

## **A PREVALÊNCIA DOS SINTOMAS DE ESTRESSE EM PROFESSORES DURANTE AS ATIVIDADES REMOTAS**

*Jaqueline Mancori Rodrigues<sup>1</sup>, Eluana Florão<sup>2</sup>, Priscila Almeida Marinho<sup>3</sup>, Aliny de Lima Santos<sup>4</sup>*

<sup>1,2,3</sup>Acadêmicas do Curso de Enfermagem, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR.

<sup>1</sup>Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. [jaque.mancori@gmail.com](mailto:jaque.mancori@gmail.com), [eluanafloao2019@gmail.com](mailto:eluanafloao2019@gmail.com), [prialmeidamarinho@gmail.com](mailto:prialmeidamarinho@gmail.com)

<sup>4</sup>Orientadora, Doutora, Departamento de Enfermagem, UNICESUMAR. [aliny.santo@unicesumar.edu.br](mailto:aliny.santo@unicesumar.edu.br)

### **RESUMO**

Com a situação do Covid-19 e a alteração da forma de trabalho, com o distanciamento social que obrigou a mudanças severas nas formas de lecionar, aulas remotas, alteração do meio de trabalho enquadrando com a vida particular, onde profissionais tem que ser adaptar com família, filhos, barulhos externos, métodos de ensino modificado, internet nem sempre qualificada, muitas alterações que podem acarretar com problemas mentais, sociais e psicológicos, a mudança pode gerar um estresse pelo excesso de afazeres e mudanças que mexem com o psicológico dos profissionais, professores tem que se adaptar com formulários, vídeo aulas esclarecedoras, formular trabalhos e provas em meio a sua vida particular e sem saber quando isso tudo irá passar. O Estudo irá avaliar a Prevalência de Sintomas de Estresse em professores durante as atividades remotas, será utilizado um formulário do Google Forms, contendo: Caracterização socioeconômica e de hábitos de vida do participante; Escala de Percepção de Suporte Social (EPSS); Escala Brasileira de Solidão UCLA (UCLA-BR); Inventário de Ansiedade Beck (BAI); Inventário de Ansiedade Traço – Estado (Stait-Trait Anxiety Inventory – IDATE). O resultado dessa pesquisa irá avaliar o que está afetando na vida desses profissionais, quais as questões que mais relatam problemas, baseado na sua auto avaliação, bem como, o que poderia ser mudado para amenizar esses problemas.

**PALAVRAS-CHAVES:** Estresse, docentes, pandemia.

## **1 INTRODUÇÃO**

No final do ano de 2019 um novo vírus chamado Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2 (SARS-CoV-2) se espalhou em Wuhan, na China. O Corona Vírus Disease 2019 (COVID 19) provoca sintomas desde assintomáticos, leves e sintomas graves e morte. E além das manifestações clínica de um vírus altamente infeccioso a pandemia também espalhou medo, solidão e ansiedade mundialmente (ESAKANDARI, 2020, SALEHI, 2020).

O isolamento social foi uma medida tomada, pois ele permite que a sociedade se proteja do risco de contrair o vírus. Essa medida acarretou em outras diretrizes como por exemplo, a proibição de reuniões de pessoas em um pequeno espaço, ou seja, aglomerações evitando assim o contágio da população em geral. Assim, destaca-se o isolamento como uma medida não farmacológica para o combate ao COVID-19. (FARO, 2020; BEZERRA, 2020).

Segundo SILVA (2005), o estresse é um fenômeno natural do corpo humano, visto que é um elemento desencadeador da motivação e conseqüentemente proporciona a melhora no desempenho de uma atividade, classificado como eustress. Este é um elemento fisiológico e propulsivo, impulsionador. No entanto, o cotidiano e os modos de vida da sociedade atual passaram a ser permeados por um ritmo dinâmico de atividades; a presença da competitividade nas relações humanas é capaz de desencadear emoções negativas no organismo do indivíduo levando ao aumento exagerado da liberação do estresse, podendo trazer conseqüências patologias diversas no corpo físico, também chamado de distress.

Segundo PALUDO (2020), não somente os alunos obtiveram alterações na sua vida acadêmica, as atividades curriculares dos docentes obtiveram um aumento considerável, necessitam de criar novas formas de atração dos alunos às novas formas de estudos. Dentro disso, segundo XAVIER (2020), os docentes foram surpreendidos pelos novos

formatos de lecionar muitos tiveram sua opinião desconsiderada sendo submetidos a formatos emergenciais no qual não estavam preparados aumentando assim sua carga de trabalho para novas criações de planos e rotinas na administração das aulas.

Diante disso, é importante que a saúde mental dos profissionais educadores seja preservada para que os mesmos possam continuar a desempenhar o ensino de maneira assertiva. Assim, esta pesquisa tem como objetivo avaliar a saúde mental dos docentes no período da quarentena, e as mudanças na vida cotidiana e particular com a nova forma de trabalho e inclusão das atividades remotas no aprendizado dos discentes.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, exploratório, de natureza quali-quantitativa, realizado junto aos professores de instituições de ensino superior público e privado.

Participaram do estudo professores da Universidade Unicesumar, Universidade Estadual de Maringá (UEM), Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RIO), Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP) - Campus Caraguatatuba, Cruzeiro do Sul (UNICSUL), Faculdade de Tecnologia do Paraná (FATEC), Secretaria municipal de Educação de Maringá, Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO), Unidade Fundação Evangélica (IENH), Fundação de Previdência do Instituto de Desenvolvimento Rural do Paraná (FAPA), Positivo, Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), Associação Norte Paranaense de Reabilitação (ANPR), Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e Universidade Estadual de Londrina (UEL).

Como critérios de inclusão, foram considerados professores que lecionavam aulas e atividades no modelo presencial, e em decorrência das mudanças advindas da pandemia, passaram a atuar de modo remoto. Considerou-se critérios de exclusão os que já haviam se aposentado e que não possuíam internet.

Inicialmente foi solicitada autorização da diretoria dos cursos de Ciências Biológicas e da Saúde das IES para desenvolvimento do estudo e autorização do Comitê de Ética em Pesquisa. Posteriormente, realizou-se levantamento de números de telefone móvel e endereço de e-mail de professores IES, para que sejam enviados mensagens e e-mail com o formulário virtual a ser respondido.

A mensagem transcorreu precedida de breve texto informando sobre a pesquisa, seu objetivo e professores responsáveis, além da importância do estudo, convite a participar e responder. Mediante o aceite, o participante teve acesso à parte inicial do formulário, composta pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido on-line, com explicação do objetivo do estudo, benefícios e riscos, ausência de obrigatoriedade de responder, ausência de responsabilidade das IES com relação às perguntas realizadas, à fidedignidade das respostas e possibilidade de desistência a qualquer ponto do formulário, sem qualquer dano ao professor respondente.

Os dados foram coletados de novembro de 2020 até fevereiro de 2021, sendo de abordagem remota, através da ferramenta Google forms, que permite ao usuário coletar e organizar gratuitamente informações com grande variabilidade de tipos de resposta. As respostas, por sua vez, são armazenadas em planilhas (Google Sheets) e podem ser visualizadas em gráficos ou mesmo de forma bruta na planilha (GOOGLE, 2020). Foi montado um instrumento simples de coleta de dados, enviado aos professores por meio do aplicativo de celular Whatsapp. Na mensagem, além de convidar o professor para participar do estudo, era também solicitado que ele enviasse a mensagem para outros professores de cursos superiores de instituições do Paraná, que ele conhecesse.

Tratou-se desse modo de uma pesquisa com amostragem do tipo “bola de neve”. Essa técnica é uma forma de amostra não probabilística utilizada em pesquisas sociais

onde os participantes iniciais de um estudo indicam novos participantes que por sua vez indicam novos participantes e assim sucessivamente, até que seja alcançado o objetivo proposto (o “ponto de saturação”). O “ponto de saturação” é atingido quando os novos entrevistados passam a repetir os conteúdos já obtidos em entrevistas anteriores, sem acrescentar novas informações relevantes à pesquisa (WHA, 1994).

Os dados coletados foram: a) Caracterização socioeconômica (sexo, idade, renda mensal familiar, estado civil, com quem está dividindo domicílio durante a pandemia e número de pessoas no domicílio); b) Hábitos de vida do participante (hábitos alimentares, tempo de sono, consumo de álcool e tabaco e prática de atividade física); c) Características clínicas (uso de medicação de modo contínuo, histórico de acompanhamento psicológico, histórico de doenças pré existentes); d) Vínculo acadêmico (instituição e curso a que está vinculado, em que série está matriculado ou que leciona disciplinas, tipo e meio de acesso às atividades acadêmicas, tempo diário dedicado às atividades remotas e ambiente de trabalho); e) Inventário de Ansiedade Beck (BAI) composto por 21 itens, que mensuram a intensidade dos sintomas de ansiedade.

Segundo GANDINI et al. (2007), a escala de Ansiedade de Beck (BDI – Beck Depression Inventory; Beck, Ward, Mendelson, Mock e Erbaugh, 1961; versão portuguesa de Vaz Serra & Pio Abreu, 1973), trata-se de um autorrelato, referente à última semana, tipo likert de quatro pontos que vão de levemente (0) à gravemente (3). A classificação da versão em português se determina por nível mínimo (0-10), leve (11-19), moderado (20-30) e nível grave (31-63) (Cunha, 2001); e) Inventário de Estresse de Lipp, constituído três fases (primeira fase é composta por 16 perguntas relacionadas aos sintomas de estresse nas últimas 24 h, a segunda fase é composta por 16 questões relacionadas aos sintomas de estresse nos últimos 30 dias, e a terceira fase é composta por 22 questões relacionadas aos sintomas de estresse nos últimos meses).

Também foram questionados sobre as estratégias de enfrentamento (relacionada às estratégias utilizadas pelos participantes, considerando o relato de práticas de lazer e relaxamento, convivência com familiares e amigos, práticas de atividades físicas, atividades religiosas e distanciamento dos meios de comunicação, como meio de promoção da saúde mental utilizadas pelos participantes do estudo). Dentro disso, foi feita a seguinte pergunta: “Quais as estratégias de enfrentamento que tem usado para melhorar sua saúde mental?”.

As seis primeiras partes do instrumento, considerando que o uso do instrumento virtual já oferece seu resultado por meio de planilhas online, foram analisados segundo estatística descritiva, por meio de análise de distribuição, prevalência, média, mediana e desvio padrão, além do uso de testes estatísticos apropriados. A sétima parte do questionário, foi analisada segundo frequência de respostas semelhantes, utilizando a análise de conteúdo, na modalidade temática (BARDIN, 2010).

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, da Universidade Cesumar de Maringá-PR, sob nº 4.194.905 (CAAE: 35917220.6.0000.5539), em agosto de 2020, respeitando a lei dos aspectos éticos da resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) n. 466/2012.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Dos 118 professores de Instituições de ensino públicas e privadas, a maioria era do sexo feminino (58,5%), com faixa etária dos 36 e 45 anos (32,2%), casados (74,6%) e com filhos (65,3%). Em relação à renda familiar, foi prevalente aqueles que recebem mais de dez salários mínimos (45,8%).

Quanto aos hábitos alimentares, nota-se que a grande maioria (64,9%), consome frutas e verduras uma ou duas vezes por semana. Sobre as horas dormidas, nota-se que 50,4% dormem de quatro a seis horas por noite, somente. Sendo que 57,3% possuem o

etilismo em sua rotina, e que pequena parte destes (3,41%) refere uso concomitante ao tabaco.

No que tange à atividade física, a maioria (60,6%) dos professores exercem a prática ao menos três vezes por semana. Entretanto, em comparação aos agravos de patologias do sistema circulatório, sistema nervoso, sistema respiratório, sistema esquelético, sistema endócrino, sistema renal e sistema digestório, houve acréscimo de 28,2% dos sinais e sintomas, em relação ao período anterior à pandemia, em contraste com a quantia de professores que fazem uso de medicação contínua (45,3%).

Segundo os professores, a minoria (21,4%) já havia feito acompanhamento psicológico antes da pandemia, entretanto houve aditamento da procura destes serviços em 9,4% durante esse período. Em concomitância a essa procura, 87,3% dos entrevistados alegaram percepção no aumento de horas dedicadas ao trabalho durante o período pandêmico, e que 54,7% dos profissionais não consideram o ambiente de trabalho em home-office adequado para ministração das aulas.

Ao coletar os dados computados pelos diferentes profissionais, sobre como está a rotina em tempos de COVID e como isso afeta sua saúde mental, desenvolvemos perguntas sobre alguns sinais e sintomas que poderiam ser percebidos (Tabela 1), a fim de obter a percepção do nível de ansiedade e estresse deste profissional. Abordou-se a sintomatologia distinta em relação às últimas vinte e quatro horas (Tabela 2), no último mês (Tabela 3), e nos últimos meses (Tabela 4).

Os sintomas mais frequentes apresentados por professores durante as atividades remotas no nível gravemente foram os sintomas: incapacidade de relaxar, medo que aconteça o pior e nervoso, entre outros, conforme o descrito abaixo na Tabela 1.

**Tabela 1.** Distribuição da frequência em porcentagem dos sintomas em professores durante as atividades remotas. Maringá, PR, 2021.

| Sinais e sintomas                   | Absolutamente não (%) | Levemente (%) | Moderado (%) | Gravemente (%) |
|-------------------------------------|-----------------------|---------------|--------------|----------------|
| Nervoso                             | 31,6                  | 34,2          | 24,8         | 9,4            |
| Assustado                           | 48,7                  | 33,3          | 13,7         | 4,2            |
| Dormência ou formigamento           | 52,1                  | 32,5          | 12,8         | 2,5            |
| Incapaz de relaxar                  | 21,4                  | 32,5          | 31,6         | 14,5           |
| Medo de perder o controle           | 54,7                  | 32,5          | 7,6          | 9,4            |
| Indigestão ou desconforto abdominal | 45,3                  | 32,5          | 21,3         | 5,1            |
| Medo que aconteça o pior            | 37,6                  | 26,5          | 21,3         | 14,5           |
| Palpitação                          | 64,1                  | 25,6          | 6,3          | 3,4            |
| Sensação de calor                   | 53,84                 | 21,4          | 16,2         | 8,5            |
| Tontura                             | 69,2                  | 19,6          | 8,5          | 2,5            |
| Medo de morrer                      | 66,6                  | 19,6          | 25,6         | 2,5            |
| Sensação de sufocação               | 60,7                  | 18,8          | 16,2         | 4,2            |
| Dificuldade de respirar             | 67,5                  | 17,9          | 10,2         | 4,2            |
| Falta de equilíbrio                 | 76,9                  | 16,2          | 4,2          | 2,5            |
| Suor sem relação com o calor        | 73,5                  | 14,5          | 10,2         | 1,7            |
| Aterrorizado                        | 76,9                  | 13,7          | 5,9          | 3,4            |
| Tremores nas mãos                   | 85,5                  | 10,2          | 4,2          | 0              |
| Trêmulo                             | 87,2                  | 8,5           | 4,2          | 0              |
| Sensação de desmaio                 | 90,6                  | 6,8           | 1,7          | 0,8            |

|                            |      |     |     |     |
|----------------------------|------|-----|-----|-----|
| <b>Tremores nas pernas</b> | 88,0 | 6,3 | 3,4 | 1,7 |
| <b>Rosto afogueado</b>     | 88,0 | 6,3 | 5,1 | 0   |

Fonte: Dados da pesquisa

Observou-se também a apresentação da incidência dos sintomas de tensão muscular, aperto de mandíbula/ranger de dentes, insônia, entre outros em professores durante as atividades remotas referente às últimas 24h, conforme descrito abaixo na Tabela 2.

**Tabela 2.** Distribuição da frequência em porcentagem dos sintomas em professores durante as atividades remotas, referente às últimas 24h. Maringá, PR, 2021.

| <b>Sinais e sintomas</b>                  | <b>(%)</b> |
|---|------------|
| Tensão muscular                           | 56,4       |
| Aperto da mandíbula/ranger de dentes      | 39,3       |
| Insônia                                   | 37,6       |
| Mudança de apetite (comer muito ou falta) | 23,9       |
| Vontade súbita de iniciar novos projetos  | 23,9       |
| Nenhumas das anteriores                   | 21,3       |
| Nó ou dor de estômago                     | 20,5       |
| Aumento de sudorese                       | 19,6       |
| Boca seca                                 | 15,3       |
| Respiração ofegante                       | 15,3       |
| Diarréia passageira                       | 13,6       |
| Taquicardia                               | 10,2       |
| Aumento súbito de motivação               | 10,2       |
| Entusiasmo súbito                         | 9,4        |
| Mãos ou pés frios                         | 3,4        |
| Hipertensão súbita passageira             | 1,7        |

Fonte: Dados da pesquisa

Além disso, também inferiu-se a incidência dos sintomas principais, no último mês, de sensação de desgaste físico constante, cansaço constante e problemas com memória (esquecimento) em professores durante as atividades remotas conforme descrito abaixo na Tabela 3.

**Tabela 3.** Distribuição da frequência em porcentagem dos sintomas em professores durante as atividades remotas, referente ao último mês. Maringá, PR, 2021.

| <b>Sinais e sintomas</b>                    | <b>%</b> |
|---|----------|
| Sensação de desgaste físico constante       | 52,1     |
| Cansaço constante                           | 47       |
| Problemas com memória (esquecimento)        | 41,8     |
| Irritabilidade excessiva                    | 35,8     |
| Diminuição de desejo sexual                 | 32,5     |
| Sensibilidade emotiva excessiva e emocional | 27,5     |
| Mudança de apetite, comer muito ou pouco    | 25,6     |
| Dúvidas quanto a si próprio                 | 21,4     |
| Mal estar generalizado sem causa específica | 18,8     |
| Aparecimento de problemas dermatológicos    | 17,9     |
| Pensamento constante sobre um só assunto    | 17       |
| Nenhuma das alternativas anteriores         | 16,2     |
| Aparecimento de gastrite prolongada         | 15,3     |

|   |      |
|---|------|
| <b>Formigamento nas extremidades</b>          | 14,5 |
| <b>Tontura ou sensação de estar flutuando</b> | 9,4  |
| <b>Hipertensão arterial</b>                   | 6,3  |

Fonte: Dados da pesquisa

No que tange a frequência dos sintomas referentes aos últimos meses as características mais observadas foram o cansaço excessivo, a insônia e a angústia ou ansiedade diária, conforme podemos ver descrito abaixo na Tabela 4, que atingiram os maiores índices.

**Tabela 4-** Distribuição da frequência em porcentagem dos sintomas em professores durante as atividades remotas, referente aos últimos meses. Maringá, PR, 2021.

| <b>Sinais e sintomas</b>                                | <b>%</b> |
|---|----------|
| <b>Cansaço excessivo</b>                                | 54,7     |
| <b>Insônia</b>  | 43,5     |
| <b>Angústia ou ansiedade diária</b>                     | 43,5     |
| <b>Vontade de fugir de tudo</b>                         | 34,2     |
| <b>Irritabilidade sem causa</b>                         | 32,5     |
| <b>Apatia/depressão</b>                                 | 27,6     |
| <b>Perda do senso de humor</b>                          | 25,6     |
| <b>Sensação de incompetência em todas as atividades</b> | 23       |
| <b>Pensamentos constantes sobre o mesmo assunto</b>     | 23       |
| <b>Pesadelos</b>  | 22,2     |
| <b>Hipersensibilidade emotiva</b>                       | 22,2     |
| <b>Dificuldade sexuais</b>                              | 16,2     |
| <b>Mudança extrema de apetite</b>                       | 16,2     |
| <b>Nenhuma das alternativas</b>                         | 11,9     |
| <b>Taquicardia</b>                                      | 25,6     |
| <b>Diarreias frequentes</b>                             | 10,2     |
| <b>Formigamento das extremidades</b>                    | 10,2     |
| <b>Problemas dermatológicos prolongados</b>             | 10,2     |
| <b>Tique nervoso</b>                                    | 9,4      |
| <b>Tontura frequente</b>                                | 7,6      |
| <b>Impossibilidade de trabalhar</b>                     | 7,6      |
| <b>Hipertensão arterial confirmada</b>                  | 5,9      |
| <b>Úlceras</b>  | 3,4      |

Fonte: Dados da pesquisa

Devido ao estresse psicológico alguns professores relataram obter algumas estratégias de enfrentamento a pandemia, como atividades de lazer e relaxamento (67,5%), convivência com familiares e amigos (29,05%), praticar atividades físicas (41,8%), distanciamento dos meios de comunicação (10,2%). Entretanto, apesar de aderirem estratégias para combater o estresse, houveram relatos de dificuldade para encontrar meios para relaxar em 12,8% dos respondentes.

A pandemia por COVID-19 impulsionou a população mundial a vivenciar seu cotidiano de uma nova maneira. Medidas foram tomadas para evitar a disseminação do vírus e diante de um cenário incerto houve a necessidade de adaptação social, trabalhista e educacional. No Brasil, o Ministério da Educação (MEC), estabeleceu um plano de

ações que permitiu a migração das disciplinas presenciais por aulas digitais para amenizar os prejuízos educacionais causados pela pandemia (LIMA, 2020).

O trabalho em casa (*home-office*) ganhou um espaço considerável e se tornou o protagonista diante desse momento. As instituições de ensino foram aconselhadas a mudarem as aulas dos cursos presenciais para a modalidade online (GAUDECKER, 2020), porém percebeu-se neste estudo que 54,7% dos profissionais não consideram o ambiente de trabalho em *home-office* adequado para ministração das aulas, o que se torna um fator preocupante quando a qualidade do ensino pode ser afetada por tal condição.

Dentro disso, as IES tomaram a decisão de aderir ao ensino remoto emergencial, partindo do pressuposto de que docentes e discentes possuíam determinadas características, sendo elas: a) Possuir acesso a recursos on-line, b) Possuir competências e habilidades para desenvolver as atividades remotamente; e c) Comumente acredita-se que o ensino sejam somente um ato de transmissão de conteúdo, ou seja, o professor transmite o conteúdo programático ao aluno dentro da sala de aula, ou no caso, dentro do ambiente on-line (GUSSO;GONÇALVES, 2020), isso porém pode ser contraposto pelos resultados que foram aferidos, devido às queixas referentes a locais inadequados para a ministração de aulas, interferências de fatores externos, fatores pessoais e problemas com conexão à internet, que segundo os respondentes são os principais fatores perturbadores na ministração do ensino remoto.

Quanto ao estresse ocupacional dos docentes, encontra-se ligado a jornadas de trabalho que são longas, iniciando-se muito cedo e podendo se estender até a noite, com raras pausas de descanso. Sendo o ritmo de trabalho intenso que acaba por exigir altos níveis de atenção e concentração para a realização de tarefas (LIPP, 2002). Segundo o estudo realizado por ROSSETO (2020), o estresse teve uma taxa de 65% e a ansiedade 25% em professores, a participação dos alunos nas aulas remotas era desanimador, em concomitância com a pesquisa realizada notou-se que o estresse e conjunto com a ansiedade se faz presente no profissional docente, no qual relaciona como fatores mais apontados são: a tensão muscular (56,4%), sensação de desgaste físico constante (52,1%) e cansaço excessivo (54,7%).

Além disso, a sobrecarga de trabalho é considerada um grande obstáculo. Os docentes que nunca estiveram em frente às câmeras, nem faziam o uso de programas digitais se reinventaram para conseguir se adequar a este novo cenário, o que gerou uma maior carga de trabalho e dedicação (MELO;DIAS;VOLPATO, 2020), fator este que está em consonância com os resultados obtidos pois cerca de 87,3% dos respondentes alegaram percepção no aumento de horas dedicadas ao trabalho durante o período pandêmico.

Segundo OLIVEIRA et al. (2020) o apoio emocional comunitário, meditação, musicoterapia, e outras medidas têm sido eficazes no combate ao estresse, isso se assemelha aos resultados obtidos pois alguns docentes relataram estarem desenvolvendo estratégias de enfrentamento ao estresse. O que evidencia que tais possuem a percepção de que é fundamental desenvolver aspectos e atividades que proporcionem e potencializam uma boa qualidade de vida no que tange a saúde mental e combatem os malefícios do estresse a saúde geral do indivíduo.

## 4 CONCLUSÃO

Ao final desta pesquisa, conclui-se que em decorrência da pandemia professores apresentam-se com maior índice dos sintomas de estresse e ansiedade, comparativamente ao período pré-pandêmico. Em concomitância a esse fato, notou-se a maior carga de trabalho e maior horas trabalhadas, que em junção desencadeou, apesar das respostas

serem variadas, nota-se sintomas de estresse e ansiedade em grande parte dos profissionais.

Em relação ao conhecimento da importância das estratégias de enfrentamentos, nota-se que grande maioria busca meios para melhor adaptação ao período pandêmico, seja através de laços constitucionais, pessoais ou ações que desencadeiam declínio das patologias, a fim de cuidar de sua saúde mental.

Mediante aos argumentos e dados obtidos, salienta-se a necessidade da elaboração de novas políticas institucionais a fim de obter melhoria na qualidade e na erudição de aulas durante o ensino remoto. Essas políticas despertaram melhor metodologias e esclarecimentos, através de cursos de aperfeiçoamento no uso de ferramentas tecnológicas e pedagógicas, a fim de que esses profissionais estejam preparados para intercorrências em rotina de estudo diários.

Essa pesquisa, apesar de possuir uma amostragem de profissionais pequena, pode contribuir para elaborações de outros artigos, a fim de desencadear melhoria na vida profissional e conseqüentemente, contribuir para uma saúde mental adequada, prevenindo assim o estresse e outras patologias.

## REFERÊNCIAS

BEZERRA, Anselmo *et al.* **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** *Ciência & Saúde Coletiva*. ISSN: 1678-456. DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.10792020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25suppl1/2411-2421/>. Acesso em: 23 julho 2021.

ESAKANDARI, Hanie *et al.* **A comprehensive review of COVID-19 characteristics.** *Biol Proced.* ISSN: 1480-9222. DOI 10.1186/s12575-020-00128-2. Disponível em: <https://biologicalproceduresonline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12575-020-00128-2>. Acesso em: 23 julho 2021.

FARO, Andre *et al.* **CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19.** *Estud. psicol.* DOI 10.1590/1982-0275202037e200074. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?lang=pt>. Acesso em 20 junho 2020.

GANDINI, Rita de Cássia *et al.* **Inventário de Depressão de Beck - BDI: validação fatorial para mulheres com câncer.** *Psico-USF*. ISSN 2175-3563. DOI:10.1590/S1413-82712007000100004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/vrVGvZMD7H5hnw7tss7vDyR/abstract/?lang=pt>. Acesso em 23 julho 2020.

GAUDECKER, Hans-Martin *et al.* **Oferta de trabalho nos estágios iniciais da pandemia de COVID-19: evidências empíricas sobre horários, home office e expectativas.** *IZA Discussion Paper*. 13158. Disponível em: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3579251](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3579251). Acesso em: 02 agosto 2021.

GUSSO, Helder; GONÇALVES, Valquiria. **ENSINO SUPERIOR EM TEMPOS DE PANDEMIA: DIRETRIZES À GESTÃO UNIVERSITÁRIA.** *Educ. Soc.* ISSN 1678-4626. DOI 10.1590/ES.238957. Disponível em: Acesso em: 02 agosto 2021



LIMA, Larissa. **Medida faz parte do plano de ação do mistério para amenizar os prejuízos da pandemia do coronavírus.** Portal mec, 2021. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/content/article?id=8644>. Acesso em: 02 agosto 2021.

LIPP, Marilda. **O stresse do professor.** Campinas: Papyrus, 2002.

MELO, Maria; DIAS, Simone; VOLPATO, Arceloni. **Impactos da Pandemia da Covid-19 na qualidade de vida dos Professores de SC.** Florianópolis, SC: Contexto Digital, 2020. Disponível em: <http://www.sinproesc.org.br/sinproesc/Pesquisas/Impactos%20da%20Pandemia%20da%20COVID-19%20na%20Qualidade%20de%20Vida%20dos%20Professores%20de%20SC.pdf>. Acesso em: 18 abril 2021.

OLIVEIRA, Zulmerinda et al. **Estratégias para retomada do ensino superior em saúde frente a COVID-19.** Revista enfermagem atual in derme. DOI 10.31011/reaid-2020-v.93-n.0-art.803. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/803>. Acesso em: 02 agosto 2021.  
PALUDO, Elias. **Os desafios da docência em tempos de pandemia.** Em tese. ISSN 1806-5023. DOI 10.5007/1806-5023.2020v17n2p44. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/1806-5023.2020v17n2p44>. Acesso em 29 julho 2021.

ROSETO, Lucimar. **RELATOS DE EXPERIÊNCIAS DE PROFESSORES DO NÍVEL SUPERIOR NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DURANTE À PANDEMIA COVID-19.** In: Anais do 39º seminário de atualização de práticas docentes. Disponível em: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/praticasdocentes/article/view/5788/3190>. Acesso em: 18 abril 2021.

SALEHI, Leili S *et al.* **The relationship among fear and anxiety of COVID-19, pregnancy experience, and mental health disorder in pregnant women: A structural equation model.** Brain Behav. DOI 10.1002/brb3.1835. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/brb3.1835>. Acesso em: 23 julho 2021.

PIRES, Sara. **EXTERNALIZAÇÃO E PROCESSAMENTO EMOCIONAL E SOCIAL EM RECLUSOS.** Departamento de Educação. Universidade de Aveiro 2011. Disponível em: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/8064/1/Tese%20-%20Sara%20Pires.pdf>. Acesso em: 05 de agosto de 2021.

SILVA, Jerson Joaquim. **Estresse: o impulso da vida.** São Caetano do Sul (SP): Yendis Editora; 2005.

XAVIER, Myllena. **Ensino remoto no distanciamento social: percepções e experiências docentes no período da pandemia do covid-19.** Orientador: Dr. Wilson José Felix Xavier. 2020. 71 páginas. Trabalho de conclusão de curso - Licenciatura em Ciências Biológicas, Universidade Federal da Paraíba, Areia, 2020.

WORLD HEALTH ASSOCIATION. **Division of Mental Health. Qualitative Research for Health Programmes.** Geneva: WHA, 1994.