

# A Prevalência Do Estresse Como Reflexo Da Pandemia Na Saúde Mental Dos Professores: Uma Revisão Sistemática

Jakilene da Silva Monteiro<sup>1</sup>, San Lee Teixeira Sakai<sup>1</sup>, Tânia Maria Lago<sup>3</sup>,

<sup>1</sup>(Discente de Psicologia da Universidade de Gurupi)

<sup>2</sup>(Mestre em saúde mental, Docente do curso de Psicologia da Universidade de Gurupi).

---

## **Resumo:**

*O estresse em professores sempre foi um tema de grande debate e ampliou-se com a pandemia do Coronavírus. A pandemia trouxe mudanças no estilo de trabalho dos professores gerando grande desgaste físico e mental. Neste estudo o foco foi analisar como as pesquisas atuais têm abordado o impacto da pandemia sobre o estresse de professores. Analisar o cenário apresentado pelas pesquisas nesta área nos últimos três anos, foi o objetivo deste estudo. Na metodologia, utilizou-se da pesquisa bibliográfica através de uma revisão sistemática e integrativa da literatura. A coleta de dados se deu pela base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), pesquisas em acervos literários na biblioteca do Universidade de Gurupi - UnirG, consultas no Portal Regional da BSV – Informações e Conhecimento para a Saúde, Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) especializados na publicação de artigos, dentre outros. Dos 30 trabalhos selecionados entre o período de 2020 a 2023, 13 foram utilizados na realização desse estudo. Os resultados mostraram que é unanime a opinião dos autores sobre os prováveis fatores causadores do estresse em professores, tanto antes como depois da pandemia, dentre eles, estão a carga horária de trabalho exaustiva, desvalorização profissional, salas de aulas superlotadas, cobranças diárias, relações entres profissionais e alunos, e na pandemia os fatores agravantes foram a adaptação ao novo método de ensino, às tecnologias, ambiente de trabalho e carga horária triplicada, dentre outros. Além disso, o estudo mostrou que pouco se tem feito como intervenção na situação de adoecimento mental dos professores.*

**Palavras-chave:** Estresse; Pandemia; Professores; Saúde mental.

---

Date of Submission: 14-05-2023

Date of Acceptance: 24-05-2023

---

## **I. Introdução**

Falar em saúde mental nem sempre foi considerado uma prioridade para a população, não só do Brasil, mas num contexto mundial. No entanto, essa situação tem mudado no decorrer dos anos, uma vez que a preocupação com a saúde mental se intensifica durante uma grave crise social, e as pessoas passam a procurar o seu bem-estar emocional e mental (FARO et al, 2020).

Em termos do contexto pandêmico pela Covid-19, a procura por profissionais da Psicologia ficou ainda mais evidente, isso porque devido às medidas tomadas pelo Ministério da Saúde em 2020, que instruiu a população ao distanciamento social na tentativa de barrar a proliferação do vírus e diminuir o número de pessoas contaminadas, com o isolamento social e quarentena, fechamentos de escolas, universidades e estabelecimentos comerciais considerados não essenciais, resultou no comprometimento emocional de boa parte da população. Uma vez que se tornou necessária uma mudança repentina, no âmbito social, profissional e familiar dos indivíduos desencadeando assim, diversos transtornos emocionais, sobretudo em relação à ansiedade e estresse (FARO et al, 2020).

De acordo com Schmidt et al (2020), as pesquisas referentes as consequências na saúde mental ocasionadas pela pandemia da covid-19 são consideradas novas pelo fato de serem procedentes de um acontecimento recente, mas que indicia encadeamentos negativos. Os estudos apontam que a Covid-19 acarretou diversos prejuízos tanto físico, mental, social e econômico ao ser humano. No contexto educacional essa problemática é ainda mais visível. Isso porque, de modo geral, as escolas tiveram que encontrar novos meios, mecanismos e metodologias para dar continuidade ao processo de ensino e aprendizagem (COSTA et al, 2020).

A nova realidade do contexto educacional a partir da pandemia tornou-se propícia para desencadear o adoecimento mental, ainda mais acentuado, na vida dos docentes, seja por meio de informações relacionadas às pressões das instituições de ensino, carga horária de trabalhos, mudanças, incertezas e outras responsabilidades que lhe são facultadas (Costa et al, 2020). De modo geral, a literatura ressalta que o

ambiente de trabalho, em especial o ambiente escolar, produz alguns impactos na saúde mental, o que acarreta o adoecimento dos profissionais.

Araújo et al (2020), aponta o adoecimento que os docentes vêm sofrendo diante das incertezas, estresses, ansiedade, depressão e outras doenças mentais, o que leva a desenvolver uma síndrome do esgotamento mental e físico causados pela intensificação do fluxo de informações repentina direcionadas a esses profissionais. Em decorrência da Covid- 19, as instituições educacionais privadas e públicas, nos seus diferentes níveis educacionais, passaram a usar novos métodos de ensino, o que ocasionou estresse e cansaço, refletindo ainda mais quando no retorno às aulas presenciais (LIMA, 2021). A pandemia causou impactos negativos não só na vida dos educadores, mas também dos estudantes, já que passaram aproximadamente dois anos, realizando atividades remotamente, sem o auxílio do professor, fatores que geraram aflições na vida destes profissionais, uma vez que perceberam as deficiências na bagagem de aprendizagem e conhecimento de seus alunos.

Uma pesquisa realizada pela Revista Nova Escola no segundo semestre de 2020, evidencia que a falta de retorno dos alunos sobre as tarefas passadas foi uma das principais preocupações dos profissionais durante o ensino remoto e, na tentativa de não deixar os estudantes com déficit na aprendizagem, os profissionais se propuseram a atendê-los independente do seu horário de trabalho, estando o tempo todo disponível aos alunos.

Partindo da hipótese de que o trabalho do professor, por si só, aponta vários fatores estressantes e de que são diversas as questões que envolvem desde trabalhos burocráticas, relacionamentos, cobranças, carga horária e excesso de trabalho e que, com as mudanças ocasionadas pela pandemia do coronavírus o nível de estresse desses profissionais tem agravado ainda mais, uma vez que os novos métodos de ensino exigiram dos professores diversas habilidades, acentuando a carga estressora dos docentes, a pesquisa em questão teve por objetivo fazer um levantamento de dados a respeito dos reflexos da pandemia na saúde mental dos professores, através de uma pesquisa bibliográfica sistematizada, partindo dos seguintes questionamentos: Quais indicadores de estresse são encontrados na saúde mental dos professores em função das mudanças em seu trabalho no período da pandemia? Quais fatores impactaram a vida desses profissionais e que afetaram seu emocional e psicológico? Que atitudes foram tomadas para minimizar tais impactos emocionais na vida dos professores?

Desse modo, o presente estudo justificou-se pelo interesse em investigar sobre os possíveis indicadores de estresse ocasionados pela pandemia do coronavírus na saúde mental dos professores e refletir sobre possíveis problemas a serem desencadeados no período pós pandêmico. Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica utilizando-se de levantamentos de dados por meio de pressupostos teóricos estudados no decorrer do processo, que apontaram quais os impactos da pandemia na educação, sobretudo, na saúde mental dos docentes no decorrer do período auge-pandêmico, aos dias atuais.

Buscou-se com esse tema discorrer sobre o que as pesquisas referem sobre a saúde mental dos professores, após o auge da pandemia, como objetivo primário o foco foi analisar o cenário apresentado pelas pesquisas na área de estresse na educação nos últimos 3 anos, porém devido à escassez de novas pesquisa relacionadas ao tema em questão no recorte temporal que buscou-se, foi necessário a inclusão de autores fora deste período.

Cabe lembrar que a discussão sobre esse tema não terá finalidade definitiva, uma vez que o estresse como efeito da pandemia é um tema novo e carece de estudos, como será observado no decorrer desta pesquisa.

## **II. Materiais e Método**

Trata-se de pesquisa bibliográfica integrativa, descritiva realizada no período de fevereiro a maio de 2023. Foram utilizados na Scientific Electronic Library Online (SciELO), pesquisas em acervos literários na biblioteca do Universidade de Gurupi - UnirG, consultas no Portal Regional da BSV – Informações e Conhecimento para a Saúde, Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) especializados na publicação de artigos etc., todos de domínio gratuito, tendo como palavras-chave: “Estresse”, “Professores”, “pandemia”, “saúde mental dos professores” e “Impactos da pandemia na educação”.

O primeiro critério de inclusão para a busca de artigos foi o período de 2020 a 2023. No entanto devido à escassez de pesquisas o recorte temporal foi modificado e incluído artigos desde o ano de 2017. Também, alguns extremos literários quanto ao ano de 2002 foram utilizados em vista da importância desses acervos referente ao tema em questão, em virtude de os autores serem referência em várias pesquisas e serem considerados os clássicos da área.

Com base nos requisitos para a coleta de dados, foi possível obter 30 referências categorizados por idioma, tipo de publicação e que discorressem especificamente aos objetivos e após a aplicação dos critérios de exclusão, que foram artigos que não falaram de pandemia, que não eram da língua portuguesa e que citavam

estresse na população em geral, restaram 13 estudos, delimitando o período da pandemia e de realização da pesquisa e mais 4 artigos que abordam o adoecimento mental e estresse em professores antes da pandemia.

Este estudo não necessitou de avaliação de Comitê de Ética, por não ser uma análise com seres humanos conforme a Resolução 466/12 do Comitê de Ética. Foi um trabalho de cunho bibliográfico, não utilizou nenhum ser vivo ou qualquer outro tipo de documentação que necessitasse de aprovação, o que fez com que o mesmo não apresentasse nenhum risco, pois utilizaram de informações publicadas, produções literárias de domínio gratuito e público.

### III. Resultados e Discussão

Os dados coletados por esse estudo, se referem às contribuições das pesquisas em psicologia no que diz respeito à saúde mental dos professores e os impactos da pandemia constatadas em bibliografias publicadas a partir de 2020. No entanto foram citados autores anteriores a esta data pelo fato destes serem referência neste assunto, e por trazerem ao trabalho definições e conceitos importantes à pesquisa. Para melhor entendimento sobre os resultados encontrados, apresenta-se o Quadro 1; a saber:

**QUADRO 1** – Artigos analisados na revisão bibliográfica sobre a temática: o estresse em professores como efeito da pandemia

TÍTULO	AUTORES (ANO)	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO
Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19	CRUZ, R. M.; ROCHA, R. E. R.; ANDREONI, S.; PESCA, A. D. (2020)	revisão da Literatura	rastrear indicadores de saúde mental dos docentes de uma instituição de educação infanto-juvenil da região sul do Brasil.
Análise da saúde mental dos professores de uma instituição de ensino superior em meio a pandemia	EDEIROS, J. G. Da C.; ALOVISI, C. S.; GODOY, K. G. (2021)	revisão da Literatura	avaliar a qualidade de saúde psíquica de docentes de uma instituição de ensino superior em meio a pandemia do Covid-19.
Saúde mental dos professores na pandemia: O Impacto da Pandemia por Covid-19 na Saúde Mental dos Professores	BUZA, M. E. I. B.; NOVAES, N. M. F.; ZIRPOLI, B. B. P. (2021)	Revisão sistemática da literatura.	Analisar a saúde mental dos professores durante a pandemia de COVID-19, avaliando domínios como qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse, <i>burnout</i> e exaustão nestes profissionais.
Saúde mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia	COELHO, E. A.; SILVA, A. C. P.; PELLEGRINI, T. B.; & PATIAS, N. D. (2021).	relato de experiência.	relatar uma experiência de duas “Rodas de Conversa”, desenvolvidas entre as ações de um projeto de extensão em andamento, com ênfase na promoção de saúde mental do(a) docente durante a pandemia da Covid-19.
Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: Os impactos das atividades remotas	PEREIRA, H. P.; SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. (2020)	revisão da Literatura	fazer considerações acerca do impacto da pandemia na saúde mental de professores, tendo como objeto de reflexão as atividades remotas.
Pandemia da covid-19, saúde mental, apoio social e sentido de vida em Professores	SANTOS, K. D. A.; CALDAS, C. M. P.; SILVA, J. P. (2022)	pesquisa de campo	investigar a percepção dos docentes sobre as implicações da pandemia na saúde mental atrelado ao trabalho, o adoecimento psíquico, o sentido de vida e apoio social.
Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19	FREITAS, R. F.; RAMOS, D. S.; FREITAS, T. F.; SOUZA, G. R.; PEREIRA, E. J.; LESSA, A. C. (2021)	Pesquisa de campo analítica.	Estimar a prevalência e os fatores associados aos sintomas da depressão, ansiedade e estresse em professores universitários da área da saúde no período da pandemia da COVID-19.

A saúde emocional dos professores durante a Pandemia em tempos de aulas remotas	COSTA, T. A.; COSTA, H. T. S.; CARDOSO, J. N.; COSTA, J. A.; BRITO, M. D. O. (2020)	Pesquisa bibliográfica com aplicação de questionário.	Investigar se os docentes estão bem emocionalmente ou se houve alguma alteração emocional em decorrência da pandemia. Averiguar quais foram os danos emocionais adquiridos pelos professores no período de pandemia de covid-19
Impacto do Sars-Cov-2 e sua repercussão no ensino superior global e na saúde mental.	ARAÚJO, J. O.; LIMA, L. S. A.; CIDADE, P. I. M.; NOBRE, C. B.; NETO, M. L. R. (2020)	Revisão da Literatura	Investigar quais os impactos da pandemia na saúde mental dos profissionais da educação de ensino superior num contexto global.
Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. (2020)	Revisão da literatura técnico-científica	Sistematizar conhecimentos sobre implicações na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus.
Reflexos da pandemia na qualidade de vida dos educadores do ensino básico no litoral norte da bahia	LIMA, D. S. (2021)	Pesquisa qualitativa	Objetiva demonstrar reflexos da pandemia na qualidade de vida dos professores da educação básica no município de Conde, no Litoral Norte da Bahia, na intenção de informar gestores e orientar tomada de decisões quanto as ações e elaboração de políticas públicas.
Estresse e relação de trabalho no setor público: Um estudo com os técnicos administrativos de uma instituição federal de ensino	CAETANO, C. S.; BARROSO, E. S. S.; JÚNIOR, M. A. C. O.; TEIXEIRA, L. I. L.; SILVA, L. N. (2021)	Pesquisa com abordagem qualitativa por meio de entrevista	Investigar os fatores que o estresse em tempos de Pandemia pode causar na produtividade e nas relações de trabalho dos servidores públicos técnicos da educação.
Influência do Estresse no Absenteísmo de professores do Ensino Médio e Fundamental: uma revisão da literatura	TEIXEIRA, S. A.; AROSSO, G. A.; SANTOS, A. M. P. V. (2021)	Revisão da literatura	Investigar publicações de estudos sobre a influência do estresse no absenteísmo de docentes, de forma a contribuir com futuras pesquisas que favoreçam o desenvolvimento de políticas de prevenção que minimizem o adoecimento do professor.

**Fonte:** Autoria própria (2023)

Baseando-se nos dados encontrados e expostos neste quadro o que nos chama atenção é que é unânime a opinião dos autores sobre os prováveis fatores causadores do estresse em professores, sendo que entre esses fatores estão a carga horária de trabalho exaustiva, a desvalorização profissional, salas de aulas superlotadas, cobranças diárias, relações entre profissionais e alunos, dentre outros. Os autores estudados corroboram que o ambiente escolar é propício ao adoecimento mental até mesmo antes de fatores que envolvem as mudanças causadas pela pandemia do coronavírus, como as novas tecnologias associadas á educação.

Souza e Novaes et al (2021), apontam que o estresse se torna um problema sistêmico da educação ao afetar a capacidade de trabalho dos educadores, o que passa a ser um tema de grande relevância social. Isso porque, esses fatores não afetam apenas na qualidade de vida do professor, na sua saúde física e mental ou em suas relações sociais, mas principalmente, no desenvolvimento do seu trabalho, o que causa impactos negativos na sua atuação profissional. Sendo, portanto, importante a valorização do professor e de seu trabalho, levando em consideração a qualidade de vida desses profissionais sobretudo, no contexto pandêmico, tendo como prioridade as mudanças que ocorreram na educação.

Dentre os artigos analisados percebeu-se também, a unanimidade dos autores em relação aos principais agravantes do estresse em professores a partir dessas mudanças em razão da pandemia. Aquilo que já era considerado fatores causadores de estresse nos professores, com a pandemia tiveram seus efeitos amplificados (Souza e Novaes et al, 2021) dados confirmados pela pesquisa realizada pela Nova Escola (2020) demonstrou que 72% dos educadores tiveram sua saúde mental afetada durante a pandemia.

A partir do quadro 1 é possível inferir que as pesquisas e autores em estudos apontam os agravantes de estresse em professores a partir dessas mudanças e assim, busca-se entender que intervenções foram realizadas para amenizar essa carga estressora nesses profissionais durante o seu trabalho no período pandêmico.

Em um levantamento bibliográfico sistematizado realizado por Souza e Novaes et al (2021), que teve como objetivo analisar a saúde mental de professores universitários em diferentes países durante a pandemia de COVID-19, apontou que a modalidade de ensino à distância teve um impacto negativo não só na aprendizagem dos discentes, como também na saúde mental desses profissionais. A pesquisa mostrou que dentre esses fatores, os analisados citaram a falta de habilidades técnicas em relação ao uso de recursos tecnológicos, a falta de suporte institucional e de motivação, a falta de laços e relação professor-aluno e, conseqüentemente a desumanização do ensino, dificuldades em motivar os alunos a participarem das aulas com as câmeras ligadas, a impossibilidade de aulas práticas, dentre outros fatores que geravam sofrimento no docente.

Outro fator em comum identificado nas pesquisas e autores aqui apresentados como Souza e Novaes et al (2021) e Cruz & Rocha et al (2020), diz respeito ao fato de que profissionais mulheres e trabalhadores mais jovens da categoria estão mais sujeitos à incidência de depressão, ansiedade e estresse e, ainda, aqueles profissionais que têm outras responsabilidades em casa, como cuidar do filho, esposa ou afazeres domésticos.

Sobre as propostas de intervenção frente as dificuldades enfrentadas pelos professores durante o período de pandemia, não foram encontradas um número significativo com tais soluções uma vez que os artigos estudados trouxeram apenas os fatores que colaboram para intensificação da carga de estresse dos professores em seu ambiente de trabalho. E por se tratar de uma pesquisa que envolve acontecimentos recentes.

Todavia, Coelho e Pellegrini et al (2021), em um levantamento de dados para um projeto de pesquisa de dissertação de pós-graduação em psicologia da Universidade Federal de Santa Maria, utilizaram-se da roda de conversa como mecanismo de coleta de dados sobre a saúde mental dos professores das escolas participantes, como também como ferramenta de uso terapêutico na qual os professores expressaram seus sentimentos e sensações frente as mudanças que ocorreram na educação em decorrência da pandemia.

A pesquisa foi realizada em duas escolas do Estado de Rio Grande do Sul, sendo uma da rede pública que envolveram professoras de 1º ao 5º ano do ensino fundamental e outra da rede particular com professores da educação infantil ao nono ano do ensino fundamental. As rodas de conversas ocorreram por meio do google meet e, nelas os professores expressavam os seus anseios e dificuldades podendo aliviar a carga estressora do seu dia a dia de trabalho. Os dados obtidos pelas rodas de conversas realizadas por Coelho e Pellegrini et al (2021) vão de encontro com as informações anteriormente aqui mencionadas sobre os fatores que contribuem para o adoecimento mental dos professores, sobretudo a ansiedade e o estresse.

Dentre as dificuldades Coelho e Pellegrini et al (2021) apontam os desafios relatados pelos professores, sendo eles a falta de tempo hábil para organização e preparação das escolas e tempo para as famílias se organizarem para volta às aulas na modalidade remota, adaptação, reorganização da vida pessoal e rotina familiar desses profissionais, em relação ao novo ambiente de trabalho, capacitação e estudos de novas ferramentas digitais a serem utilizadas em suas aulas, planejamentos, correções, as ausências dos estudantes em decorrência da carência de recursos digitais, ou exigências dos pais sobre o melhor aprendizado dos alunos, principalmente nas escolas particulares.

Além disso, a carga horária de trabalho exaustiva, uma vez que o professor passou a usar o seu aparelho celular, de uso pessoal, para fins profissionais, assim não tendo horário para responder seus alunos e seus pais e, desse modo vinculado ao trabalho o tempo inteiro, deixando de lado seus momentos de lazer e descanso.

No decorrer dos estudos, percebeu-se a escassez de materiais bibliográficos que abordam os mecanismos e ferramentas que venham amenizar o sofrimento dos professores frente às dificuldades encontradas no seu novo método de ensino, mecanismos esses que buscam trabalhar o socioemocional desses profissionais para assim aprenderem a lidar com as mudanças de forma a lhes causar o menor sofrimento psíquico possível.

A esse respeito, Pereira, Santos & Manenti (2020), ressaltam a importância de articular as exigências profissionais no contexto da pandemia com a saúde mental desses sujeitos permitindo que as diferentes configurações do novo trabalho sejam discutidas e avaliadas culminando no menor impacto em sua saúde mental (PEREIRA, SANTOS & MANENTI, 2020).

Sobre os instrumentos que foram utilizados nas pesquisas dos estudos em questão, percebeu-se que em sua maioria não houve necessidade de instrumentos de pesquisas ou de análises de dados por se tratar de revisões de literatura. No entanto, das que realizaram pesquisas de campo usaram de aplicativos de comunicação por meio da internet, por se tratar de um período que exigia o distanciamento social e as escolas na época estarem realizando seus trabalhos de forma remota. Nesse sentido utilizaram-se de chamadas de vídeos individuais ou em grupos no WhatsApp e no google meet, para realização dos encontros como em rodas de conversas, além do google docs e google forms para elaboração dos questionários e materiais que eram direcionados aos professores.

Na pesquisa realizada por Santos e Caldas et al (2022) por exemplo, que teve como objetivo investigar a percepção dos docentes sobre as implicações da pandemia na saúde mental atrelado ao trabalho, o adoecimento

psíquico, o sentido de vida e apoio social do professor, além dos recursos tecnológicos para contactar com os indivíduos analisados, teve-se como principal ferramenta de análise de dados o teste qui-quadrado de Pearson (um teste estatístico aplicado a dados categóricos para avaliar quão provável é que qualquer diferença observada aconteça ao acaso).

Outro instrumento utilizado nas pesquisas foi a Escala de autorrelato DASS-21 (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse). Na qual, segundo Cruz e Rocha et al (2020) foi usada na sua versão reduzida, adaptada e validada para o português no Brasil sendo indicada para rastrear estados negativos do indivíduo. Segundo os autores, a escala é composta por 21 itens que são divididos em três subescalas: depressão, ansiedade e estresse (CRUZ & ROCHA et al., 2020). Instrumento esse usado em mais dois estudos aqui apresentados sendo pelos autores Freitas e Ramos et al (2021) e Sousa e Novaes et al (2021) no qual trouxe maior credibilidade aos dados relacionados aos níveis de estresse, ansiedade e depressão dos profissionais dos estudos apresentados nas pesquisas.

Os acervos bibliográficos e autores analisados para o desenvolvimento do presente estudo destacam-se dissertações de mestrado e pós-graduação, trabalhos de conclusão de curso de psicologia pelas universidades Unileão, Universidade Federal da Bahia, Universidade de Santa Cruz do Sul, USP, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), entre outros.

**QUADRO 2** – Artigos utilizados para a pesquisa anteriores à pandemia que ressaltam o estresse e adoecimento mental dos professores

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTORES (ANO)</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>	<b>OBJETIVO</b>
O estresse em escolares	PP, M. E. N.; RANTES, J. P.; JURITI, M. S.; KATZIG, T. (2002)	Pesquisa de campo	Pesquisar a prevalência do estresse infantil no contexto escolar, nas várias séries do curso fundamental e estudar a diferença entre os gêneros no que se refere ao estresse.
Saúde do professor da educação básica: processos causadores do adoecimento X qualidade de vida	BORFE, L.; BARBIAN, C. D.; SILVA, P. T.; REUTER, C. P.; BURGOS, M. S. (2017)	Revisão da Literatura	Refletir sobre a saúde do professor da educação básica, os processos causadores do adoecimento e ações voltadas à melhoria da qualidade de vida deste trabalhador.
Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura.	RISCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. (2018)	Revisão da Literatura	Explorar e compreender as relações existentes entre estresse e bem-estar no trabalho, buscando encontrar evidências de quais variáveis pessoais e/ou ambientais possuem efeitos protetores para o bem-estar dos trabalhadores, com impactos positivos na sua saúde física, mental e social.
Os principais agentes desencadeadores do estresse em professores da rede pública de ensino	FRANTOS, M. S. G. (2018)	Estudo de campo de caráter exploratório e descritivo	Identificar os possíveis fatores causadores de estresse em professores da rede pública de ensino.

**Fonte:** Autoria própria (2023)

Baseando-se nos dados apresentados no quadro acima, observa-se a correlação dos autores no que se refere ao adoecimento mental de professores no ambiente escolar antes mesmo da pandemia. Nota-se que todos os autores estudados compartilham das mesmas ideias e apontam os mesmos fatores como causadores do adoecimento mental dos professores no ambiente escolar.

No estudo realizado por Lipp et al (2002), que teve como objetivo pesquisar a prevalência do estresse infantil no contexto escolar, nas várias séries do curso fundamental e estudar a diferença entre os gêneros no que se refere ao estresse, confirma a hipótese de que a escola não é um ambiente estressor apenas para os profissionais, como professores, mas como também para os próprios estudantes, uma vez que sua pesquisa apontou que o tipo de escola na qual o indivíduo frequenta pode influenciar consideravelmente no seu nível de estresse. E, além disso, o nível de estresse mais elevado, está presente nas meninas.

Borfe et al (2017), aponta que são inúmeros os fatores causadores de estresse no ambiente escolar e, sobretudo, nos professores. Fatores esses que influenciam na qualidade de vida e na saúde, mental e/ou física, desses profissionais. As autoras apontam questões financeiras, uma vez que o professor precisa dobrar sua carga horária para conseguir um salário digno, provenientes de um baixo salário, a multiplicidade de tarefas e relações

profissionais como grandes contribuintes para a carga estressora dos professores. Estas autoras trazem à tona a questão financeira como aspecto relevante para a prevalência de estresse em professores já antes da pandemia.

Esses apontamentos vão de encontro com as informações obtidas por Santos (2018) também anterior a pandemia, em uma pesquisa de campo, com o objetivo de avaliar os possíveis causadores de estresse em professores da rede pública de ensino, na qual constatou que os próprios professores participantes do estudo, consideram a docência como uma profissão estressante e apontam os mesmos fatores citados por Borfe, como causadores do adoecimento mental destes profissionais. Além disso, os sintomas psicológicos relacionados ao estresse como: esquecimento fácil, esgotamento e contando os dias para as férias ainda se manifestam em um menor grau.

No que se refere ao ambiente de trabalho, Hirschle & Godin (2018), ao tentar compreender as relações existentes entre estresse e bem-estar no trabalho, apontam que a interface trabalho-vida pessoal e fatores que envolvem a convivência no ambiente de trabalho repercutem negativamente na vida do trabalhador contribuindo para a elevação do nível de estresse destes.

Portanto os resultados bibliográficos demonstram que após a pandemia e, mesmo antes da mesma, o estresse em professores sempre foi amplificado pelo ambiente escolar, e que esta é uma carreira que os fatores como carga horária excessiva, relações interpessoais, baixos salários, sempre foram fatores desencadeantes e que ao longo do tempo não se verificou muitas intervenções de prevenção e de tratamento que tenham causado modificação neste cenário.

#### **IV. Conclusão**

A realização desta pesquisa atingiu os objetivos iniciais do projeto, na medida que houve a revisão sistemática e integrativa da literatura científica, o que possibilitou a análise de dados relevantes que foram discutidos com a elaboração dos resultados. Assim verificou-se a unanimidade dos autores em relação aos fatores contribuintes para o estresse dos professores durante a pandemia.

Em 2020 a pandemia do Coronavírus trouxe um grande impacto na sociedade mundial e com isso, também na educação. Desde então, o que se ouve no ambiente escolar é a expressão, ansiedade e estresse. Se antes os números em relação ao estresse de professores já eram alarmantes, com a pandemia, os estudos revelam que amplificaram-se.

Ficou evidente que a mudança de rotina, o novo ambiente de trabalho, a falta de conhecimento sobre os suportes tecnológicos, que os professores deveriam usar, causaram grandes impactos negativos na vida destes profissionais interferindo na sua saúde mental. Além disso, a pouca participação dos alunos durante as aulas remotas, a carga horária de trabalho multiplicada e o pouco tempo destinado ao lazer e descanso, uma vez que os profissionais estavam sempre conectados para atender seus alunos, contribuíram para o adoecimento psíquico dos professores.

No entanto, fragilidades foram encontradas em relação ao aporte teórico tendo em vista que observou-se a escassez de pesquisas que apontam como o estresse vem sendo trabalhado nas escolas, a maioria, como já citado, refere-se aos fatores causadores e não às intervenções para amenizar tal problemática que é anterior à pandemia, como pode ser observado.

Diante deste cenário, é salutar que novas pesquisas sejam realizadas com a participação de equipes multiprofissionais envolvidas nesta temática, e que a Psicologia possa contribuir com este tema principalmente com a construção de instrumentos para medir a prevalência de estresse, visto que, atualmente na lista do SATEPSI (Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos) não se encontra testes específicos para medir o estresse em professores e nem protocolos de intervenções específicas para o ambiente escolar, o máximo encontrado são palestras e rodas esporádicas de conversa em algumas escolas.

#### **Referências**

- [1]. ARAÚJO, F.J.O et al. Impacto do Sars-Cov-2 e sua repercussão no ensino superior global e na saúde mental. *PsychiatryResearch*, 2020, v. 288, p. 112977. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152919/>. Acesso em: 03 maio 2022.
- [2]. BORFE, Leticia et al. Saúde do professor da educação básica: processos causadores do adoecimento x qualidade de vida, in. FRANKE, S. I. Rech et al (Org). A interdisciplinaridade na promoção da saúde para diferentes grupos populacionais. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2017.
- [3]. CAETANO, Cecília Silva et al. Estresse e relação de trabalho no setor público: Um estudo com os técnicos administrativos de uma instituição federal de ensino. Repositório Institucional da UFSC. Florianópolis, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/230205>. Acesso em: 27 abr. 2022.
- [4]. COELHO, E. A.; SILVA, A. C. P.; PELLEGRINI, T. B.; & PATIAS, N. D. Saúde mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia. *PSI UNISC*. 2021, v. 5, p. 20-32. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/353741501> Acesso em 15 abril 2023.
- [5]. COSTA, Tatiane de Andrade et al. A Saúde Emocional dos Professores Durante a Pandemia em Tempos de Aulas Remotas. *Conedu: VII Congresso Nacional de Educação*. Campina Grande, Realize Editora, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/67848> Acesso em: 13 maio 2022.
- [6]. CRUZ, R. M.; ROCHA, R. E. R.; ANDREONI, S.; PESCA, A. D. Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. *Polyphonia*, v. 31/1, jan.-jun. 2020.

- [7]. FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estudos de Psicologia (Campinas). 2020, v. 37. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. ISSN 1982-0275. Acesso em: 15 maio 2022.
- [8]. FREITAS, R. F.; 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, v. 4, p. 283-92.
- [9]. HIRSCHLE, A. L. Teixeira; GONDIM, S. M. Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. Ciência e Saúde Cletiva. 2020, v. 25. n. 7. p. 2721-2736. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>. ISSN 1678-4561. Acesso em: 10 maio 2022.
- [10]. LIMA, D. S. Reflexos da pandemia na qualidade de vida dos educadores do ensino básico no litoral norte da Bahia. 2021, v.6, n.1, p. 289-306.
- [11]. LIPP, Marilda E. Novaes et al. O estresse em escolares. Psicologia Escolar e Educacional. 2002, v. 6, n. 1. pp. 51-56. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572002000100006>. ISSN 2175-3539. Acesso em: 21 abr. 2022.
- [12]. MEDEIROS, J. G. Da C.; ALOVISI, C. S.; GODOY, K. G. Análise da saúde mental dos professores de uma instituição de ensino superior em meio a pandemia. Revista CPAQV. Vol.13, n. 2, 2021, p. 2.
- [13]. PEREIRA, H. P.; SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: Os impactos das atividades remotas. Boletim Conjuntura. Boa vista, 2020. V. 3. n. 9. P. 26-32.
- [14]. RIGUI, André. Saúde mental de 72% dos educadores foi afetada durante pandemia, afirma estudo. Revista nova escola. CNNBrasil, 2020. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/saude-mental-de-72-dos-educadores-foi-afetada-durante-pandemia-afirma-estudo/> Acessado em: 09 maio 2023.
- [15]. SANTOS, Maria Selma Gregório. Os principais agentes desencadeadores do estresse em professores da rede pública de ensino. Ceará, 2018. Disponível em: <https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/MARIA%20SELMA%20GREGORIO%20DOS%20SANTOS%201033.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2022.
- [16]. SANTOS, K. D. A.; CALDAS, C. M. P.; SILVA, J. P. Pandemia da covid-19, saúde mental, apoio social e sentido de vida em professores. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.3575> acesso em: 28 mar 2023
- [17]. SCHMIDT, B. et al. “Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)”. Estudos de Psicologia, v. 37, maio, 2020.
- [18]. SILVA, Jackeliny Dias. Saúde mental na escola: uma análise da relação entre cultura organizacional e estresse. Humanidades e tecnologia (FINOM). 2020, v. 24, n. 1. Disponível em: [http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/issue/view/202](http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/issue/view/202). ISSN: 1809-1628. Acesso em: 30 abr. 2022.
- [19]. SOUZA, M. E. I. B.; NOVAES, N. M. F.; ZIRPOLI, B. B. P. Saúde mental dos professores na pandemia: O Impacto da Pandemia por Covid-19 na Saúde Mental dos Professores. Pernambuco, 2021. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/jspui/bitstream/fpsrepo/Acesso em 18 abril 2023>.
- [20]. TEIXEIRA, Sandra de Araújo et al. Influência do estresse no absentismo de professores do ensino médio e fundamental: uma revisão de literatura. 2021, v. 10, n. 16. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23226>. Acesso em: 02 maio 2022.
- [21]. Presidência da República Casa Civil: Subchefia para Assuntos Jurídicos [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8213cons.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213cons.htm)