹⁰; Ademar Henriques da Silva Filho¹¹; Luiz de Lavor Marculino¹²

RESUMO

Este estudo exploratório de abordagem qualitativa analisou os desafios enfrentados por quinze professores universitários de uma instituição privada brasileira durante o ensino emergencial remoto, buscando compreender os fatores associados ao estresse ocupacional e suas implicações na saúde mental e no bem-estar. A pesquisa revelou que a sobrecarga de trabalho, a falta de contato humano e a pressão por desempenho foram os principais desafios enfrentados pelos docentes. No entanto, estratégias de enfrentamento, como estabelecer limites entre trabalho e vida pessoal e buscar apoio emocional e social, emergiram como recursos significativos para lidar com o estresse e promover o bem-estar dos professores. Esses resultados destacam a importância de reconhecer e abordar o estresse ocupacional no contexto acadêmico, enfatizando a necessidade de investir em práticas de apoio à saúde mental e promover uma cultura de cuidado mútuo nas instituições de ensino superior.

Palavras-chave: Trabalho; Saúde mental; Estresse ocupacional.

ABSTRACT

This exploratory study with a qualitative approach analyzed the challenges faced by fifteen university professors from a private Brazilian institution during emergency remote teaching, seeking to understand the factors associated with occupational stress and its implications for mental health and well-being. The research revealed that work overload, lack of human contact, and pressure to perform were the main challenges faced by professors. However, coping strategies, such as establishing boundaries between work and personal life and seeking emotional and social support, emerged as significant resources for dealing with stress and promoting professors' well-being. These results highlight the importance of recognizing and addressing occupational stress in the academic context, emphasizing the need to invest in practices that support mental health and promote a culture of mutual care in higher education institutions.

Keywords: Work; Mental health; Occupational stress.

- 1 Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UniFacema
- 2 Uninassau-João Pessoa
- 3 Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC
- 4 Universidade Alto Vale Rio do Peixe (UNIARP)
- 5 Universidade do Estado do Amapá
- 6 Universidade Federal do Estado do Amapá
- 7 Universidade Federal Rural de Pernambuco/Fundação Joaquim Nabuco
- 8 Universidade Federal de Juiz de Fora
- 9 UCDB - Universidade Católica Dom Bosco
- 10 Universidade Federal de Alagoas - Campus A C Simões
- 11 Centro de Estudos Superiores de Tefé da UEA
- 12 Faculdade La Salle

Autor de correspondência

Anamélia Damasceno de Macêdo

Email: anameliamaccedo@outlook.com

INTRODUÇÃO

A saúde mental no ambiente de trabalho é um aspecto crucial para garantir o bem-estar dos trabalhadores e a eficiência das organizações em diversas esferas da sociedade^{3,4,5}. Em ambientes acadêmicos, a pressão constante e as demandas elevadas podem resultar em níveis significativos de estresse ocupacional, afetando negativamente a saúde mental e a produtividade dos indivíduos. Nesse contexto, a implementação de práticas de apoio à saúde mental, como programas de assistência psicológica, políticas de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e medidas de redução do estresse, torna-se essencial para promover um ambiente de trabalho saudável e sustentável².

No segmento da educação superior, a saúde mental dos professores universitários adquire uma dimensão ainda mais crítica devido à natureza das responsabilidades envolvidas, que frequentemente incluem atividades de ensino, pesquisa e administração. Universidades e outras instituições de ensino enfrentam desafios únicos na promoção da saúde mental desses profissionais, que exigem estratégias específicas de suporte, como a flexibilização das cargas de trabalho, a criação de espaços de diálogo e a oferta de recursos de saúde mental acessíveis. O suporte adequado à saúde mental dos professores universitários envolve o reconhecimento dos fatores estressantes associados à profissão, a implementação de intervenções eficazes e a promoção de um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar¹.

A saúde mental dos professores universitários sempre foi uma preocupação importante devido aos riscos associados ao estresse ocupacional. No entanto, a pandemia de Covid-19 exacerbou essa preocupação, introduzindo um conjunto de desafios sem precedentes com a implementação do ensino emergencial remoto. Desde o início da crise sanitária, professores universitários enfrentaram uma carga significativa de estresse devido à necessidade de adaptação rápida às tecnologias digitais, ao aumento das demandas de preparação e ao gerenciamento de interações virtuais com os alunos. A falta de familiaridade com as ferramentas digitais, a sobrecarga de trabalho e a ausência de separação entre vida profissional e pessoal resultaram em níveis elevados de estresse, impactando negativamente a saúde mental dos docentes⁶.

Assim, este estudo se propõe a analisar os fatores associados ao estresse ocupacional entre professores universitários durante o ensino emergencial remoto, com foco na promoção da saúde mental e do bem-estar. Ao compreender e abordar esses fatores, será possível desenvolver estratégias mais eficazes e adaptáveis para promover a saúde mental no ambiente acadêmico, garantindo ao mesmo tempo a qualidade do ensino e a resiliência das instituições de ensino superior em face de crises como a pandemia de Covid-19.

METODOLOGIA

A pesquisa proposta neste estudo adotou uma abordagem exploratória, buscando compreender os fatores associados ao estresse ocupacional entre professores universitários durante o ensino emergencial remoto, com foco na promoção da saúde mental e do bem-estar. A escolha por uma abordagem qualitativa permitiu uma análise aprofundada e detalhada dos fenômenos em questão, explorando as percepções, experiências e vivências dos participantes.

A amostra foi composta por quinze professores de uma universidade privada brasileira. Optou-se por uma seleção por conveniência, devido à acessibilidade e à praticidade na obtenção dos participantes. Os critérios de inclusão consideraram professores que estivessem ativamente envolvidos no ensino durante o período de ensino emergencial remoto, garantindo que suas experiências fossem relevantes para os objetivos da pesquisa.

Para a coleta de dados, foram realizadas entrevistas em profundidade com os participantes selecionados. As entrevistas em profundidade são uma técnica qualitativa que permite uma exploração detalhada das percepções, sentimentos e experiências dos entrevistados em relação ao tema em questão. O processo de coleta de dados iniciou-se com o contato inicial com o gestor responsável pela equipe docente da universidade, o qual foi informado sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa.

Após a obtenção da autorização institucional, foram selecionados os participantes e as entrevistas foram agendadas de acordo com a disponibilidade dos professores. Durante as entrevistas, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos de coleta de dados e o uso de gravadores para registrar as conversas. Foi assegurado que todas as informações fornecidas seriam tratadas de forma confidencial e que os participantes poderiam interromper ou retirar seu consentimento a qualquer momento durante o processo.

As entrevistas foram conduzidas permitindo uma abordagem flexível que possibilitou a exploração de novos temas e insights emergentes. As perguntas abordaram diversos aspectos relacionados ao ensino emergencial remoto, aos desafios enfrentados pelos professores, às estratégias de enfrentamento do estresse e aos impactos na saúde mental e no bem-estar.

Após a coleta das entrevistas, os dados foram analisados utilizando-se a técnica da análise do discurso. Essa abordagem permitiu a identificação e interpretação dos discursos dos participantes, buscando compreender os significados subjacentes às suas falas e os padrões emergentes nas narrativas.

A análise do discurso envolveu a transcrição das entrevistas gravadas, seguida de uma análise minuciosa do conteúdo, identificando padrões, temas recorrentes e insights relevantes relacionados aos fatores associados ao estresse

ocupacional entre os professores universitários durante o ensino emergencial remoto.

Por meio dessa metodologia, foi possível obter uma compreensão aprofundada das experiências e percepções dos participantes, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e adaptáveis para promover a saúde mental e o bem-estar no ambiente acadêmico, especialmente em contextos de ensino emergencial remoto.

RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

A pesquisa exploratória realizada com quinze professores universitários de uma universidade privada brasileira proporcionou insights significativos sobre os fatores associados ao estresse ocupacional durante o ensino emergencial remoto. A análise das entrevistas revelou uma variedade de desafios enfrentados pelos docentes, bem como estratégias de enfrentamento adotadas para lidar com o estresse e promover a saúde mental e o bem-estar.

Um dos principais desafios identificados foi a sobrecarga de trabalho e a falta de tempo para adaptação às novas demandas do ensino remoto. Os participantes relataram a necessidade de dedicar mais horas de trabalho para preparar e ministrar aulas online, além de lidar com tarefas administrativas e tecnológicas adicionais. O professor P5 mencionou: “A transição para o ensino remoto exigiu muito mais tempo e energia

do que eu esperava. Fiquei sobrecarregado com o volume de trabalho e a pressão para me adaptar rapidamente às plataformas digitais.”

A sobrecarga de trabalho e a falta de tempo para adaptação são desafios frequentemente relatados por profissionais que passam por transições, como a mudança para o ensino remoto. Essa sobrecarga é amplificada pela necessidade de se ajustar a novas tecnologias e metodologias de ensino, exigindo um esforço adicional para planejar e ministrar aulas de forma eficaz. A pressão para se adaptar rapidamente a essas novas demandas pode levar a uma sensação de sobrecarga e exaustão, afetando negativamente o bem-estar dos professores.

As tarefas administrativas e tecnológicas adicionais acrescentam mais complexidade ao trabalho docente, consumindo tempo e energia que poderiam ser dedicados ao planejamento de aulas e à interação com os alunos. Essa falta de tempo para adaptação e preparação adequada pode gerar um ciclo de estresse e ansiedade, impactando não apenas a qualidade do ensino, mas também a saúde mental e o bem-estar dos professores.

Além disso, a falta de contato humano e a ausência de interações presenciais foram destacadas como fatores contribuintes para o estresse e o isolamento dos professores. O professor P10 expressou: “Sinto falta do contato com meus colegas e alunos. O ensino remoto pode ser solitário às vezes, e isso afeta minha motivação e bem-estar emocional.”

A ausência de contato humano e interações presenciais pode intensificar o sentimento de isolamento entre os professores durante o ensino remoto. O contato com colegas e alunos desempenha um papel crucial no apoio emocional e na sensação de pertencimento à comunidade acadêmica. Evidencia-se que esse impacto ao expressar sua falta de interação social, indicando que o ensino remoto pode ser solitário em comparação com o ambiente presencial. Essa solidão pode afetar a motivação e o bem-estar emocional dos professores, diminuindo o senso de conexão e suporte mútuo que geralmente é encontrado em ambientes acadêmicos tradicionais.

O isolamento social pode contribuir para o estresse ocupacional, criando uma lacuna na rede de apoio emocional dos professores e aumentando a sensação de sobrecarga emocional. Portanto, é importante reconhecer e abordar essa falta de interação social como um fator significativo que influencia a saúde mental e o bem-estar dos professores durante o ensino remoto. Estratégias que promovam a comunicação e a colaboração entre colegas, mesmo à distância, podem ajudar a mitigar os efeitos negativos do isolamento social e fortalecer o apoio emocional dentro da comunidade acadêmica.

Os participantes também mencionaram a pressão para manter altos padrões de ensino e o medo de não atender às expectativas dos alunos e da instituição. O professor P7 relatou: “Sinto-me constantemente pressionado para oferecer

um ensino de qualidade, mas nem sempre tenho recursos ou suporte adequado para isso. A pressão para ser perfeito é esmagadora às vezes.”

A pressão para manter altos padrões de ensino e o receio de não corresponder às expectativas dos alunos e da instituição emergiram como fontes significativas de estresse entre os participantes. O relato do professor P7 ilustra como essa pressão pode ser avassaladora, especialmente quando os recursos e o suporte adequado não estão disponíveis. Essa sensação de pressão constante para alcançar a perfeição pode gerar um ambiente de trabalho estressante e desafiador para os professores. A preocupação com a qualidade do ensino e o medo de não estar à altura das expectativas podem afetar negativamente a autoestima e a autoconfiança dos docentes, contribuindo para o estresse ocupacional.

A falta de recursos adequados, como treinamento em tecnologia educacional ou suporte administrativo, pode aumentar ainda mais a sensação de sobrecarga e inadequação. Portanto, é crucial reconhecer a importância de fornecer recursos e apoio adequados aos professores para ajudá-los a lidar com a pressão por desempenho e promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. Isso pode incluir programas de capacitação, orientação pedagógica e estratégias institucionais que reconheçam e valorizem os esforços dos professores, sem sobrecarregá-los com expectativas irrealistas.

No entanto, apesar dos desafios enfrentados, os professores também compartilharam estratégias de enfrentamento que têm sido úteis para lidar com o estresse e promover a saúde mental durante o ensino emergencial remoto. O professor P3 destacou a importância de estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal: “Aprendi a definir horários para o trabalho e momentos de descanso. Isso me ajudou a manter o equilíbrio e evitar o esgotamento.”

Além disso, a busca por apoio emocional e social foi mencionada como uma estratégia eficaz para lidar com o estresse. Os participantes valorizaram o apoio de colegas e supervisores, bem como a participação em grupos de apoio e sessões de aconselhamento psicológico. O professor P12 compartilhou: “Encontrar tempo para conversar com colegas e compartilhar nossas experiências tem sido fundamental para minha saúde mental. Saber que não estou sozinho nessa situação me dá conforto e força para enfrentar os desafios.”

Em suma, os resultados da pesquisa destacam a complexidade do estresse ocupacional entre os professores universitários durante o ensino emergencial remoto. A sobrecarga de trabalho, o isolamento social e a pressão por desempenho foram identificados como fatores significativos que afetam a saúde mental e o bem-estar dos docentes. No entanto, estratégias de enfrentamento, como estabelecer limites, buscar apoio emocional e social, têm sido importantes para promover a resiliência e o bem-estar dos

professores neste contexto desafiador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa exploratória realizada com quinze professores universitários de uma universidade privada brasileira proporcionou uma visão profunda dos desafios enfrentados durante o ensino emergencial remoto, assim como das estratégias adotadas para enfrentar o estresse ocupacional. Os relatos dos participantes revelaram uma sobrecarga de trabalho significativa, dificuldades de adaptação às novas tecnologias e a ausência de interações sociais como principais fontes de estresse. No entanto, em meio a esses desafios, emergiram estratégias de enfrentamento valiosas, como estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal e buscar apoio emocional e social. Essas estratégias não apenas ajudaram os professores a lidar com o estresse, mas também promoveram sua resiliência e bem-estar emocional. Em última análise, os resultados desta pesquisa destacam a importância de reconhecer e abordar o estresse ocupacional entre os professores durante o ensino remoto, fornecendo suporte emocional e recursos adequados para garantir um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Ao investir em estratégias de autocuidado e promover uma cultura de apoio mútuo, as instituições de ensino podem ajudar a garantir o bem-estar tanto dos professores quanto dos alunos, contribuindo para o sucesso acadêmico e pessoal de toda a comunidade universitária.

REFERÊNCIAS

1. ARALDI FM, et al. Qualidade de vida de professores do ensino superior: uma revisão sistemática. *Retos*. 2021;(41).
2. GROCHOSKA MA, GOUVEIA AB. Professores e qualidade de vida: reflexões sobre valorização do magistério na educação básica. *Educ. Pesqui*. 2020;46
3. LIMA LA de O, DOMINGUES JUNIOR PL, GOMES OV de O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*. 2023;16(47):264-283. DOI: 10.5281/zenodo.10198981.
4. LIMA LAO, SILVA LL, DOMINGUES JÚNIOR PL. Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Revista Gestão Organizacional*. 2024;17(1). <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1>.
5. 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 - Revista de Carreiras e Pessoas*. 2024;14(2). <http://dx.doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>.
6. TELES CC, GUIMARÃES LT, BIANCHINI LGB. A síndrome de burnout em professores do ensino superior no período de pandemia do Covid-19. *Humanidades & Tecnologia*. 2022;33(1).

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