



ANÁLISE DA QUALIDADE DA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA PÚBLICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA, NA PRÁTICA DE *HOME OFFICE* EM PERÍODOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Natasha Pinheiro Barbosa¹
Sirlon Martins da Silva²

sirlonsemiotica@hotmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

A Pandemia da Covid-19 obrigou aos professores, de forma abrupta, o trabalho em Home Office devido à necessidade de isolamento social. Tal contexto pode influenciar na qualidade da saúde mental. Desta forma, objetiva-se aqui relatar uma experiência de estágio supervisionado em psicologia e apresentar os resultados de uma análise sobre a relação entre trabalho em tempos de pandemia e a saúde mental e emocional de professores(as), a partir de um instrumento de avaliação elaborado especificamente para este fim. Este estudo possui como método a pesquisa quali-quantitativa, dividido em três etapas: a primeira qualitativa, por meio de estudo exploratório com revisão da literatura sobre o tema explorado; a segunda quantitativa, na aplicação de um instrumento de coleta de dados, denominado Questionário de Avaliação de Saúde Mental e Emocional no *Home Office* em Tempos de Pandemia; e a terceira consistiu em uma análise estatística descritiva dos dados obtidos. Trabalhos como este são importantes para a compreensão de como a saúde mental e emocional dos(as) professores(as) podem sofrer influências das condições de serviço a que estes são submetidos, neste caso, o *home office* em tempos de isolamento social por conta da pandemia do covid-19. Ao final, percebe-se a necessidade da criação de estratégias que visem auxiliar os(as) professores(as) neste momento atípico e desenvolver táticas para a melhoria/conservação de uma boa saúde mental e emocional dos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: saúde emocional; professores; *home-office*; pandemia.

1. INTRODUÇÃO

A desconcertante epidemia provocada pelo novo Coronavírus no ano de 2020, surpreendeu fortemente a rotina e a vida de milhões de pessoas em mais de 200 países ao redor do mundo, sendo necessário repensar vários aspectos do

¹ Acadêmica do curso de Psicologia – Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

² Psicólogo. Especialista em Educação. Professor do Curso de Psicologia da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

cotidiano, como trabalho, escola, lazer e os sistemas públicos como saúde, educação, economia e segurança (DIAS, GERTNER, 2020).

Com o aumento desenfreado de casos de covid-19, expandiu-se a imprescindibilidade de evitar concentrações de pessoas, obrigando as organizações de diversos setores a legitimarem o regime *home office* para que assim, pudessem continuar trabalhando (OLIVEIRA, TOSTA, 2020).

O *home office* é caracterizado por ser um trabalho à distância onde a prática profissional ocorre no mesmo ambiente em que o trabalhador reside, este profissional necessita adaptar e/ou construir o seu próprio espaço de trabalho, que seja adequado para os fins trabalhistas, além de planejar seus horários, escolher quais serão os instrumentos tecnológicos utilizados e os meios de comunicação para gerar/alcançar contato com o público alvo (REIS, *et al.*, 2020).

Neste novo contexto, afetado pela pandemia do covid-19 e pela necessidade de isolamento social, o sistema educacional foi um dos primeiros a serem afetados; as escolas precisaram ser fechadas quase que do dia para a noite e o corpo docente passou a ter que atender os alunos de maneira remota, por meio do *home office*, o que se tem notado é que muitos profissionais da educação encontraram limitações tecnológicas e também pessoais para essa nova área de atuação (NOVELLO; PEREIRA JUNIOR; RIBEIRO, 2020). Trata-se de uma realidade não apenas de grandes centros, mas também de pequenos municípios.

A pandemia da covid-19 produziu inúmeros problemas e obstáculos para a população mundial, sendo observadas em diversos aspectos e em várias áreas na vida das pessoas, principalmente dos profissionais que tiveram que redesenhar seus modelos de trabalho para a prática *home office*, e segundo as notícias que circulam na mídia, o termo doença mental é o mais utilizado para caracterizar o que as pessoas vêm sofrendo com esta nova realidade (WHITAKER, 2020)

Neste sentido, consideramos as transformações promovidas em diferentes funções laborativas, com destaque aqui para os profissionais da educação, sobretudo professores da educação básica pública: trata-se de momentos de maior estresse para estes profissionais? Como fica o estado emocional destes

trabalhadores? O *home Office* contribui para o desenvolvimento de comportamentos ansiosos? Tais questões motivam o desenvolvimento desta investigação.

O objetivo dessa pesquisa consiste em relatar uma experiência de estágio supervisionado em psicologia e apresentar os resultados de uma análise sobre a relação entre trabalho em tempos de pandemia e a saúde mental e emocional de professores(as) da educação básica pública, a partir de um instrumento de avaliação elaborado especificamente para este fim.

Trabalhos como este são importantes para a compreensão de como a saúde mental e emocional dos(as) professores(as) podem sofrer influências das condições de serviço a que estes são submetidos, neste caso, o *home office* em tempos de isolamento social por conta da pandemia do covid-19. Sendo assim, se faz necessária uma reflexão por parte dos gestores educacionais, no sentido de estabelecer uma estratégia que vise auxiliar os profissionais da educação neste momento de condições extraordinárias e desenvolver táticas para a melhoria/conservação de uma boa saúde mental e emocional dos mesmos, afim de intensificar a satisfação no trabalho, a motivação, e por conseguinte, melhorar o desempenho do trabalho.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Com a disseminação mundial do corona vírus (COVID-19) a partir da China, o contexto de vários países foi afetado e a repercussão causada por esta pandemia atingiu os setores da economia, educação, segurança, a sociedade em si, e o bem-estar e a saúde dos indivíduos (LIZOTE, *et. al.*, 2020).

Com a proposta de diminuir a contaminação e a proliferação da COVID-19, medidas como o distanciamento social e o fechamento de empresas que são vinculadas a área comercial e de serviços, bem como o fechamento de escritórios, faculdades e escolas foi necessária (SANTOS, *et. al.*, 2020).

Em vista às novas circunstâncias originadas pela pandemia da covid-19, várias medidas foram empregadas pelas autoridades que repercutiram para toda a

sociedade, notadamente para o mundo dos trabalhadores, onde a consequência foi o isolamento social e o trabalho remoto (*home office*) (QUEIROGA, 2020).

Com o surgimento da tecnologia e o aumento das redes de comunicação a possibilidade de novas formas de trabalhar tem surgido, como o *home office*. Este novo meio de trabalho é caracterizado pela oportunidade de o profissional exercer seu ofício em sua própria casa, sem a necessidade de estar presente no local de trabalho, assim as atividades podem ser executadas em qualquer ambiente em que ele possua o acesso a ferramentas tecnológicas necessárias para o cumprimento das atividades (SANTOS, *et al.* 2020).

Novas estratégias no modo de se trabalhar reivindicam dos trabalhadores novas adaptações e por isso é preciso compreender quais são as consequências dessa nova forma de trabalho para a saúde mental do trabalhador (CONEGLIAN, SILVA, 2020).

Com o fechamento das escolas, os professores passaram a realizar seus trabalhos de forma remota, com aulas e exercícios online e essa nova maneira de trabalhar trouxe grandes impactos em seus cotidianos, pois agora, eles(as) passaram de um ambiente grupal para uma experiência mais individual, porém, em consenso com Silva (2020, p.158): "... o trabalho *home office* não é e nem deve ser solitário, desarticulado, desintegrado e desvinculado tanto do planejamento quanto da execução das atividades desenvolvidas em sala de aula e no ambiente escolar como todo...".

Essa nova experiência inédita tanto para os professores como para os alunos, que foi as atividades escolares não presenciais, o ensino a distância, trouxe benefícios e malefícios aos dois grupos, pois essa nova configuração do dia-a-dia produziu muitas incertezas, conflitos e preocupações, principalmente para os professores, e é preciso atentar-se à saúde emocional e mental destes profissionais neste momento tão complexo (BAHIA, 2020).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Este estudo possui como método a pesquisa quali-quantitativa, sendo dividida em três etapas. A primeira etapa foi qualitativa, por meio de estudo exploratório com revisão da literatura sobre o tema explorado, a segunda etapa quantitativa, na aplicação de um instrumento de coleta de dados, denominado Questionário de Avaliação de Saúde Mental e Emocional no *Home Office* em Tempos de Pandemia e a terceira etapa consistiu em uma análise estatística descritiva dos dados obtidos.

Tanto o método qualitativo, quanto o quantitativo, dentro de suas particularidades, são úteis como base para a análise e descrição de dados. A análise qualitativa por sua vez, é fundamental para a compreensão da realidade sob diversos aspectos do ser humano, busca-se entender os fenômenos humanos, as dificuldades vividas, os costumes e a forma de viver dos indivíduos, além de utilizar-se de aspectos subjetivos para esta análise, tornando-se um suporte teórico essencial para o desenvolvimento de pesquisas (FERREIRA, 2015).

A pesquisa quantitativa está vinculada de modo direto à quantificação dos dados, à experimentação, à medição e no controle rígido dos fatos. Ela se atenta a essas informações, medindo opiniões e dados, confirmando se uma proposição é correta ou não a partir de recursos estatísticos (KNECHTEL, 2014).

3.2 Técnica de coleta de dados

O estágio contou com 40 horas de duração, sendo estas distribuídas por meio de 9 atividades, onde foi possível produzir o questionário e obter os resultados necessários para que este trabalho fosse elaborado. A coleta de dados foi realizada em um período de 12 dias, por meio de um questionário denominado Questionário de Avaliação de Saúde Mental e Emocional no *Home Office* em Tempos de Pandemia, começando no dia 9 de setembro de 2020 e encerrado no dia 20 de setembro.

O questionário possuía 12 perguntas específicas de múltipla escolha de escala likert, além do termo de consentimento livre e esclarecido e outras perguntas para a identificação dos sujeitos, claro, mantendo o anonimato. Este questionário tem como objetivo avaliar a saúde mental e emocional no trabalho online, sob o

ponto de vista da pandemia. O compartilhamento do questionário foi feito por três estagiárias sendo destinado apenas para professores.

Cada estagiária responsabilizou-se pela distribuição do questionário para os professores de um município, considerando, para isso, a localização de residência das pesquisadoras e a aceitação da Rede Municipal de Ensino desta localidade em participar da pesquisa.

Em virtude da pandemia, o questionário foi desenvolvido de forma digital e virtual, sendo compartilhado com os participantes por meio de redes sociais e devolvido por eles da mesma forma, visando assim a segurança de todos os envolvidos nesta pesquisa.

3.3 Análise dos dados

A terceira e última etapa foi reservada para a análise dos dados e a coleta dos resultados. Para a tabulação dos dados foi utilizada a ferramenta própria da plataforma Google Formulários, que automaticamente gera tabelas e gráficos com os resultados do questionário. Para a análise qualitativa descritiva, as informações decorreram a partir de uma experiência de observação do estágio supervisionado de psicologia e de materiais de estudo exploratório da literatura sobre o tema.

3.4 Local da pesquisa e sujeitos envolvidos

Os sujeitos envolvidos na pesquisa foram professores(as) de três municípios do estado de Minas Gerais, sendo 84 mulheres e 21 homens. A grande maioria 87,6% (92) trabalha no ensino fundamental e 41% (43) atua em mais de uma modalidade. 55,2% (58) destes(as) professores(as) exercem o magistério há mais de 10 anos e a maior parte deles(as) 70,4% (74) possui pós-graduação. 56 deles(as) são casados, cerca de 53,3% e 65 deles(as) possuem um filho ou mais (61%). 55% (58) dos(as) entrevistados(as) consideram-se brancos; 34,2% (36) pardos; 8,5% (9) negros e 2% (2) indígenas. A pesquisa foi exclusivamente virtual, com o compartilhamento do link através das redes sociais e aplicativos de mensagens.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O critério de inclusão utilizado para escolha dos participantes foi exclusivamente online por meio do compartilhamento em redes de comunicação. A pesquisa foi realizada no período de setembro de 2020. Em relação a idade dos participantes existe um parâmetro entre 19 a 60 anos, sendo que a maioria de 94,2% (99) é de 26 anos para cima. Todos os participantes aceitaram participar de forma voluntária e confidencial, já que não eram obrigados a se identificar.

Os participantes responderam o questionário formado por 12 perguntas que abrangiam aspectos da saúde mental e emocional em *home office*, sob o ponto de vista da pandemia, tendo em mente as duas últimas semanas de trabalho.

Neste trabalho serão discutidas 3 questões de 12 presentes no questionário respondido pelos participantes desta pesquisa.

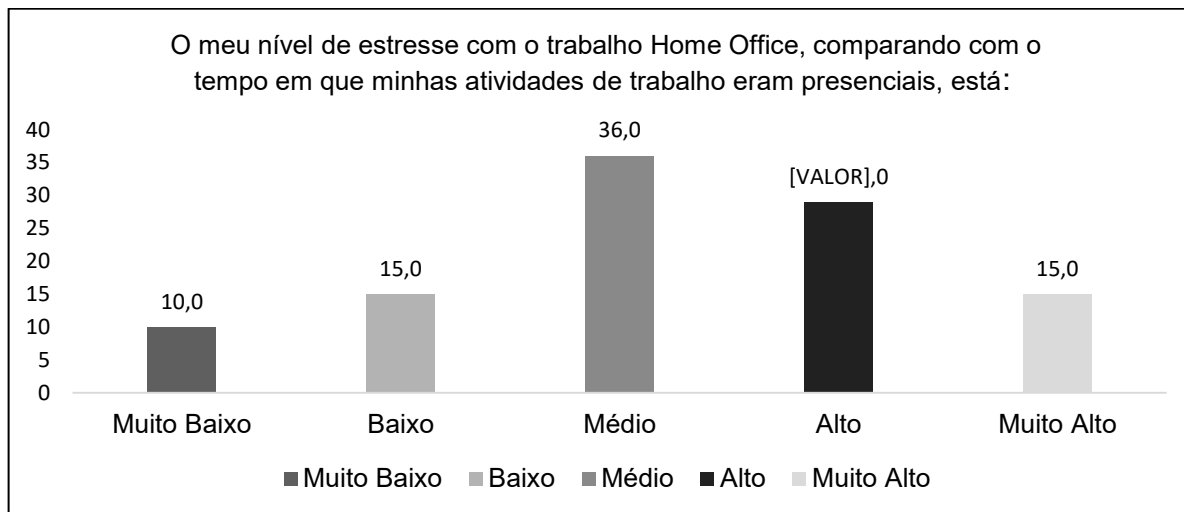


Figura 1: Resultados do Questionário de Avaliação de Saúde Mental e Emocional no *Home Office* em Tempos de Pandemia. Minas Gerais. 2020.
Fonte: Elaborado pela autora.

Nesta pergunta observamos que o maior número de respostas se encontra no nível médio, com a porcentagem de 34,3%, porém ao somar as respostas do nível alto e muito alto, encontramos um número maior do que as respostas obtidas no nível médio, totalizando 44 respostas com a porcentagem de 41,9%. Sendo assim, é possível inferir que os(as) professores(as) estão sofrendo um nível maior de

estresse com as atividades em *home office* do que quando comparado com as atividades que eram presenciais. De acordo com Oliveira (2017) se, por um lado, não realizar o deslocamento até o local de trabalho é visto como uma condição redutora de estresse, em contrapartida, é naturalmente estressante exercer a atividade em *home office*.

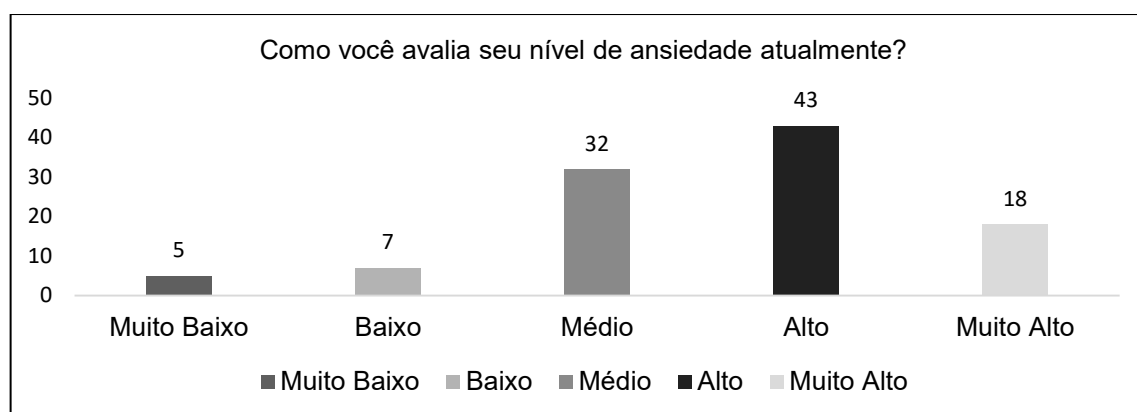


Figura 2: Resultados do Questionário de Avaliação de Saúde Mental e Emocional no *Home Office* em Tempos de Pandemia. Minas Gerais. 2020.
Fonte: Elaborado pela autora.

Ao questionar sobre a ansiedade a maior parte das respostas concentrou-se nos níveis médio, alto e muito alto, sendo o nível alto com a maior porcentagem, de 41%. Dessa maneira, a possibilidade de escolher quando e como trabalhar pode se transformar em momentos de ansiedade, culpa e frustração por não conseguir exercer toda a atividade que se precisa ou se planejou (OLIVEIRA, 2017). Neste momento atípico que os(as) professores(as) estão vivenciando o ensino a distância e o isolamento social, fazer a aprendizagem funcionar tornou-se uma fonte de angústia e ansiedade na vida destes profissionais. Além do mais, o ensino a distância não é o único fator que promove a ansiedade, pois ainda existe o fator de organização do trabalho, preocupação com o ambiente familiar, um contínuo esforço para se adaptar à nova realidade, entre outros que são fontes estressoras e ansiosas para estes(as) professores(as).

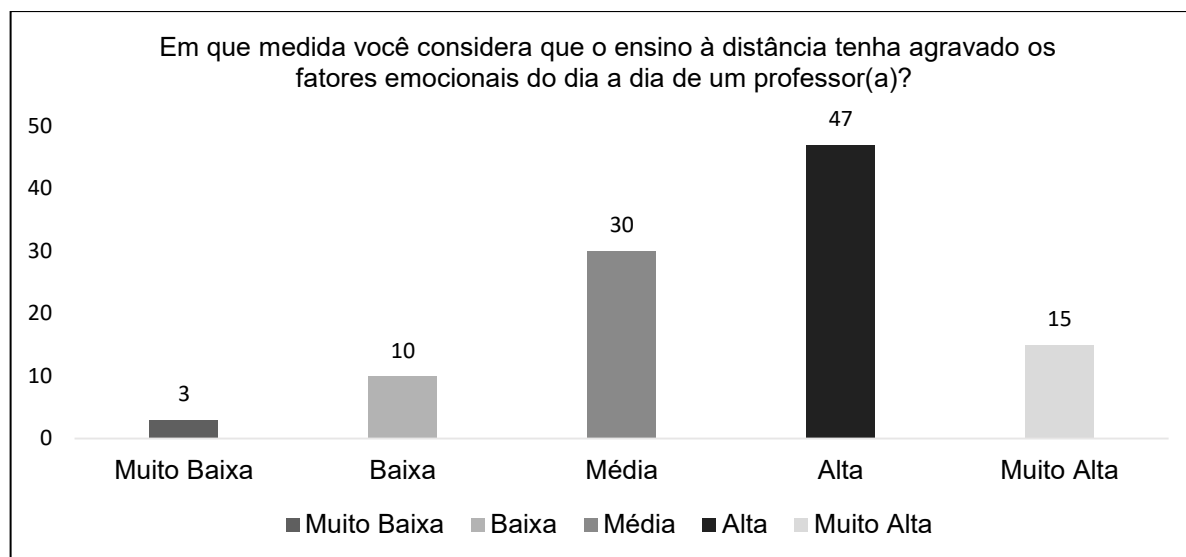


Figura 3: Resultados do Questionário de Avaliação de Saúde Mental e Emocional no *Home Office* em Tempos de Pandemia. Minas Gerais. 2020.

Fonte: Elaborado pela autora.

Na última pergunta, ao discorrer sobre o agravamento de fatores emocionais do dia a dia de um(a) professor(a) devido ao ensino a distância, foi obtido o maior de número de respostas, nos níveis médio, alto e muito alto, sendo que a maior porcentagem (número de respostas) encontra-se no nível alto, com 44,8%.

De acordo com Gondim & Borges (2020 p.4):

“Um dos maiores desafios atuais para quem está trabalhando em casa é admitir que não reagimos somente ao sistema de *home-office*, mas às condições em que o estamos vivendo no momento”.



Diante dessa premissa, percebe-se que o *home office* se alia a outras circunstâncias que agravam os fatores emocionais, e é necessário esclarecê-las a fim de obter-se uma regulação emocional.

Dessa maneira, é necessário e indispensável criar estratégias que visem auxiliar os(as) professores(as) neste momento atípico e desenvolver táticas para a melhoria/conservação de uma boa saúde mental e emocional dos mesmos, afim de intensificar a satisfação no trabalho e a motivação, melhorando o desempenho do trabalho, o ensino aos alunos e conquistando uma boa qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se perceber que embora grande parte das respostas se encontrem no nível médio, a soma dos números de respostas dos níveis alto e muito alto possuem um valor maior que as respostas do nível médio nas três questões observadas aqui.

Sendo assim, é possível notar que muitos dos entrevistados preferiram se colocar no meio das indagações do que responder com uma assertiva positiva ou negativa, porém ao somar os resultados dos outros níveis é possível encontrar qual é na realidade a assertiva que mais corresponde a pergunta que foi realizada.

O trabalho *home office* somado a tantos outros fatores emocionais que foram desencadeados por conta da covid-19 e o isolamento social, trouxeram grandes angústias e ansiedades para os(as) professores(as), o que influencia diretamente na motivação para o trabalho, saúde mental e emocional e na qualidade de vida.

Isto posto, é preciso desenvolver práticas que promovam o bem-estar e a saúde mental e emocional dos(as) professores(as) que estão realizando o *home office*, em busca da diminuição do estresse e da ansiedade. A partir destas estratégias é possível realizar uma regulação emocional, a fim de compreender melhor os sentimentos, como e quando os sentir, promovendo uma melhor experiência neste momento que é tão extraordinário para todos a população mundial.

6. REFERÊNCIAS

BAHIA, Norinês. P. Pandemia!!! E agora? Reflexões sobre o cotidiano escolar a distância. **Cadernos CERU, [S. l.], v. 31, n. 1**, p. 116-125, 2020. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/ceru/article/view/174489>>. Acesso em: 30 out. 2020.

CONEGLIAN, Tamara Natácia Mulari; SILVA, Guilherme Elias da. Trabalho home-office: possíveis implicações à subjetividade do trabalhador. In: GRILLO, Rogério de Melo; NAVARRO, Eloisa Rosotti, (orgs.). **Psicologia: Desafios, Perspectivas e Possibilidades - Volume 1**. Editora Científica, cap. 33, pág. 263-270, 2020. Disponível em: <<https://downloads.editoracientifica.org/articles/200400154.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2020.

DIAS, Luciene de Aguiar; GERTNER, Regina da Cunha Barreto. Trabalhadores da saúde na linha de frente da Covid-19: implicações para a saúde mental. In: GULJOR, Ana Paula, *et. al.*, (orgs.) e col. **O enfrentamento do sofrimento psíquico na Pandemia: diálogos sobre o acolhimento e a saúde mental em territórios vulnerabilizados**. [recurso eletrônico]. IdeiaSUS/Fiocruz, Laps/Ensp/Fiocruz; e Abrasme, pág. 32-35, 2020.

FERREIRA, Carlos Augusto Lima. Pesquisa Quantitativa e Qualitativa: perspectivas para o campo da educação. **Revista Mosaico, v. 8, n. 2**, p. 173-182, jul./dez. 2015. Disponível em: <<http://seer.ucg.br/index.php/mosaico/article/viewFile/4424/2546>>. Acesso em: 18 out. 2020.

GONDIM, Sonia; DE OLIVEIRA BORGES, Livia. Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional. **Central de Conteúdo Covid-19. Secad Educação Continuada. Artmed Editora. SBPOT**, 2020. Disponível em: <http://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2020/05/SBPOT_TEMATICA_5_Gondim_Borges.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2020

KNECHTEL, Maria do Rosário. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. Curitiba: Intersaberes, 2014.

LIZOTE, Suzete Antonieta, *et. al.* Bem-Estar Subjetivo e *Home Office* em Tempos de Pandemia. **XX USP International Conference in Accounting**, p. 1-6, jul. 2020. Disponível em: <<https://congressosp.fipecafi.org/anais/Anais2020/ArtigosDownload/2795.pdf>> Acesso em: 29 out. 2020.

NOVELLO, Tanise Paula; PEREIRA JUNIOR, Errol Fernando Zepka; RIBEIRO, Nathalia Fehlberg. Ambientes virtuais de aprendizagem: limitações digitais dos

professores em época de pandemia do Covid-19. In: I Simpósio nacional de estratégias e multidebates da educação – SEMEDUC, 1. Online. **Anais eletrônicos**, 2020. 1-11. Disponível em: <<http://repositorio.furg.br/handle/1/8912>>. Acesso em: 20 out. 2020.

OLIVEIRA, Tatiana Dornelas de., TOSTA, Leticia Vilete. O “novo normal” e a qualidade de vida do trabalhador: uma análise das mudanças em decorrência da covid-19. **Revista GETS, Sete Lagoas, v. 3(Edição Especial)**, p.3-19, 2020. Disponível em: <<https://ojs3x.gets.science/index.php/get/article/view/55/58>>. Acesso em: 20 out. 2020.

OLIVEIRA, Daniela Ribeiro. Do fim do trabalho ao trabalho sem fim: o trabalho e a vida dos trabalhadores digitais em *Home Office*. Tese (Doutorado em Sociologia)-UFSCar, São Carlos, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/10792>> Acesso em: 12 nov. 2020.

QUEIROGA, Fabiana, *et. al.* Apresentação. In: QUEIROGA, Fabiana (org.). **Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19**. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2020.

REIS, Túlio Baita dos, *et. al.* A prática do *home office* em isolamento social. **Boletim P&D, v.3, n.5**, p. 10-12, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://ojs3.perspectivasonline.com.br/boletim_p_d/article/view/2050/1679>. Acesso em: 20 out. 2020.

SANTOS, Ester Amaral Cunha, *et. al.* *Home Office*: Ferramenta para continuidade do trabalho em meio a pandemia COVID-19. **Faculdades IDAAM**. Manaus - AM, 09 de julho de 2020. Disponível em: <<http://repositorio.idaam.edu.br/jspui/handle/prefix/1172>>. Acesso em: 29 out. 2020.

SILVA, Rosa Jussara Bonfim. Reflexões acerca do trabalho *home office* ocasionado pela pandemia do covid-19. **Rev. Multidisciplinar Humanidades & Tecnologias (FINOM)**, v.25, n.1, p. 153-168, jul./set. 2020. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1293>. Acesso em: 30 out. 2020.

WHITAKER, Robert. O impacto psicológico da pandemia: contra a patologização de nosso sofrimento. In: GULJOR, Ana Paula, *et. al.*, (orgs.) e col. **O enfrentamento do sofrimento psíquico na Pandemia: diálogos sobre o acolhimento e a saúde mental em territórios vulnerabilizados**. [recurso eletrônico]. IdeiaSUS/Fiocruz, Laps/Ensp/Fiocruz; e Abrasme, pag. 28-31, 2020.