O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratizacão mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano IV | Volume 11 | Nº 33 | Boa Vista | 2022

http://www.ioles.com.br/boca

ISSN: 2675-1488

https://doi.org/10.5281/zenodo.7059790

BOLETIM DE CONJUNTURA

www.ioles.com.br/boca

SAÚDE DOCENTE NA PANDEMIA: UM ESTUDO DE CASO COM PROFISSIONAIS DO ENSINO SUPERIOR DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – SETOR LITORAL

Larissa Evelyn de Souza Coelho[1]

Glória Letícia Wenceslau Barão Marques[2]

Clóvis Wanzinack[3]

Resumo

Embora o número de pesquisas acerca da Saúde Docente tenha crescido nos últimos anos, é necessário aprofundar o tema a fim de apontar melhorias necessárias para as condições de trabalho e qualidade de vida docentes. Isso se faz relevante, principalmente, no período de ensino remoto, visto que, por conta da pandemia causada pela COVID-19, os(as) docentes passaram a lecionar de suas casas. Muitos desses docentes encontraram dificuldades com as novas metodologias que surgiram, o que gerou alguns males à saúde, como o aumento do estresse laboral e da ansiedade. Diante disso, o presente estudo se propôs a descrever o tema "Saúde Docente e Qualidade de Vida no Trabalho", além da percepção em relação às ações docentes desenvolvidas pela instituição onde lecionam e de como o trabalho remoto afetou as condições físicas e emocionais dos(as) professores (as). Este estudo possui um caráter descritivo, pois, para a obtenção dos resultados, foram realizadas entrevistas com uma amostragem de docentes da UFPR Litoral e foi aplicado um questionário com dez (10) perguntas. As respostas obtidas foram transcritas para utilização no software Nvivo, versão Release 1.4(4). Por meio deste, quantificou-se a frequência e a correlação de palavras mencionadas nas entrevistas para gerar "nuvens" de palavras. Por meio dos resultados, constatou-se que alguns docentes entrevistados tiveram piora em relação à saúde mental por conta do trabalho remoto, e outros alegaram estar sofrendo com ansiedade e expressaram a falta de atividade física como um fator de agravamento para a saúde, entre outras adversidades citadas.

Palavras-chave: Condições de Trabalho. Ensino Superior. Qualidade de Vida. Saúde Docente. Saúde Ocupacional.

Abstract

Although the number of research on Teacher Health has grown in recent years, it is necessary to deepen the theme in order to point out necessary improvements for the working conditions and quality of life of teachers. This is especially relevant in the period of remote teaching, since, due to the pandemic caused by COVID-19, teachers started teaching from their homes. Many of these professors found difficulties with the new methodologies that emerged, which generated some health problems, such as increased work stress and anxiety. Therefore, the present study proposed to describe the theme "Teacher Health and Quality of Life at Work", in addition to the perception in relation to the teaching actions developed by the institution where they teach and how remote work affected the physical and emotional conditions of teachers. This study has a descriptive character, because, to obtain the results, interviews were carried out with a sample of five (5) professors from UFPR Litoral and a questionnaire with ten (10) questions was applied. The responses obtained were transcribed for use in the Nvivo software, Release 1.4(4). Through this, the frequency and correlation of words mentioned in the interviews were quantified to generate "clouds" of words. Through the results, it was found that some teachers interviewed had a worsening in terms of mental health due to remote work, and others claimed to be suffering from anxiety and expressed the lack of physical activity as a worsening factor for health, among others cited adversities.

Keywords: Higher Education. Occupational Health. Quality of Life. Teacher´s Health. Work Conditions.

[1] Graduada em Administração Pública pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). E-mail: larissaevelynsc@hotmail.com

[2] Graduanda em Letras (Português-Inglês) pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). E-mail: gloriawenceslau@hotmail.com

[3] Doutor em Desenvolvimento Regional. Professor da Universidade Federal do Paraná (UFPR). E-mail: cloviswa@gmail.com

INTRODUÇÃO

Cada vez mais, está evidente a preocupação com a qualidade de vida no trabalho e com a saúde do(a) trabalhador(a), principalmente na década em que vivemos, na qual existem inúmeros indicativos sobre doenças mentais e patologias físicas causadas pelo estresse no ambiente de trabalho. Devido à pandemia (no Brasil, no período de março de 2020 até o presente momento de 2021) gerada pelo novo coronavírus, SARS-CoV-2, causador da Doença do Coronavírus 2019 - COVID-19 (SENHORAS, 2020; 2021), a maioria da população foi instruída a executar seu trabalho de forma remota, a fim de proteger a todos e conter a disseminação do vírus. Essa medida ocasionou o aumento de fluxo e da carga de atividades exercidas para muitos trabalhadores, que expõem, nas mais diversas mídias (redes sociais, telejornais, rádio, sites etc.), quão sobrecarregados com os desafios de se adaptarem a essa nova forma de trabalho e o quanto a carga horária de trabalho aumentou consideravelmente.

Os(as) docentes estão entre os profissionais que obtiveram inúmeros novos encargos a serem realizados, como criar metodologias de ensino para as aulas online, gravar aulas, aprender a utilizar plataformas digitais, entre outros. É importante enfatizar que os aspectos em torno do trabalho docente mudaram totalmente, novas ferramentas passaram a ser utilizadas, enquanto outras foram deixadas de lado (CAVALINI *et al*., 2021).

Além dessas particularidades, docentes também tiveram que adaptar seu ambiente doméstico, a fim de conciliar as suas atividades laborais com a vida familiar (LEITÃO; CAPUZZO, 2021). Para Gomes *et al.,* (2021, p. 2), "[...] a transformação abrupta do processo de trabalho das(os) docentes universitárias(os) por meio de mediação tecnológica vem sendo associada ao sofrimento psicoemocional". Isso demonstra como o trabalho remoto vem afetando o bem-estar docente, principalmente no que se refere ao respeito à saúde mental.

Vale ressaltar que a preocupação com a saúde ocupacional docente já vem aumentando gradativamente nos últimos anos, porém, intensificou-se ainda mais desde que a pandemia começou (MELO; DIAS; VOLPATO, 2020).

Santos e Belmonte (2021) citam em seu estudo que, durante o ensino remoto emergencial, docentes estão com uma rotina que ultrapassa a carga horária contratual, a fim de atender os(as) discentes com suas dúvidas em relação as tecnologias utilizadas durante as aulas remotas. Antes, os(as) docentes, principalmente os responsáveis pelo ensino superior, já possuíam uma carga horária extensa, que invadia os fins de semana e férias. E, como consequência da pandemia, o trabalho remoto aumentou ainda mais seus afazeres e obstáculos.

Estudos anteriores à pandemia, como o de Alvim *et al.* (2019) sobre 'O Estresse em Docentes de Ensino Superior', apresentam que professores(as) já sofriam de patologias que são causadas pelo exercício da docência, entre elas: estresse demasiado, depressão, ansiedade e outros vários transtornos psicoemocionais, além de problemas gastrointestinais, doenças osteomusculares, doenças psicossomáticas e até mesmo problemas vocais. Em contrapartida, estudos mais atuais, como os dos autores Pinho *et al.,* (2021), "Trabalho Remoto Docente e Saúde: Repercussões das Novas Exigências em Razão da Pandemia da COVID-19", e Monteiro e Souza (2020), "Saúde Mental e Condições de Trabalho Docente Universitário na Pandemia da COVID-19", demonstram que essas patologias se intensificaram por causa do excesso de funções a serem realizadas e das más condições de trabalho que o ambiente domiciliar apresenta para lecionar.

Outro ponto a ser citado em relação à saúde docente e à qualidade de vida no trabalho é que há certa escassez de trabalhos científicos que abordem o papel e as atitudes que as instituições de ensino devem realizar para diminuir esse impacto no bem-estar desses profissionais. Vale ressaltar que a qualidade de vida no trabalho está essencialmente relacionada à responsabilidade institucional.

A instituição de ensino em que foi realizado o estudo de caso foi a Universidade Federal do Paraná, Setor Litoral, que se situa no município de Matinhos, região litorânea do Paraná. Atualmente, a UFPR Litoral possui 135 docentes, que atuam nos 14 cursos de graduação (licenciaturas, bacharelados e tecnólogos) presentes no setor, além dos cursos de pós-graduação lato sensu e stricto sensu.

Desse modo, o presente estudo possui como objetivo discorrer sobre saúde docente e qualidade de vida no trabalho. Será descrita a percepção dos docentes do ensino superior da UFPR Litoral em relação às ações desenvolvidas pela instituição no período do ensino remoto emergencial, assim como será abordado como o ensino remoto afetou as condições físicas e emocionais dos professores.

METODOLOGIA

A natureza do objetivo da metodologia deste estudo é uma pesquisa descritiva, visto que houve coleta de dados para a obtenção dos resultados por meio das entrevistas. Utilizou-se como fonte de pesquisa a consulta e leitura de diversos artigos científicos que abordam temas como qualidade de vida no trabalho, saúde docente, atividades remotas etc., para, assim, auxiliar no conhecimento amplo do objeto de pesquisa escolhido.

A apresentação dos resultados possui uma abordagem qualitativa, tendo em consideração que foi realizada a análise direta das figuras para a conclusão dos resultados e realização da discussão. É

importante destacar que a entrevista efetuada possui um caráter estruturado, pois o questionário desenvolveu-se antes de ser aplicada a amostragem de docentes.

Segundo Gil (1999 *apud* BRITTO JÚNIOR; JÚNIOR, 2012, p. 240), a "[...] entrevista estruturada, ou formalizada, se desenvolve a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanecem invariáveis para todos os entrevistados que geralmente, são em grande número". Dessa forma, as perguntas foram aplicadas à amostragem de docentes na mesma ordem, sem alterações.

Para este estudo, foram realizadas entrevistas com uma amostragem aleatória de cinco (5) docentes da UFPR Litoral e foi aplicado um questionário com dez (10) perguntas para compreender a atual situação de saúde dos servidores, além de identificar as ações que estão sendo realizadas pela instituição no que concerne à qualidade de vida do(a) docente. As entrevistas foram realizadas via *Jitsi Meet* e, posteriormente, as informações obtidas foram transcritas. Vale ressaltar que ocorreu adaptação textual para a utilização das respostas no software Nvivo.

O uso do *software* Nvivo, versão *Release* 1.4 (4), desempenhou uma função extremamente importante para o desenvolvimento dos resultados deste artigo, pois, por meio dele, quantificou-se a frequência e a correlação de palavras mencionadas nas entrevistas para gerar "nuvens". Estas representam as palavras em destaque citadas pelos (as) entrevistados (as), as que apareceram com mais frequência em seus discursos.

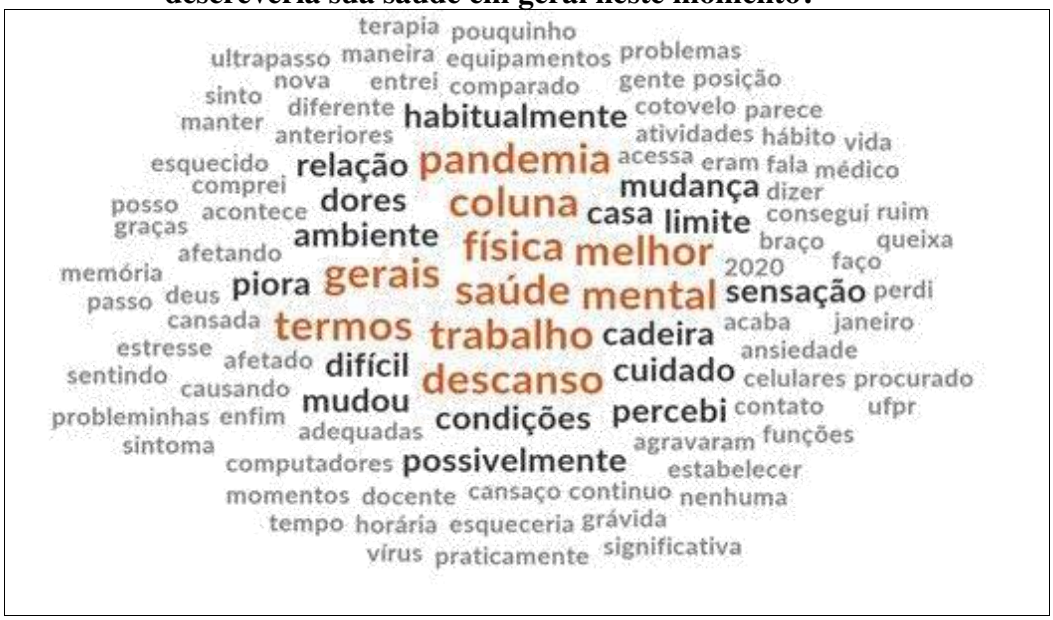
Para a formulação das figuras, foram retiradas algumas palavras das "nuvens", como preposições, advérbios, conjunções e algumas expressões irrelevantes para a análise ("de", "e", "como", "a", "por", "por exemplo", "né", "olha" etc.), que fogem do tema de estudo e dificultariam a interpretação das figuras e seus resultados. A análise das figuras ("nuvens") focou nas palavras em evidência, que são apresentadas em um tamanho maior e na cor laranja.

Por fim, destaca-se que, para padronizar a descrição dos resultados deste estudo, determinou-se que todos os trechos dos depoimentos serão colocados em itálico e entres aspas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o que foi descrito na metodologia, os seguintes resultados foram coletados por meio de entrevistas realizadas com uma amostragem de docentes da UFPR Litoral. A seguir, discute-se a análise realizada em torno das figuras elaboradas, de acordo com cada pergunta, como na Figura 1, quando questionado aos docentes entrevistados sobre seu atual estado de saúde quando comparado há dois anos, antes da pandemia da COVID-19 (Figura 1):

Figura 1 - Comparado há dois anos, como você descreveria sua saúde em geral neste momento?



Fonte: Elaboração própria.

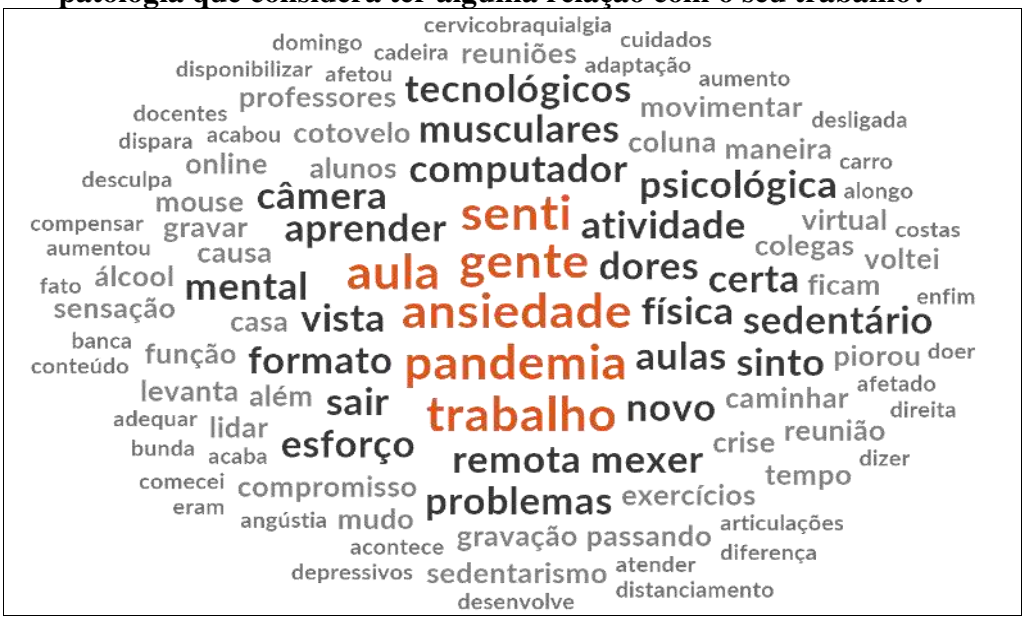
A amostragem dos docentes constatou que, há dois anos, a saúde estava muito mais estável do que atualmente, em 2021. Principalmente em relação à saúde mental, houve extrema piora, assim como as dores físicas relacionadas ao ambiente de trabalho, que se intensificaram bastante. Como se observa na Figura 1, os professores universitários perceberam que, desde o início da pandemia, ocorreu um excesso de trabalho, o que ocasionou na falta de tempo a ser dedicado ao descanso e autocuidado, além do aumento do cansaço físico e desconfortos, como dores na coluna.

De acordo com o entrevistado 2, que relatou muitas queixas sobre sua saúde, o momento atual trouxe a piora de patologias pré-existentes: “Nossa, muito ruim, muito, sabe? No sentido de [...] eu já tinha alguns probleminhas de saúde que se agravaram muito com a pandemia, de 2019 para cá”. A entrevistada 3, no assunto “saúde mental”, comentou sobre o “cansaço psicológico” e comparou com o passado: “[...], mas eu percebo que eu estou muito mais cansada para algumas coisas, que a sensação do descanso mental, que antes eu tinha mais quando eu ia trabalhar em um lugar físico, parece que eu perdi [...]”.

Silva *et al.* (2020) expõem que os docentes universitários estão mais propensos ao adoecimento mental devido à pandemia, principalmente por serem muito pressionados por causa das demandas do trabalho remoto e da necessidade do uso das tecnologias digitais, sem sequer mencionar as questões e problemas de cunho pessoal da vida de cada um.

Alguns entrevistados também discorreram na segunda pergunta sobre patologias físicas em decorrência ao teletrabalho, principalmente em relação às dores musculares ocasionadas por excesso repetitivo, por uso de computadores (Figura 2):

Figura 2 - Desde o início da pandemia, você adquiriu qualquer patologia que considera ter alguma relação com o seu trabalho?



Fonte: Elaboração própria.

Os docentes alegaram, também, estar sofrendo com ansiedade por conta do trabalho remoto. Alguns já lidavam com essa patologia antes das mudanças ocasionadas pela pandemia, contudo, com esse formato virtual e o isolamento social, o problema teve a tendência de se agravar bastante. Além deste, disfunções musculares, dores pelo corpo, cansaço físico e mental também foram mencionados como problemas decorrentes da pandemia gerada pelo coronavírus, causador da COVID-19.

Alguns dos professores expressaram a falta de atividades físicas como um fator de agravamento para a saúde. A maioria dos entrevistados se considera uma pessoa sedentária, porém, relataram que estão se esforçando para fazer mais exercícios, para melhorar a qualidade de vida – mesmo que a sobrecarga de trabalho atrapalhe muito a organização do tempo.

Outro ponto a ser abordado é a questão do tempo em que os docentes estão permanecendo sentados na frente do computador, seja em reuniões, ministrando aulas, aprendendo a utilizar novas ferramentas tecnológicas, entre outras tarefas. Definitivamente, esse problema contribui muito no desenvolvimento de patologias musculares, como expressa o entrevistado 1 sobre o problema de saúde adquirido há alguns meses por conta de sua função:

> [...] meu cotovelo dói e eu fui ao médico, ele disse que provavelmente é um tipo de problema que geralmente ocorre em tenistas, mas é bem provável que seja em função do uso do mouse, que eu uso mais com a mão direita [...].

Também, o entrevistado 3 disserta sobre uma patologia já existente em sua vida, que se intensificou nos últimos meses:

> [...] e nesse período de muito computador, eu tive que fazer fisioterapia, porque eu voltei a ter as crises da minha cervicobraquialgia, que é uma dor muscular por esforço repetitivo, manutenção de postura... eu já não tinha há muito tempo [...].

Alguns autores, como Penteado e Souza (2019), já abordaram a questão da saúde docente em suas pesquisas. Esse tema é investigado há muitos anos e, cada vez mais, recebe atenção de pesquisadores, principalmente devido ao aumento de patologias se desenvolvendo entre os docentes. Infelizmente, isso mostra que o problema não é nada recente e que, em alguns contextos, tem se agravado.

Como é citado por Borsoi e Pereira (2013), os problemas de saúde que mais acometem os docentes são os transtornos psicoemocionais, como a depressão e a ansiedade, além de patologias osteomusculares, que são as doenças que mais crescem entre os profissionais da área da educação. Ademais, os autores advertem, em sua pesquisa sobre o estado de saúde dos docentes, que é um problema crescente nos últimos anos:

> Importante alertar que não estamos tratando de nenhuma novidade no que diz respeito à saúde e ao adoecimento de professores do ensino superior: a literatura vem apontando tal problema, principalmente a partir de meados da década passada. Alguns estudos sobre qualidade de vida já indicavam que o trabalho nas universidades começava a impactar de maneira negativa a saúde desses profissionais [...] (BORSOI; PEREIRA, 2013, p. 1212).

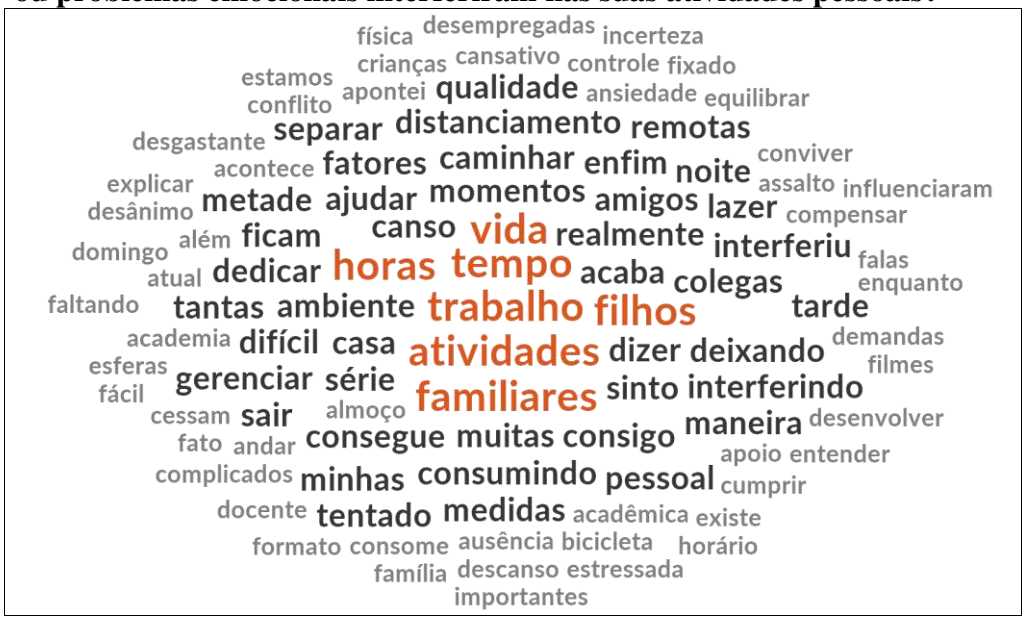
Essa citação evidencia a importância de discussões sobre a saúde docente para que seja possível uma maior visibilidade acerca do bem-estar desses profissionais e das patologias causadas pela docência. Vê-se a importância do zelo pela vida pessoal, visto que muitos deixam de lado suas atividades pessoais para realizar as laborais. A respeito disso, podemos observar os resultados referentes às respostas da terceira pergunta (Figura 3).

Alguns dos docentes entrevistados confirmaram que seus problemas emocionais interferiram nas suas atividades pessoais, sobretudo no gerenciamento da vida pessoal com a profissional, justamente por causa do trabalho em casa, que gera maior estresse e conflitos familiares. No estudo de Cardoso *et al.,* (2021) sobre a Saúde Ocupacional de um Grupo de Docentes em uma Instituição Federal de Ensino do interior do Rio Grande do Sul, 53,33% dos docentes que participaram da pesquisa alegara levar trabalho

para ser realizado em casa, e que isso afetava a relação familiar. Comprova-se que, mesmo fora do contexto da pandemia da COVID-19, o excesso de trabalho já interferia nas relações pessoais dos professores.

Outro fator é a sobrecarga de trabalho dos últimos meses. Os(as) professores(as) alegaram estar trabalhando além do normal e as atividades nunca cessam: não há tempo para momentos de descanso e para se dedicar à vida particular.

Figura 3 - Durante os últimos meses, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades pessoais?



Fonte: Elaboração própria.

O entrevistado 4 relatou que o excesso de carga horária intensifica a sua ansiedade, visto que sempre está trabalhando em razão das tarefas remotas "[...] no sentido de que não existe mais hora de trabalho, toda hora é hora de trabalho [...]". Igualmente, o entrevistado 5 mencionou, durante a entrevista, a carreira de docente universitário. Argumenta sobre como ela consome o indivíduo e interfere na vida pessoal:

> [...] essa atividade docente, muitas vezes, acaba consumindo outros âmbitos da nossa vida, é difícil de separar o tempo, o que é tempo de trabalho, o que é tempo de não trabalho, então todo tempo é tempo de trabalho [...].

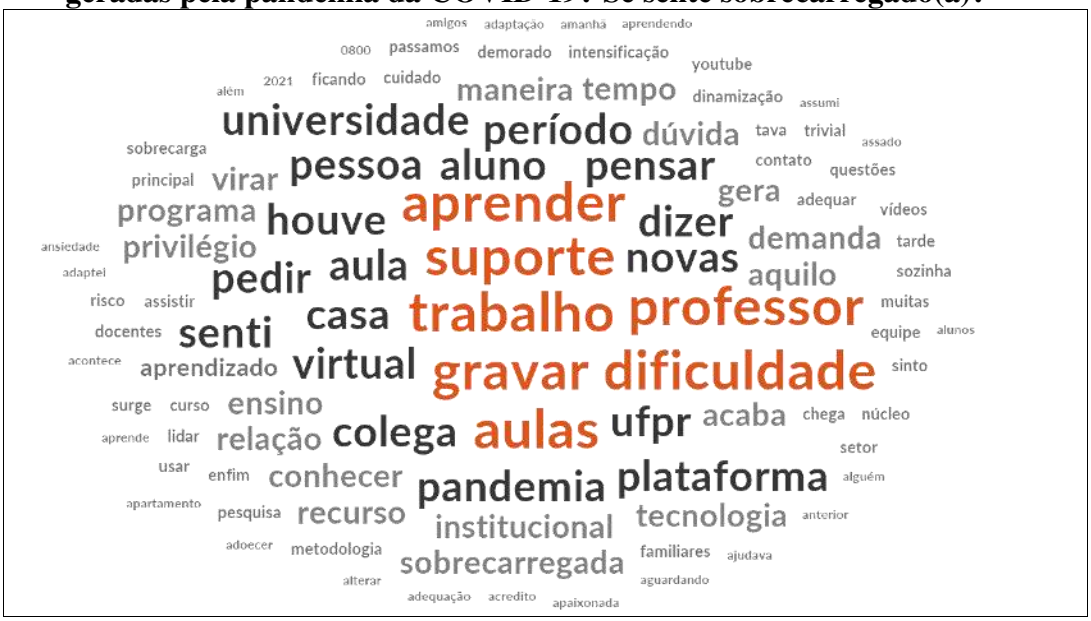
A figura e falas dos(as) professores(as) mostram que há muita dificuldade em conciliar o trabalho docente com as atividades pessoais, considerando fatores como cansaço físico e mental, além do estresse. Estes, ainda, acabam se intensificando em docentes que possuem filhos, pois existe o exercício materno/paterno, que demanda bastante tempo e exige muita atenção dos profissionais.

Há que se considerar a questão de gênero e qualidade de vida de professoras. Oliveira *et al.,* (2012) discorreram em seu artigo sobre isso, com foco na área da saúde, visto que muitas docentes possuem uma tripla jornada de trabalho, além das suas responsabilidades acadêmicas, já que algumas são mães e realizam atividades domésticas, muitas vezes sem divisão dos afazeres, o que notamos como uma insistência de um padrão machista da sociedade. Nessa pesquisa, foi constatado que a maioria possui trabalhos pendentes na universidade mesmo quando estão no período de férias. Ainda há sobrecarga, não há fim para as exigências ou tempo para lazer de qualidade.

Isso indica que as docentes que possuem filhos e a obrigação de cuidados com o lar se sentem mais sobrecarregadas ainda, e têm menor período de descanso devido às preocupações familiares e à alta carga laboral.

A pandemia causada pela COVID-19 de fato intensificou o trabalho doméstico também, tendo em vista que todos se mantiveram reclusos em suas residências por muito mais tempo do que antes. Assim, além das atividades laborais dos docentes, muitos tiveram também dificuldades em gerenciar novos afazeres domésticos também. No que se refere a esse tema, observa-se os resultados referentes à Figura 4:

Figura 4 - Quais dificuldades você enfrentou em relação às novas demandas geradas pela pandemia da COVID-19? Se sente sobrecarregado(a)?



Fonte: Elaboração própria.

Todos os(as) docentes entrevistados(as) expressaram a sobrecarga de trabalho nos últimos meses, principalmente sobre as atividades remotas e suas demandas, além das dificuldades para se adaptar a essa forma de ensino virtual. Por exemplo, aprender a utilizar diversas plataformas, gravar aulas, entre outras inúmeras funções acarretadas pelo trabalho remoto foram alguns dos problemas mencionados.

Como declarou o entrevistado 4 quando perguntado sobre suas responsabilidades e sua atual carga de trabalho:

> [...] então tudo é sempre com muitas demandas novas e tudo com um prazo muito limitado, e isso eu tenho sentido bastante, como eu falei, trabalho manhã, tarde, noite, sempre, não se tem mais essa de 'horário de trabalho.

Ademais, alguns dos professores relataram a falta de suporte da universidade nos primeiros meses da pandemia, especialmente no que diz respeito aos recursos tecnológicos. Isso contribuiu para a sobrecarga de atividades, visto que muitos buscaram sozinhos os conhecimentos necessários para ministrar as aulas online. Conforme a entrevistada 5:

> [...] então me danei para aprender, e assim, sozinha, ou você se vira nos 30 ou você pede ajuda para outro colega, mas eu senti muita falta de um suporte da universidade, institucional, que tivesse um 0800, que você pudesse ligar, e então como é que faço isso? [...]

É evidente que a pandemia intensificou a carga horária dos professores nos últimos meses, entretanto, há estudos que demonstram que a sobrecarga do trabalho docente não é um obstáculo recente, principalmente para professores universitários. Como Sanchez *et al.* (2019) evidenciam em seu estudo, as premissas relacionadas a produções científicas estão cada vez mais altas e há uma imposição da atuação dos docentes universitários em congressos e bancas, assim como das grandes jornadas de trabalho, que, muitas vezes, invadem os finais de semana e feriados.

Isso demonstra que, além das atividades dentro de sala de aula, é exigido que os docentes universitários realizem outras inúmeras tarefas, como a realização de publicações científicas, projetos de extensão, orientação de trabalhos de conclusão de curso, entre outros. Algumas universidades não possuem planeamentos acerca da alta carga horária dos docentes ou projetos que busquem melhorar a qualidade de vida no trabalho, como pode ser observado nas respostas referentes à quinta pergunta (Figura 5).

Essa pergunta provocou divergências de opiniões e respostas entre os docentes. Alguns disseram ter conhecimento de projetos de qualidade de vida no trabalho na instituição, enquanto outros alegaram não possuir informações sobre qualquer programa. Dessa forma, por conta das altas demandas, alguns docentes não conseguem um tempo livre para participarem destes projetos.

Como foi relatado pelo entrevistado 1, que possui conhecimento sobre esses projetos, mas não consegue se envolver em nenhum devido ao volume de atividades pelas quais têm responsabilidade:

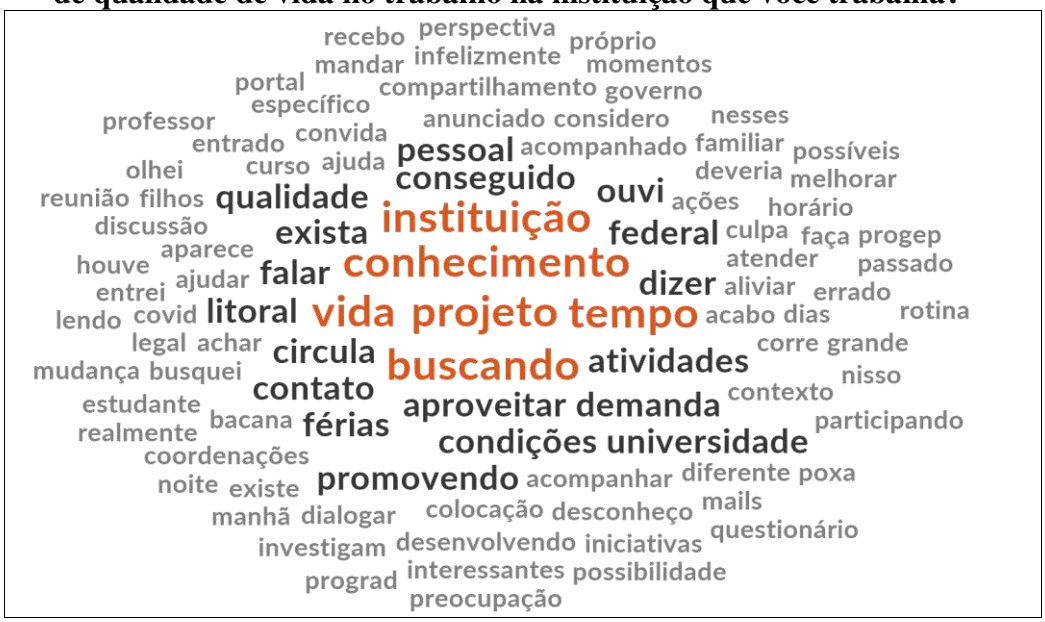
> [...], mas eu vou ser bem sincera, como nós temos uma sobrecarga muito grande de atividades, e no meu caso, no contexto familiar, tenho três filhos e um deles com dois anos, eu não olhei, não consegui ler, não fiz nada, não tenho acompanhado, infelizmente [...].

O entrevistado 4 deu uma resposta bastante semelhante:

> [...] eu não tenho conseguido aproveitar como deveria talvez, porque acaba que é isso, como nós temos muitas demandas, às vezes a ajuda aparece como uma demanda, o que é errado [...].

Por outro lado, os outros entrevistados contaram que não souberam ou que realmente não há projetos de qualidade de vida no trabalho no Setor, como foi relatado pelo entrevistado 5: "não, não, se existe, pode ser que exista, mas eu não tenho conhecimento, nunca me foi passado assim: 'a gente tem projeto e tal', talvez exista, como eu falei, mas eu não tenho conhecimento".

Figura 5 - Você tem conhecimento de algum projeto de qualidade de vida no trabalho na instituição que você trabalha?



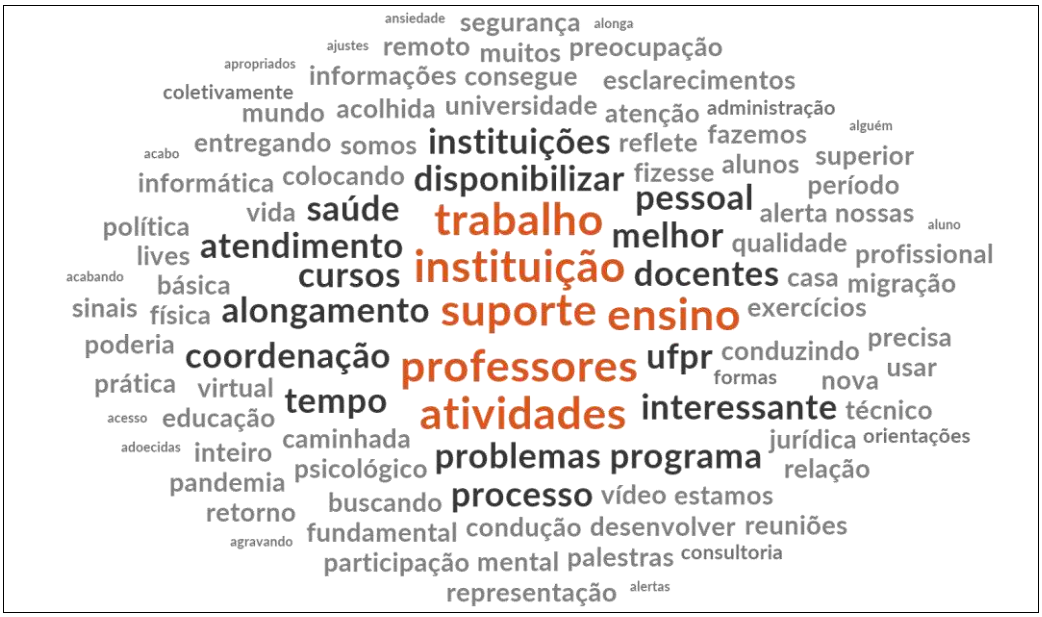
Fonte: Elaboração própria.

Pereira e Silva (2020) citam em seu estudo que a qualidade de vida no trabalho docente inclui observar o espaço laboral, as condições físicas e os indivíduos por completo. Ainda, Pereira, Santos e Manenti (2020) denotam em sua pesquisa a relevância na produção de ações para a melhoria do trabalho remoto e das atividades presenciais (quando retornarem). Eles citam em seu artigo a questão da precarização do trabalho docente e os impactos gerados por ela:

> [...] os impactos na saúde mental ressaltam que a conjuntura de exploração e precariedade das condições de trabalho têm resultado em prejuízos preocupantes à saúde de professores e demais trabalhadores da educação (PEREIRA; SANTOS; MANENTI 2020, p. 28).

Se houver medidas que ofereçam amparo físico e psicológico e que promovam qualidade de vida no trabalho, há grandes chances de melhora no bem-estar dos docentes em relação às suas atividades laborais e, até mesmo, em suas vidas pessoais. Alguns dos docentes entrevistados citaram, ao responder a sexta pergunta, uma série de ações que poderiam ser realizadas pelas instituições de ensino (Figura 6):

Figura 6 - Na sua opinião, o que as instituições de ensino podem fazer durante a pandemia para manter a qualidade de vida no trabalho?



Fonte: Elaboração própria.

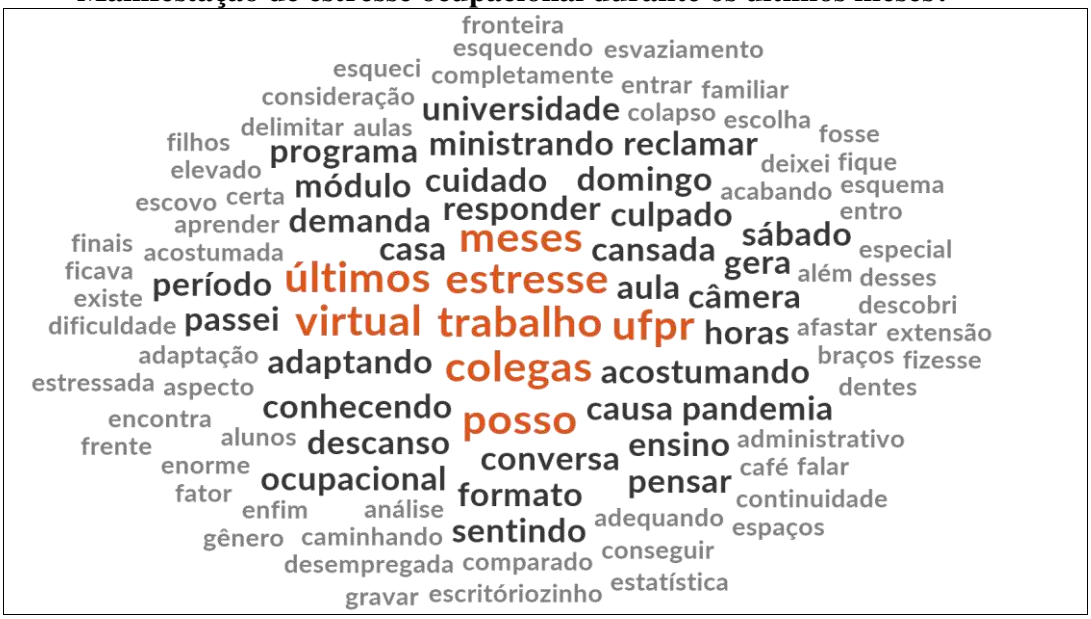
Alguns docentes entrevistados citaram que as instituições deveriam elaborar projetos para rever a carga horária dos professores, além de prestar maior suporte técnico para a elaboração das atividades remotas, como disponibilizar cursos e atendimentos mais personalizados para diminuir as dúvidas. Entretanto, houve entrevistados que alegaram que não esperam esse tipo de amparo das instituições de ensino, e que acreditam que não acontecerá nenhuma elaboração de projetos relacionados à qualidade de vida no trabalho, como foi dito pelo entrevistado 2 "[...] eu não tenho essa ilusão de que vai existir essa preocupação das instituições com as pessoas, nem com professores, nem com qualquer outro profissional na área do ensino".

Outros docentes expressaram ideias relacionadas à prática de atividades, como a de exercícios físicos, alongamentos e ginástica laboral para melhorar a qualidade de vida no trabalho nesse período remoto. Segundo os entrevistados, isso seria interessante e iria ajudar na disposição física e mental, visto que a maioria passa bastante tempo sentado em frente ao computador.

Ademais, os entrevistados disseram sobre disponibilizar atendimento psicológico, demonstrando preocupação com a saúde mental, posto que muitos professores estão sofrendo com ansiedade nos últimos meses, como foi constatado na Figura 7 da pergunta 2.

Praça e Oliveira (2020) apresentam nos resultados de sua pesquisa o impacto da COVID-19 na qualidade de vida no trabalho dos docentes de ensino superior; mostram que 47,5% dos professores participantes notaram a diminuição da qualidade de vida no trabalho nos últimos meses em consequência da pandemia. Isso demonstra a importância de um suporte por parte das instituições de ensino, principalmente nesse período de trabalho remoto, tanto com assistência técnicas, quanto com amparo psicológico e bem-estar físico (Figura 7):

Figura 7 - Constatou o aumento ou a Manifestação de estresse ocupacional durante os últimos meses?



Fonte: Elaboração própria.

A maioria dos docentes afirmaram que sim, que houve a manifestação ou o aumento do estresse ocupacional durante os últimos meses, principalmente por conta do excesso de trabalho, da adaptação das atividades remotas e do aprendizado necessário no uso das plataformas virtuais. Isso tudo sem nem mencionar o cansaço e até mesmo o sentimento de culpa por criticar a alta carga horária do ofício docente.

Alguns dos entrevistados citaram a questão da falta de descanso nos fins de semana e feriados como uma das causas do crescimento do estresse ocupacional, por trabalhar horas além do regular. Ademais, os professores perceberam o estresse ocupacional nos colegas de trabalho, como mencionado pelo entrevistado 3:

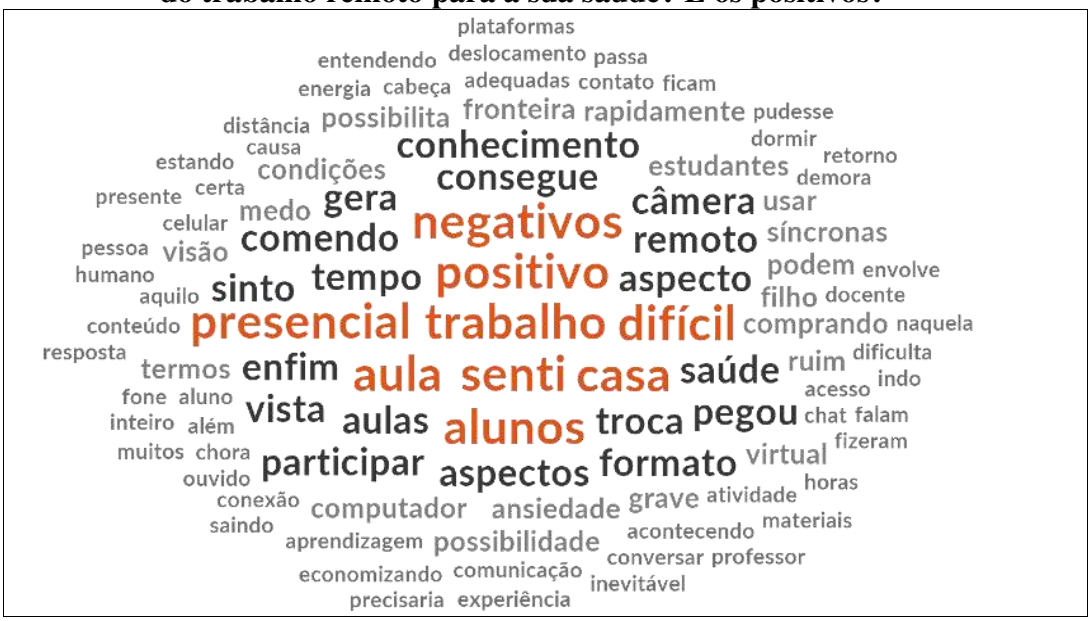
> [...] então, eu percebo que eu estou bem cansada, estressada, mas quando comparado a colegas que estão trabalhando muito, e que além disso tenha cuidado materno ou cuidado de um familiar, eu percebo o quanto as pessoas estão mais sensíveis, mais cansadas ou mais irritadas [...].

Vale ressaltar os malefícios do estresse para a saúde, como Souza *et al.,* (2017) apontam em seu artigo. O ritmo de trabalho entre os docentes e o elevado nível de estresse são fatores que estimulam a Síndrome de Burnout nos professores. Segundo Pires *et al.,* (2020), a Síndrome de Burnout:

> Caracteriza-se o Burnout como um conjunto de sintomas físicos e psicológicos constituído por três dimensões relacionadas e independentes: exaustão emocional, sensação de esgotamento físico e mental e sentimento de falta de energia e entusiasmo (PIRES *et al.,* 2020, p. 2).

Ademais, a tensão no trabalho e os problemas pessoais contribuem para o docente adoecer e desenvolver essa patologia, que provoca condições múltiplas, como exaustão emocional e baixa realização profissional (SOUZA *et al.,* 2017) (Figura 8):

Figura 8 - Do seu ponto de vista, quais são os aspectos negativos do trabalho remoto para a sua saúde? E os positivos?



Fonte: Elaboração própria.

Os docentes entrevistados citaram muitos aspectos negativos do trabalho remoto, como a falta de condições mais adequadas para trabalhar e excesso de carga horária, o que causa mais estresse e ansiedade, ficar muito tempo sentado sem praticar exercícios físicos, o aumento de peso devido à má alimentação e o fácil acesso aos alimentos, além de problemas de visão. O entrevistado 4 descreveu o agravamento de seus problemas de visão nos últimos meses:

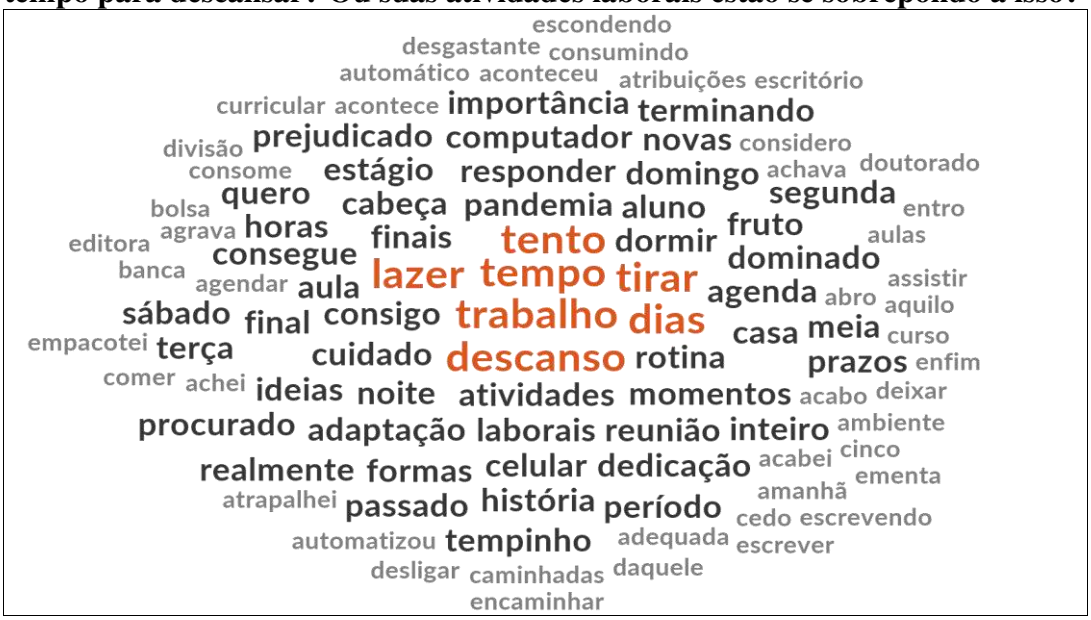
> [...] eu comecei a usar óculos agora e senti rapidamente uma perda de visão, tanto é que eu não estou saindo de casa, evito ao máximo, estou me cuidando muito, mas fui ao oftalmologista, porque fiquei com medo, fiquei com medo que eu tivesse tendo alguma coisa grave, porque eu me senti perdendo a visão muito rapidamente, enfim, não é nada, não tenho nada grave, mas foi

> algo que eu senti como um dano causado por esse tipo de trabalho, porque tem muita tela o dia inteiro no computador ou celular [...].

Ademais, os professores citaram muito mais aspectos negativos do que positivos, principalmente para a saúde. Alguns falaram durante a entrevista que sentem faltam da troca de experiências com os alunos que as aulas presenciais permitiam. Sentem falta do contato com outras pessoas, mesmo que as plataformas virtuais proporcionem diálogos com indivíduos de inúmeros lugares do mundo nesse momento de pandemia.

Santos *et al.* (2021) dissertam em seu estudo sobre essa questão de ensino remoto e saúde docente, e demonstram o quanto é importante haver a produção de trabalhos científicos que abordem métodos para melhorar as condições do ambiente de trabalho no cenário remoto (Figura 9):

Figura 9 - Além do trabalho, você tem dedicado parte do seu tempo para descansar? Ou suas atividades laborais estão se sobrepondo a isso?



Fonte: Elaboração própria.

Os docentes contaram que buscam descansar, porém, as atividades laborais estão se sobrepondo aos seus momentos de lazer. Eles relataram que, em alguns finais de semana, não há como deixar o trabalho de lado. Durante os dias úteis, trabalham até tarde da noite.

Além disso, alguns professores e professoras alegaram que procuram organizar seus afazeres para que não haja sobrecarga, entretanto, devido às altas demandas, muitas vezes não é possível cumprir isso.

Como contou o entrevistado 3, existe até o hábito de se alimentar em frente ao computador para realizar todas as suas tarefas "[...] ela [a atividade laboral] se sobrepõe muito, tem dias que eu quase não descanso, às vezes até comer, eu como na frente da tela resolvendo problemas e situações que tem

prazos, principalmente quando tem os prazos [...]". Em outras palavras, o entrevistado 4 disse algo semelhante acerca de sua rotina atual e dias de descanso:

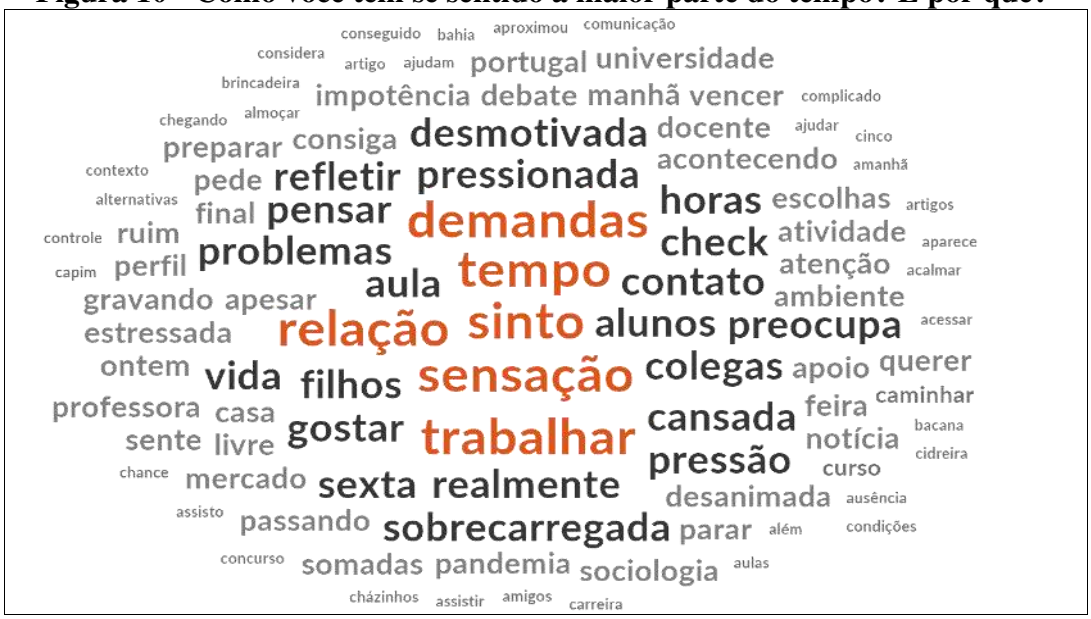
> [...] eu tento tanto quanto possível reservar pelo menos um dia do final de semana para não trabalhar, então eu tento isso, às vezes, das formas mais malucas assim, escondendo o computador de mim mesmo, porque se eu... se eu estou aqui, eu entro no escritório e trabalho, é automático, acho que esse é um grande problema da pandemia, automatizou isso [...].

Outros professores revelaram descansar apenas em momentos de cansaço extremo, pois a carga horária de trabalho consome o tempo livre que seria para dedicar ao descanso. As atividades laborais se sobrepunham à vida pessoal dos docentes desde antes da pandemia. Infelizmente, esse mau gerenciamento da rotina é um problema que ocorre há muito tempo na vida de muitos professores.

Como Rodrigues e Souza (2018) citam em seu artigo, os docentes usam finais de semanas, feriados e dias de folgas para dar conta de tudo que precisa ser feito, pois, durante a semana, não há como concluir todos os afazeres.

Ademais, durante a pesquisa, os autores entrevistaram professores que afirmaram que é muito comum a intromissão das tarefas nas folgas, visto que esses profissionais produzem atividades inclusive nos momentos em que há a interrupção do ano letivo. Isso apenas demonstra como a carga horária de trabalho dos docentes de ensino superior é intensa (Figura 10):

Figura 10 - Como você tem se sentido a maior parte do tempo? E por quê?



Fonte: Elaboração própria.

Como se observa pela figura, os(as) docentes estão se sentindo pressionados, sobrecarregados e estressados devido às demandas, problemas pessoais e profissionais, cuidados maternos, entre outras inúmeras causas já citadas. Alguns alegaram que, devido à falta de tempo para as atividades da vida

privada, percebem-se incapazes de refletir sobre como eles realmente estão se sentindo, de pensar em si próprios e em seu bem-estar. De acordo com o entrevistado 1:

> [...] olha, eu não tenho tido muito tempo para refletir como eu tenho me sentido, porque realmente as demandas da universidade somadas às demandas com os meus filhos, com o cuidado deles e o apoio que eu tenho que dar às escolas, as atividades escolares deles têm me tomado muito tempo e eu não tenho tido tempo de refletir sobre as minhas condições, sobre como eu tenho me sentido [...].

Brito, Prado e Nunes (2017) evidenciam que docentes manifestam patologias emocionais, como depressão, ansiedade, estresse, nervosismo, e mal-estar físico, como cansaço e dores no corpo. Essas manifestações são decorrentes de inúmeros motivos já apresentados neste trabalho, além de acarretar o afastamento das atividades laborais. Isso demonstra a importância da atenção com a saúde docente, como indicam Silveira *et al.* (2017), que defende que o bem-estar no trabalho docente é essencial para que a educação acadêmica ocorra com a devida qualidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho se propôs a realizar um estudo de caso com uma amostragem de cinco (5) docentes de ensino superior da UFPR Litoral. Por meio das entrevistas realizadas, o presente estudo possibilizou analisar as atuais condições de saúde e de qualidade de vida no trabalho dos docentes, especialmente dos docentes que lecionam no ensino superior, enfatizando que, neste período de ensino emergencial remoto, houve o aumento expressivo de carga horária laboral e muitos desses profissionais alegam cansaço físico e emocional.

Em relação aos resultados, alguns dos docentes destacaram que houve a falta de suporte técnico por parte da instituição de ensino em relação as novas metodologias de ensino utilizadas durante o período remoto, e que isto agravou o estresse laboral. Isto se destaca em maior evidência quando questionados em relação ao aumento do estresse laboral durante os últimos meses.

A maioria dos docentes entrevistados relatou que a alta demanda de trabalho e a falta de descanso aos fins de semana foi um gatilho para que ocorresse o aumento do estresse laboral. Além das condições inadequadas de trabalho, visto que, os docentes tiveram que adaptar seu espaço domiciliar para lecionar aos discentes.

Os docentes também citaram ao longo da entrevista que encontraram dificuldades em equilibrar o tempo de lazer com o tempo de trabalho devido estar trabalhando em suas próprias casas, isto contribui para que a maioria ultrapassasse a carga horária de trabalho. Ademais, é importante enfatizar

que os(as) docentes manifestaram estar se sentindo desmotivados, pressionados e cansados durante o período remoto.

Por sua vez, os docentes entrevistados, quando questionados sobre a atual carga horária de trabalho, alegaram estar trabalhando mais do que no período precedente à pandemia causada pela COVID-19, além de possuírem dificuldades para se adequarem às novas metodologias de ensino que o modelo remoto exige. Vale ressaltar que a maioria expôs que suas patologias já existentes se intensificaram durante o período de trabalho remoto em decorrência à sobrecarga, o que demonstra a importância de uma reavaliação da distribuição dos encargos docentes por parte das instituições de ensino.

Outro ponto a ser avaliado pelas instituições de ensino é em relação aos projetos de qualidade de vida no trabalho: há a necessidade de aperfeiçoar e efetivar projetos que auxiliem os docentes a priorizar sua saúde física e mental, tendo em vista que enfrentam diariamente excesso de atividades, exaustão, pressão, ausência de estímulo, dentre outros dilemas.

Os docentes indagados neste estudo manifestaram argumentações diferentes no que se refere a projetos de qualidade de vida no trabalho, parte deles alegando que a instituição de ensino realiza esse tipo de trabalho e outros dizendo que não possuem conhecimento sobre o assunto. Isso comprova que, se há projetos relacionados à qualidade de vida no trabalho, às vezes essa informação pode não chegar ao conhecimento do(a) docente de forma direta.

Esses fatores demonstram a gravidade da questão do bem-estar docente, que, nos últimos anos, tem sido objeto de estudo acadêmico. Entretanto, ainda há um longo caminho a ser percorrido até que as instituições reavaliem os encargos didáticos para que os professores possuam um tempo de descanso adequado, assim preservando a saúde física e emocional, além de não acentuar doenças preexistentes.

À vista disso, e por todos os dados coletados e analisados, para os futuros estudos que irão abordar a saúde e qualidade de vida no trabalho docente, sugere-se a análise com um maior número de docentes, de modo a aprofundar essa discussão e promover o crescimento de trabalhos científicos nesse contexto.

REFERÊNCIA

ALVIM, A. L. *et al*. “O estresse em docentes de ensino superior”. **Brazilian Journal of Development**, vol. 5, n. 12, 2019.

BORSOI, I. C. F.; PEREIRA, F. S. “Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento”. **Universitas Psychologica**, vol. 12, n. 4, 2013.

BRITO, R. S.; PRADO, J. R.; NUNES, C. P. "As condições de trabalho docente e o pós-estado de bem-estar social". **Revista tempos e espaços em Educação**, vol. 10, n. 23, 2017.

BRITTO JÚNIOR, Á. F.; JÚNIOR, N. F. "A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos". **Revista Evidência**, vol. 7, n. 7, 2012.

CARDOSO, S. M. M. *et al*. "A saúde ocupacional de um grupo de docentes em uma instituição federal de ensino". **Congresso Internacional em Saúde**, n. 8, 2021.

CAVALINI, G. R. *et al*. "Impacto do ensino remoto emergencial no trabalho docente durante a pandemia de COVID-19". **Saúde Coletiva (Barueri)**, vol. 11, 2021.

GOMES, N. P. *et al*. "Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19". **Saúde e Sociedade**, vol. 30, 2021.

LEITÃO, K. S.; CAPUZZO, D. B. "Impactos do burnout em professores universitários no contexto da pandemia de covid 19". **Humanidades & Inovação**, vol. 8, n. 40, 2021.

MELO, M. T.; DIAS, S. R.; VOLPATO, A. N. "Impacto dos fatores relacionados à pandemia de covid 19 na qualidade de vida dos professores atuantes em SC". Florianópolis: **Contexto Digital**, 2020.

MONTEIRO, B. M. M.; SOUZA, J. C. "Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19". **Pesquisa, sociedade e desenvolvimento**, vol. 9, n. 9, 2020.

OLIVEIRA, E. R. A. *et al*. "Gênero e qualidade de vida percebida: estudo com professores da área de saúde". **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 17, 2012.

PENTEADO, R. Z.; SOUZA, S. "Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão". **Saúde e Sociedade**, vo. 28, 2019.

PEREIRA, G. P.; SILVA, C. M. G. D. "Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica". **Brazilian Journal of Development**, vol. 6, n. 10, 2020.

PEREIRA, H.; SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. "Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas". **Boletim de conjuntura (BOCA)**, vol. 3, n. 9, 2020.

PINHO, P. S. *et al*. "Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19". **Trabalho, Educação e Saúde**, vol. 19, 2021.

PIRES, F. C. *et al*. "Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de pronto-socorro". **Revista de Enfermagem UFPE on line**, vol 14, e244419, 2020.

PRAÇA, L. A.; OLIVEIRA, V. M. "Qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia de COVID-19: os desafios e oportunidades dos docentes do ensino superior". **Gestão-Revista Científica**, vol. 2, n. 2, 2020.

RODRIGUES, A. M. S.; SOUZA, K. R. "Trabalho e saúde de docentes de universidade pública: o ponto de vista sindical". **Trabalho, Educação e Saúde**, vol. 16, 2018.

SANCHEZ, H. M. *et al*. "Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento". **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 24, 2019.

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, |B. R. "COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental dos docentes universitários". **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, vol. 21, 2021.

SANTOS, I. N. *et al*. "Ensino remoto: análise das implicações para a saúde do docente em tempos de pandemia de COVID-19". **Educação: sociedade civil, estado e políticas educacionais**, vol. 7, 2021.

SENHORAS, E. M. "Covid-19 e os padrões das relações nacionais e internacionais". **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 3, n. 7, 2020.

SENHORAS, E. M. "O campo de poder das vacinas na pandemia da Covid-19". **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 6, n. 18, 2021.

SILVA, A. F. *et al*. "Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia". **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, vol. 30, 2020.

SILVEIRA, R. C. P. *et al*. "Bem-estar e saúde de docentes em instituição pública de ensino". **Revista de Enfermagem UFPE**, vol. 11, n. 3, 2017.

SOUZA, K. R. *et al*. "A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes". **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 22, 2017.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano IV | Volume 11 | Nº 33| Boa Vista |2022

http://www.ioles.com.br/boca

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima