



UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL E SUDESTE DO PARÁ
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS

KAUANNA PETRA FREITAS FERREIRA CUTRIM

**O Stress docente relacionado ao ensino remoto no contexto da
pandemia do Covid-19 em Marabá-Pa.**

Marabá - Pará
Abril/2021

KAUANNA PETRA FREITAS FERREIRA CUTRIM

O Stress docente relacionado ao ensino remoto no contexto da
pandemia do Covid-19 em Marabá-Pa.

**Monografia apresentada a
disciplina de TCC II do curso
de graduação em Pedagogia
da Universidade Federal do
Sul e do Sudeste do Pará
como exigência para
obtenção do título de
Licenciatura em Pedagogia.**

Orientador (a): Dra. Letícia
Souto Pantoja

Marabá - Pará
Abril/2021

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Biblioteca Setorial Josineide da Silva Tavares

Cutrim, Kauanna Petra Freitas Ferreira

O stress docente relacionado ao ensino remoto no contexto da pandemia do Covid-19 em Marabá-PA / Kauanna Petra Freitas Ferreira Cutrim ; orientador (a), Letícia Souto Pantoja. — Marabá : [s. n.], 2021.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará, Campus Universitário de Marabá, Instituto de Ciências Humanas, Faculdade de Ciências da Educação, Curso de Licenciatura Plena em Pedagogia, Marabá, 2021.

1. Professores - Stress ocupacional – Marabá (PA). 2. Stress (Psicologia). 3. Ensino à distância. 4. Ambiente de trabalho. 5. Educação - Efeito das inovações tecnológicas. 6. COVID-19 (Disease) – Brasil. I. Pantoja, Letícia Souto, orient. II. Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará. III. Título.

CDD: 22. ed.: 371.10098115

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Senhor Deus Todo-Poderoso que me sustentou todos os dias da minha vida. Digno de honra, de glória e de louvor é o Senhor Deus.

A minha **família**,

Débora Freitas Ferreira, eu te amo. Você me deu forças para continuar e sempre me apoiou no estudo.

Maria de Jesus Freitas Ferreira, eu te amo. Princesa da minha vida, cada agradecimento é pouco por tudo que fizeste por mim.

Douglas Jhonantan Freitas Ferreira, eu te amo. Você é totalmente especial para mim.

Maria Eduarda Ferreira da Silva, eu te amo. Minha irmãzinha que vai voar mais longe ainda.

Agradeço ao **NETIC**, meu núcleo favorito, que me ajudou com toda a sua estrutura a me organizar academicamente.

Agradeço a minha orientadora **Letícia Souto Pantoja**.

Quem nos separará do amor de Cristo? A tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo, ou a espada? Como está escrito: Por amor de ti somos entregues à morte todo o dia: fomos reputados como ovelhas para o matadouro. Mas em todas estas *coisas* somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou. Porque estou certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir, nem a altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor!

Romanos 8:35-39 (ARC)

RESUMO

Estresse não é um tema novo, nem mesmo síndrome de burnout que é o estresse ocupacional. Existem muitos artigos e demais trabalhos nessa temática. Muito menos o estresse docente seria algo novo, uma vez que a docência é uma das profissões mais acometidas pelo estresse ocupacional segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT). O que é novo nesse debate, se refere ao contexto ocupacional em que nos encontramos para o exercício da docência, inesperadamente marcado pela turbulência do Coronavírus. Ninguém esperava que o SARS-COVID19 surgisse e/ou que tomasse a proporção atual, se tornando uma pandemia de escala mundial. As escolas não se fecham completamente desde a Segunda Guerra Mundial e agora vimos a educação totalmente abalada juntamente com os demais setores da sociedade. Professores e alunos não podiam mais se aglomerar, as escolas tiveram que ser fechadas e a dinâmica dos relacionamentos professores-alunos, a didática e as metodologias de aula tiveram que ser mudadas. Buscou-se alternativas digitais para que se pudesse dar continuidade ao trabalho. A mudança abrupta que ocorreu desenvolveu estresse e esse estresse é o tema deste trabalho. Dessa forma não é estresse que é novo, ou o estresse docente em si, mas o que nós estamos avaliando é o estresse docente durante o período de ensino remoto e para isso realizamos uma pesquisa quantitativa e qualitativa utilizando formulários eletrônicos (questionários digitais) e base teórico-bibliográfica para fundamentar a análise dos dados, além de construir gráficos sobre os principais dados levantados. Assim, este Trabalho de Conclusão de Curso se constitui um estudo exploratório com o objetivo geral de saber como o estresse afeta a rotina, o emocional/psicológico dos docentes que efetuam aulas online no período de pandemia e imposição de isolamento social, durante o ano de 2020, no município de Marabá no estado do Pará.

Palavra-chave: Docência. Educação Básica. Stress ocupacional. Pandemia. Ensino Remoto.

ABSTRACT

Stress is not a new topic, not even burnout syndrome, which is occupational stress. There are many articles and other works on this theme. Much less teacher stress would be something new, since teaching is one of the professions most affected by occupational stress according to the International Labor Organization (ILO). What is new in this debate, refers to the occupational context in which we find ourselves in the exercise of teaching, unexpectedly marked by the turbulence of the Coronavirus. No one expected SARS-COVID19 to emerge and / or to take on the current proportion, becoming a world-wide pandemic. Schools have not closed completely since World War II and now we have seen education totally shaken along with the rest of society. Teachers and students could no longer gather, schools had to be closed and the dynamics of teacher-student relationships, didactics and classroom methodologies had to be changed. Digital alternatives were sought so that work could continue. The abrupt change that has taken place has developed stress and this stress is the subject of this work. In this way, it is not stress that is new, or the teaching stress itself, but what we are evaluating is the teaching stress during the remote teaching period and for that we carry out a quantitative and qualitative research using electronic forms (digital questionnaires) and base theoretical-bibliographic basis for the analysis of the data, in addition to building graphs on the main data collected. Thus, this Course Conclusion Work constitutes an exploratory study with the general objective of knowing how stress affects the routine, the emotional / psychological of the teachers who take classes online during the pandemic period and the imposition of social isolation, during the year of 2020, in the municipality of Marabá in the state of Pará.

Keyword: Teaching. Basic education. Occupational stress. Pandemic. Remote Teaching.

SUMÁRIO

Sumário

Romanos 8:35-39 (ARC)	5
I. INTRODUÇÃO	8
1.2	14
1.3 Justificativa da escolha do tema:	14
II. REVISÃO TEÓRICA - O ESTRESSE ENQUANTO CONCEPTUALIZAÇÃO	17
III. METODOLOGIA DA PESQUISA 3.1 Abordagens, métodos e procedimentos:	27
CRONOGRAMA	32
IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO	33

I. INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização e problematização temática

No ano de 2020, escolas fecharam suas portas, decretos educacionais foram lançados em diversos países, aulas foram paralisadas e tudo isso por causa da pandemia mundial de Covid-19. Não se via esse cenário de reclusão na educação desde a Segunda Guerra Mundial e isso revelou diversas fragilidades educacionais, como também serviu de alerta para futuras maneiras de delineamento da educação nacional. Nem no poder macro, nem no micro; se estava preparado para os enveredamentos que a pandemia tomaria e assim fomos pegos de surpresa em uma situação que o ato de aglomerar era, por vezes, ilegal em muitos países ocasionando multas e sendo extremamente nocivo a vida humana.

O surto de coronavírus foi declarado como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional em 30 de janeiro de 2020. Em 11 de março de 2020 a OMS caracterizou o Corona como pandemia. No Brasil a Covid-19 iniciou em fevereiro quando os 34 brasileiros que viviam em Wuhan, cidade chinesa (epicentro da pandemia), foram repatriados. 15 dias após o retorno ocorreu o primeiro caso confirmado: Um homem de 61 anos que havia visitado a Itália. No dia 17 de março a primeira morte é notificada: Um homem de 62 anos com histórico de hipertensão e diabetes. Dia 29 de junho o Brasil se tornou responsável por uma a cada quatro mortes por coronavírus nas Américas, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

Então nos deparamos com uma realidade onde o isolamento social e o distanciamento social eram a orientação das organizações de saúde. O ensino presencial se tornou inviável na realidade que vivemos, pois seria uma fonte de contaminação; expandindo o vírus por toda a sociedade. No dia 17 de março de 2020, a portaria nº 343 através do Ministério da Educação (MEC) autorizou a substituição das aulas presenciais pelo ensino remoto no ensino superior, enquanto perdurar a pandemia de Covid. Em 18 de março de 2020, o Conselho Nacional de Educação (CNE) veio esclarecer as mudanças que a educação precisaria ter em todos os seus níveis, etapas e modalidades de ensino.

“Os Conselhos Estaduais de Educação de diversos estados e vários Conselhos Municipais de Educação emitiram resoluções e/ou pareceres orientativos para as instituições de ensino pertencentes aos seus respectivos sistemas sobre a reorganização do calendário escolar e uso de atividades não presenciais.” (MEC, 2020)

A educação, portanto, precisou se reinventar e utilizar com mais ênfase às ferramentas tecnológicas, pois elas se tornaram o caminho mais seguro de acesso aos discentes e docentes nos períodos conturbados que vivemos. De uma hora para outra, os docentes necessitaram ter domínio do conhecimento do uso de ferramentas digitais, porque seria indispensável no ensino remoto e boa parte desses profissionais se viram com dificuldades nessa mudança brusca de metodologia e didática. Dessa maneira, os alunos e os professores amadureceram bruscamente sua relação com computadores, notebooks, celulares, aplicativos, dentre outras tecnologias e tiveram que aprender a lidar com uma situação de ensino inesperada, que progressivamente tomaria um tempo maior que o esperado.

As escolas precisaram flexibilizar as aulas; desde o conteúdo da grade curricular, como a quantidade de horas que os alunos e docentes despenderiam nas aulas online, quer seja em encontros síncronos onde a participação do professor e aluno em um mesmo ambiente virtual é necessária. São exemplos de encontros síncronos as conferências online, chats etc. Quer seja também nos assíncronos, onde essa participação é diluída e a conexão não precisa ser simultânea. Como exemplo tem os fóruns ou listas de discussão, e-mails, blogs etc.

As atividades foram voltadas para alternativas viáveis que os alunos teriam para dar a devolutiva das mesmas. O aluno, dessa maneira, teve que assumir um papel ativo na sua aprendizagem, sendo ele estimulado e responsável pelo tempo que ele iria despender para responder às atividades. Pelo tempo que ele ficaria na frente do computador e pela forma como ele organizaria o seu estudo. O professor, dessa forma, além de ser um mediador do conhecimento, transformou-se também numa espécie de monitor que realizaria observações sobre a maneira como os alunos estariam lidando com sua própria aprendizagem, orientando-os com estratégias de otimização escolar.

Essa transição do aluno em deixar de ser passivo e ser mais ativo no seu processo de aprendizagem vinham ocorrendo, mas com a pandemia isso eclodiu extremamente rápido e de forma urgente. Os alunos adquiriram autonomia no tocante ao seu próprio ensino, sendo o professor um mediador entre eles e o conhecimento. Os pais se viam mais impelidos agora em colaborar com a escola e ajudar seus filhos com seus trabalhos escolares porque tinham receio de uma regressão educacional e não queriam ver seus filhos com atraso escolar. Todo esse processo, assim, foi

extremamente estressante porque gerou novas demandas a todas as partes envolvidas: Gestão escolar, corpo docente, alunos e pais.

Nem o poder macro, nem o micro estavam preparados para os enveredamentos que a pandemia tomaria. As estratégias foram sendo delimitadas no processo. O coronavírus, portanto, afetou direta ou indiretamente os estudos de mais de 1,5 milhões de estudantes em 188 países e isso representa a somatória de 91% dos estudantes no mundo. No Brasil a porcentagem de alunos que deixaram de frequentar as instituições de ensino foi de 64,5%. Isso são 34 milhões de alunos.

O Departamento de Pesquisas Educacionais da Fundação Carlos Chagas, em parceria com Itaú Social, e a UNESCO do Brasil realizaram uma pesquisa com os docentes de redes públicas e privadas para saber como estavam desenvolvendo seu trabalho nas primeiras semanas de distanciamento social, como isso afetava seu cotidiano e quais eram suas expectativas para quando a pandemia pudesse ser controlada.

Com uma amostragem de 14.285 docentes de todos os 26 estados da Brasil mais o Distrito Federal no período 30 de abril a 10 de maio de 2020, foram levantados que os participantes da pesquisa eram 80,5% mulheres, 64,6% brancas, 50,6% atuam na rede estadual e 57,3% davam aula no ensino fundamental.

65% afirmaram que o trabalho mudou e ou aumentou por causa do período pandêmico que vivemos. Essa ruptura repentina do ensino presencial fez com que as desigualdades se tornassem mais aparentes.

Se no ensino superior o uso das plataformas digitais era até mesmo rotineiro, no ensino fundamental e no ensino infantil das escolas públicas isso ainda era usado em menor proporção. Foram feitas pesquisas para que pudessem realizar um levantamento e descobrir quantos alunos tinham acesso à internet e ao uso das ferramentas tecnológicas e descobriu-se o que já era esperado: boa parte dos alunos não tinha esse acesso. Com a pandemia as desigualdades de acesso à internet e as ferramentas digitais como notebook, celulares, tablets etc, foram expostas e o governo precisou pensar em políticas públicas para que essas escolas pudessem propiciar alguma base para os estudantes que não tinham acesso. A figura 1 abaixo foi uma pesquisa realizada para verificar o acesso do brasileiro aos meios tecnológicos:

Figura 01: O acesso dos brasileiros a equipamentos tecnológicos no ano de 2019.

CONTEXTO BRASILEIRO Acesso a equipamentos de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC)		
 Acesso à internet 67% dos domicílios possuem acesso à internet <ul style="list-style-type: none"> • Classe A: 99% • Classe B: 94% • Classe C: 76% • Classes D/E: 40% Principais motivos da falta de acesso: <ul style="list-style-type: none"> • 27% alto custo • 18% não sabe utilizar 	 Dispositivos mais utilizados para acessar a internet 93% dos domicílios brasileiros acessam pelo celular <ul style="list-style-type: none"> • Classe A: 100% • Classes D/E: 84% 42% dos domicílios brasileiros acessam pelo computador <ul style="list-style-type: none"> • Classe C: 47% • Classes D/E: 9% 	 TV nos domicílios brasileiros Mais de 70 milhões de domicílios possuem TV (96% do total no Brasil) <ul style="list-style-type: none"> • Classe A: 100% • Classe B: 99% • Classe C: 97% • Classes D/E: 92%

Fonte: TIC, 2019

A questão era como propiciar um ensino igualitário quando havia desigualdades estruturais. Por isso, os governos estaduais/federais realizaram em alguns municípios a distribuição de tablets e chips com 20 GB para o acesso mensal dos alunos com uma durabilidade de 6 meses podendo ser prorrogado de acordo com a necessidade. O Governo federal também criou plataformas de alfabetização para que os docentes e os pais não deixassem a educação da criança sem estímulo.

Secretarias de educação se organizaram para enviar blocos de questões que ficaram na escola para serem pegos pelos pais e onde os alunos teriam um espaço de tempo para responder e depois seria necessário retornar esse caderno para a escola para correção, contabilizando assim como atividade avaliativa.

Os docentes lidaram com a grade curricular e sua adaptação de acordo com a turma; lidaram com as avaliações, com a gestão escolar e a administrativa (cobranças da secretaria de educação); lidaram com a própria atualização de sua especialização educacional para se manter atualizados, lidaram com a indisciplina, muitas vezes, dos alunos; lidaram com os pais e suas cobranças.

Lidaram até mesmo com as questões pessoais dos alunos que poderiam estar afetando a qualidade de sua aprendizagem. A própria cobrança que exerceram sobre si mesmos e a desvalorização de sua profissão que a sociedade realiza, não apenas moral, mas financeiramente, isso tudo sendo acumulado gera estresse.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) constatou que no mundo todo existem 160 milhões de indivíduos que têm alguma doença em decorrência do trabalho. (JACQUES, 2007) e a organização do professorado não foge disso, sendo

ao contrário, considerada uma das profissões mais sujeitas à síndrome de Burnout (TAMAYO e TRÓCOLI, 2002)

No período da pandemia COVID-19 onde os docentes têm que lidar com uma tecnologia que muitas vezes não conheciam ou usaram antes; com o ficar muito tempo em frente ao computador e/ou celular; com os alunos desmotivados e cobranças superiores excessivas sobre resultados escolares, é compreensível que haja estresse.

A questão é que o estresse não anda só, junto com ele pode vir angústia, ansiedade ou até mesmo a depressão. Ele pode ser do nível mais simples ao nível de Burnout que é o estresse elevado causado pela ocupação. (MASLACH; JACKSON, 1986).

De acordo com as pesquisas, Síndrome de Burnout acomete os professores com frequência, sendo uma das profissões mais inclinadas a isso. A exaustão do trabalho ocasiona desesperança, aversão ou até mesmo um tratamento apático, uma despersonalização e falta de satisfação, não apenas no trabalho, mas em toda a rotina do professorado que sofre ou sofreu a síndrome. (TAMAYO e TRÓCOLI, 2002)

Então como ele lida com isso? Diariamente tendo que se voltar a fonte de elevação do seu “estresse”, sua “insegurança” e ou “receio”, aquilo que o “desgasta”? São perguntas que pretendemos levantar de maneira exploratória neste trabalho, considerando levantamento de dados através da aplicação de questionários digitais, de forma on-line.

Eles não estavam preparados para um longo período de aulas exclusivamente remotas; e saber como estão se sentindo e lidando com esse formato de ensino nos causou inquietações a ponto de justificar a escolha do tema de pesquisa (estresse docente durante o ensino remoto), no qual consideramos o professor enquanto sujeito global e não apenas o profissional-educador que precisa entregar resultados satisfatórios de ensino-aprendizagem na turma/escola que leciona.

Muitos fatores podem interferir e queremos saber se a idade, a quantidade de turmas, horas trabalhadas, conhecimento prévio sobre uso de ferramentas digitais, sexo, apoio do corpo administrativo da escola e/ou dos alunos são uns deles. A pesquisa é voltada para o município de Marabá e para o professorado da educação infantil, ensino fundamental, ensino médio (rede pública e privada) e Institutos Federais.

A questão de pesquisa voltou-se para responder: como o estresse ocupacional decorrente do ensino remoto efetua prejuízo físico, emocional, profissional e afetivo na qualidade de vida do professor no período da pandemia do SARS-COVID 19?

1.2 Objetivos de pesquisa:

Saber como que o estresse afeta a rotina, o emocional/psicológico dos docentes que efetuam aulas online no período de pandemia no município de Marabá no estado do Pará.

Para podermos dar continuidade a esse trabalho precisamos de objetivos micros para alcançarmos o objetivo macro. E eles são, respectivamente:

Objetivos específicos:

1. Levantar dados quantitativos-qualitativos dos professores que encontram dificuldades no ensino remoto

Ou seja, partimos do ponto em que precisamos verificar a existência quantitativas e qualitativas do determinado problema de pesquisa.

2. Conhecer se há dificuldades na utilização do ensino remoto e em que níveis ela se aprofunda.

Após levantarmos os dados temos que relacionar com o tema proposto. Se o problema foi visto e quantificado de acordo com a amostragem, então conseguimos verificar o nível do problema da pesquisa de forma exploratória.

3. Compreender como o professor lida com os desafios no ensino com as ferramentas virtuais

Nesse objetivo utilizamos a capacidade de compreensão e interpretação dos dados para que possamos explicar neste presente trabalho a ideia que foi desenvolvida e legitimada pela pesquisa.

1.3 Justificativa da escolha do tema:

O estresse docente como tema de pesquisa surgiu durante a disciplina “Atividades programadas – NETIC”, que foi ofertada pela professora Dra. Letícia Souto Pantoja, na Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará, no Período Letivo Emergencial-PLE, por causa da pandemia do novo Coronavírus.

A professora solicitou que fizéssemos um projeto no tocante ao tema “A escola da educação básica e os desafios do ensino remoto: inventariando relato(s) de experiência(s) de professor(es)”, o qual realizei em dupla com a discente Roberta Ferreira Teixeira.

A partir desse projeto surgiu o interesse pelo tema do estresse do professor no município de Marabá na educação dos Institutos Federais, uma vez que a educação pública regular não realizou aulas online. Na disciplina Pesquisa e Prática VI da professora Dra. Ana Clédina eu realizei ajustes no tema, pois o anterior focalizava as crianças nas décadas de 20 e 80 e guardei esse recorte para trabalhos mais densos como o mestrado e doutorado, tornando viável a pesquisa sobre estresse docente relativo ao período remoto durante a pandemia como Trabalho de Conclusão de Curso.

Dessa forma me voltei a problemática fruto de uma pandemia global que alterou a maneira que como vivemos e lidamos com as situações cotidianas e até as educacionais, pois, para evitar aglomerações a alternativa viável foi realizar aulas pela internet e isso gerou consequências em nível pessoal e também coletivo.

Em conversa com alguns professores se percebe certa angústia, insegurança e receio quanto ao uso de ferramentas digitais e sua correlação com a aprendizagem. Com tamanha preocupação esse trabalho se distingue por optar por pesquisar o professor enquanto sujeito, e não apenas como trabalhador da área educacional.

Não temos por pretensão esgotar um assunto multidimensional como esse, mas sim contribuir com o compartilhamento de conhecimento na nossa sociedade sobre a situação do professorado no município de Marabá, no novo contexto imposto pelo COVID-19 a partir de 2020; o que poderá servir para outros pesquisadores realizarem estudos diversos e estimular ações governamentais e/ou empresariais que respeitem a saúde emocional, psicológica e física do professor. Também desejamos que todos os professores se sintam respeitados nesse estudo e ouvidos com toda a sua clareza, além de que percebam que não estão sós.

“Observa-se que a organização do trabalho docente se constitui como um fator de risco para o desencadeamento da síndrome de Burnout. Portanto, torna-se necessário rever as políticas educativas, as formas de gestão e os métodos de intervenção utilizados nas instituições de ensino visando auxiliar o educador na sua árdua tarefa. Urge a necessidade de voltar a atenção a esses profissionais, que desempenham um papel relevante na sociedade.” (DALAGASPERINA, MONTEIRO, 2014, pg. 272)

Em uma revisão de literatura sobre o assunto escolhido não foram encontradas monografias ou artigos relativos à parte do estresse docente sobre o período de ensino remoto com profusão, pois é um tema novo. Desse modo, para embasar este trabalho realizamos a leitura de alguns artigos que foram publicados em periódicos acadêmicos e em veículos da imprensa nacional; pesquisa em revistas científicas e sites de órgãos governamentais. Portanto essa pesquisa se configura como um dos primeiros ou até mesmo a primeira monografia referente ao assunto no âmbito da FACED e do ICH/Unifesspa.

II. REVISÃO TEÓRICA - O ESTRESSE ENQUANTO CONCEPTUALIZAÇÃO

O estresse, assim como uma pandemia, é um fenômeno global. Ele pode ir de níveis normais, uma vez que o estresse é inerente à vida humana e sem ele não conseguiríamos sobreviver, e também pode atingir níveis estratosféricos causando danos psicológicos, emocionais, físicos e até mesmo financeiros.

Em 1926, o doutor Hans Selye conceituou o que seria estresse como uma tensão patogênica de um organismo. Assim, portanto formulou a ideia de *General Adaptation Syndrome* (Síndrome Geral de Adaptação), definindo 3 fases específicas de estresse.

Fase de reação de alarme - As manifestações agudas do estresse

Fase de resistência - Quando as manifestações somem

Fase de exaustão - quando as manifestações retornam e podem ocasionar o colapso do organismo (SELYE, 1952)

Selye afirma que as doenças decorrentes do estresse seriam pela falta de adaptação ou uma adaptação fraca do sujeito, sendo o modo como ele lida com o estressor essencial para evitar ou enfrentar possíveis adoecimentos. A maioria das vezes as doenças advindas do estresse são caracterizadas como psicossomáticas, doenças que são psíquicas e recaem no físico. Logo o jeito de enfrentar o estresse, o modo como se lida com ele varia de organismo para organismo.

Enquanto uns são mais resistentes, outros têm uma susceptibilidade maior. Quando crônico o estresse introduz hipertensão de cortisol, privando o organismo de glicose, interferindo na atuação de neurotransmissores e causando morte de células cerebrais. (PAPINI; PINTO, 2000)

Diversas outras conceituações foram desenvolvidas e não se tem um conceito absoluto no meio da saúde. Para Marilda, que desenvolveu o primeiro laboratório de pesquisa e atendimento no Brasil:

“Chama-se de stress a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momentos de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma grande orquestra.” (LIPP, 2000, pg. 12)

Alguém que estivesse em um estado de estresse frequente teria uma orquestra barulhenta e desorganizada. Seria um caos interno que alteraria toda a qualidade da música e dos músicos. Ao fechar das cortinas só restaria frustração e cobranças.

Um profissional saturado tem queda de rendimento e essa queda ocasiona prejuízo na visão mercantilista. Portanto, a empresa que oferece tratamento aos seus funcionários estaria, a longo prazo, reduzindo os custos médicos e evitando ou diminuindo o despejamento da qualidade profissional. (LIPP, 2008)

A nossa sociedade vem se modernizando desde as revoluções industriais. A nossa era é a tecnológica e todos aqueles que têm dificuldade ou não apreendem esse conhecimento ficam à margem do mercado de trabalho.

Os educadores profissionais lidavam com a tecnologia, mas no tocante às aulas presenciais, sabiam que uso desembocava na aula diária da instituição colegial que trabalha, mas com o estouro de uma pandemia esses conhecimentos não seriam suficientes. Eles precisaram se atualizar com as novas ferramentas educacionais para que realizassem as aulas online.

Ferramentas essas conhecidas como o Google Meet, Google Scholar e Zoom. Entre outras ferramentas de reunião virtual. O estresse pode ter advindo dessa mudança repentina que agora caía sobre a cabeça do corpo docente e que eles tiveram que apreender para exercer sua função educacional. Ansiedade, insegurança, medo e ou angústia podem ter feito parte desse processo. O medo de ser ridicularizado ou ter uma pecha de profissional insuficiente pode ter perpassado sua mente e assim balançando sua emoção, como consequência: o estresse.

"Os fatores em jogo muitas vezes estão além de acordos entre trabalhadores, administradores e líderes bem-intencionados; estão sujeitos às transformações das regras da concorrência em nível mundial e às mudanças vertiginosas da tecnologia [...]" (ZANELLI et al, 2010 pg. 19)

Uma sociedade cada vez mais competitiva, excludente e em busca de um profissional polivalente geraram possíveis frustrações e receios, assim como se tem visto em diversas pesquisas ao redor do mundo. Todos os profissionais, dessa forma, estariam subjugados para sempre em uma constante atualização profissional e o seu não cumprimento teria a consequência de se tornarem defasados e serem excluídos do mercado por falta "de preparo" com as novas reestruturações empregacionais, em um mercado cada vez mais automatizado e de mão de obra barata em países de terceiro mundo. Os profissionais que utilizam até o próprio tempo livre com as

questões de sua função empregatícia se viram trabalhando mais e ganhando menos ou em valor estagnado. (ZANELLI et al, 2010) e:

“Na medida em que o professor se depara com suas limitações para desenvolver as atividades laborais, ocorre uma redução do seu sentimento de competência, fundamental para autoestima e para a realização no trabalho. A sensação de incompetência, proveniente dessa dificuldade, ganha força ao se deparar com a desvalorização do trabalho pela sociedade e ao conviver com o desrespeito por parte dos alunos.” (DALAGASPERINA, MONTEIRO, 2014, pg. 270)

É de conhecimento geral que os docentes, desde a etapa infantil à de ensino superior, levam os problemas de seu emprego para sua casa e muitas vezes utilizam de feriados e finais de semana para resolver questões, avaliações e outras demandas da sua instituição de trabalho. Tempo esse que deveria ser de descanso, alívio ou um momento de interação familiar e de amigos, se torna um esticamento de “escola”.

“Contudo, os professores educadores seguem sendo abatidos por empresários gananciosos e gestores burocráticos: no lugar de balas, mesmo que defendidas por algumas pessoas, as estatísticas estrangulam o ensino-aprendizagem e adoecem os corpos docentes de modo mais eficiente” (ASSIS, 2018, pg. 330-331)

O constante medo de demissão em um período que a “estabilidade” parece ser ameaçada mesmo nos concursos públicos, quanto mais nos empregos de setor privado onde ocorre flexibilização de até mesmo de salários em acordos com o empregador, se constituem estressores de grande incisão. Por causa de uma competitividade exacerbada, o individualismo parece predominar em detrimento do grupo e a carreira em detrimento da organização. Problemas interpessoais surgem e visões reducionistas parecem operar. (ZANELLI et al 2010)

“Há pessoas que têm em suas vidas uma fonte de stress grande e permanente, como uma ocupação complicada ou uma situação familiar conflituosa, que constantemente afeta o seu equilíbrio interior. Nesses casos o processo do stress se constitui em um ciclo de altos e baixos, em que a pessoa consegue, com esforço, restabelecer o equilíbrio, este é quebrado novamente e mais uma vez é restabelecido temporariamente. Isso pode se prolongar por anos, até que um dia sua energia adaptativa se esgota e, não tendo mais como resistir, ela começa a adoecer.” (LIPP, 2000, pg. 13)

Em uma entrevista com a professora Eliane, disse: "Ficamos muito fragilizados. Não temos culpa, não tem como culpar alguém por uma pandemia, mas parece que absorvemos essa responsabilidade e culpa"; (Nova Escola, 2020, pg. 1) assim disse a professora Eliane Souza que leciona em uma turma de 3º ano do Ensino médio na rede estadual e 3º ano do ensino fundamental no Rio de Janeiro e prestou entrevista para o site Nova Escola que realizou pesquisa entre 16 e 28 de maio para verificar “A situação dos professores no Brasil durante a pandemia” e teve uma participação de

8,1 mil professores da Educação Básica. 28% considerou sua saúde emocional péssima ou ruim nesse momento atual. 8% disse que sentia sua saúde emocional ótima se comparado com antes da pandemia. 30% restantes se sentiam razoáveis.

Eliane aponta alguns quesitos comuns aos professores durante a pandemia da covid-19, tais como intensificação do estresse, dificuldade para dormir, excesso de trabalho, entre outros sintomas. Eliane, assim como os demais professores, utilizam entre outras plataformas o Google Classroom (Google Sala de Aula) ofertando aulas online, no seu caso aos alunos do 3º ano do ensino médio, e colocando os trabalhos que os alunos têm que cumprir, quer seja de escrita, quer seja de leitura apenas. Sobre seu contato com os alunos do ensino fundamental eles se dão com uma ligação entre pais e direção, sendo as atividades enviadas e posteriormente retornadas com as respostas dos alunos. Não se tem contato direto com o aluno.

A professora questiona o acesso desigual à internet que seus alunos utilizam. Se a aula é online, precisa-se de instrumentos digitais para usufruir dessa nova faceta. É diferente de quando utilizava-se esporadicamente a internet para meios de entretenimento e agora para usá-la em meios, majoritariamente, escolares. Alguns alunos nem acesso aos meios de entretenimento tinham e agora precisavam lidar com aulas via internet constantemente.

Não só o ato de ver as aulas, mas agora também tinham que fazer seus trabalhos digitados e não mais manuais como podia-se fazer anteriormente a pandemia."A gente não consegue ter um retorno, porque poucas pessoas conseguem acessar. Eu fico frustrada, porque é obrigatório colocar conteúdo [no Google Classroom] e o aluno não acessa por diferentes motivos. Para que estou trabalhando?" declara Eliane. (Nova Escola, 2020, pg.2)

Percebe-se a angústia e frustração na fala da professora no tocante ao processo de ensino e aprendizagem que está mediando, pois, apesar de flexibilizar os conteúdos para não serem algo massivo e maçante, tem coisas que fogem de seu controle como o acesso a tecnologia e internet dos seus alunos. Então começa a refletir e questionar sobre o sentido de atuar como professora remotamente quando sente-se frustrada e vê a frustração de seus alunos sobre a aprendizagem via digital. Quando os objetivos não são concluídos e ou, não são consistentes.

A frustração, podemos definir, é um sentimento de quem se dedicou a algo e não conseguiu atingir o ponto que queria. É um desejo que teve alta quebra de expectativa. Os docentes têm alegado sofrer muito disso porque não veem a aprendizagem dos

seus alunos ser significativa. A professora já tinha histórico com ansiedade e buscou apoio médico e psicológico. Achou que estivesse contido e descobriu que a pandemia do coronavírus fez com que entrasse em erupção velhos temores. Não apenas ela, mas diversos profissionais, e em específico os professores, sentiram o peso abissal que um imprevisto mundial pode causar. O estresse estava antes e se intensificou nesse período de intensas mudanças.

Cada organismo lida com o estresse de maneira diferente, algumas pessoas conseguem se acalmar estando em família, outras ouvindo música, viajando, lendo, tirando um tempo para si próprio, mas com a reincidência constante esse processo de adaptabilidade se fragiliza, deixando o sujeito vulnerável a doenças físicas e mentais. Lipp em seu livro discorre sobre os padrões de comportamento tipo A e tipo B, divisão essa feita por dois estudiosos americanos. Ela realiza a listagem dos padrões que para tornar mais explicativos colocamos aqui abaixo:

- um firme aperto de mão;
- um andar rápido;
- ritmo rápido para comer;
- voz alta e/ou vigorosa;
- respostas abreviadas nas conversas;
- tendência a cortar os finais das palavras, tendo uma falha na pronúncia;
- rapidez na conversa e aceleração da fala no final de uma longa frase;
- fala explosiva, enfatizando certas palavras;
- está sempre interrompendo quando o outro fala, dando respostas rápidas antes que o outro tenha completado sua afirmação;
- apressa a fala do outro dizendo “sim, sim”, “hum, hum”, “certo, certo” ou acenando com a cabeça freqüentemente;
- reage veementemente quando é impedido de realizar as coisas rapidamente, por exemplo, quando tem que dirigir ou comer devagar;
- cerra o punho ou aponta com o dedo para enfatizar sua verbalização;
- é hostil em situações que parecem levá-lo a perder tempo;
- usa frequentemente apenas uma palavra para responder questões, como “sim!”, “nunca!”, “definitivamente!”, “absolutamente!”. (LIPP, 2000, pg. 23)

As pessoas do padrão comportamental tipo “A” são competitivas e ocupacionais, beiram o workaholic (viciados em trabalho) e se culpabilizam por

estarem em ócio em certos momentos. São pessoas que se cobram muito e sempre querem se superar e superar os demais profissionais da área.

Esse tipo de pensamento é impulsivamente estressante pois não dá margem ao descanso mental sem se sentir mal por estar descansando. A ideia de precisar o tempo todo ter que “render” é um estressor considerável. O tipo de comportamento “B” é oposto do tipo A, ou com as características mais leves. Nem todos se encaixam 100% no A ou no B, pode ocorrer a mesclagem dos dois:

- expressão geral de relaxamento, calma e solicitude;
- aperto de mão gentil;
- andar moderado a lento;
- voz branda e de baixo volume;
- prolixo nas respostas, ou seja, muito detalhista ao se expressar;
- não corta o discurso do outro quando este fala; é muito raro interromper quando o outro fala;
- é lento ou moderado nas suas respostas verbais;
- não acelera o final da sentença;
- é quase monótono, sem explosividade na fala;
- não fala de modo apressado;
- não reage de maneira intensa quando é impedido de realizar as coisas rapidamente;
- dificilmente é hostil;
- não costuma responder de forma monossilábica;
- raramente usa o punho cerrado ou o dedo apontado para enfatizar sua fala. (LIPP, 2000, pg. 24)

A autora declara que pessoas do tipo de comportamento “B” são fonte de estresse para pessoas do tipo “A” e assim o contrário também é verdadeiro. São personalidades opositivas e podem ocasionar atrito. (LIPP, 2000). De acordo com a Adriana Batista de Alcino:

“O stress é considerado o “mal do século”, “a doença do milênio”, e este fato tem proporções de profecia de Nostradamus como se uma peste negra ou como se alguma coisa desse gênero fosse assolar e corroer as pessoas como em filmes futuristas. Ao ler os jornais toma-se um susto, pois mesmo as pessoas mais otimistas podem ser tomadas de uma “leve depressão-reflexiva” que somada aos seus problemas reais, como falta de dinheiro, crises e recessões, dificuldades afetivas, entre outras, pode levar a pessoa indubitavelmente ao tão famoso estado de stress!” (ALCINO, 2000, pg. 35)

Nesse pequeno trecho vemos mais espécies de estressores, como a violência retratada por jornais, as crises econômicas e a própria inabilidade afetiva e social

podem elevar os níveis de estresse do sujeito. Contudo, um pouco de estresse faz bem pois nos movimenta e protege, o estresse gera adrenalina e a adrenalina é necessária para a sobrevivência.

Para a autora as crenças de alguém interferem o modo como lidamos com as situações e enfatiza que as crenças racionais ajudam no combate ao estresse permanente humano, enquanto as crenças irracionais seriam mais uma fonte estressante (ALCINO, 2000) Em uma pesquisa dos estudiosos Edward Goulart Junior e Marilda Emmanuel Novaes Lipp com professores de 1ª a 4ª série do Ensino Fundamental de escolas públicas estaduais de São Paulo (totalizando a amostragem de 175 professores) revelou que 56,6% deles:

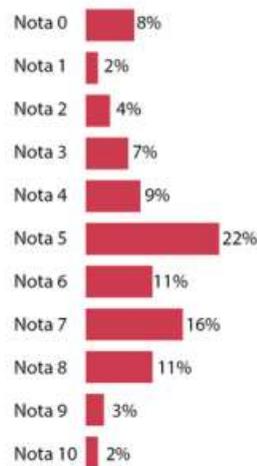
“estão experimentando estresse, cujos principais sintomas presentes são: sensação de desgaste físico constante, cansaço constante, tensão muscular, problemas com a memória, irritabilidade excessiva, cansaço excessivo, angústia/ansiedade diária, pensar constantemente em um só assunto e irritabilidade sem causa aparente” (JUNIOR;LIPP, 2008, in: resumo)

Marilda Lipp diz que o estresse é uma reação complexa que envolve questões físicas, mentais, psicológicas e hormonais do indivíduo que o sofre. Mesmo assim, o estresse não é considerado uma doença, mas sua persistência é um problema que vai deixar a pessoa vulnerável e suscetível a doenças que podem ser múltiplas. O estresse é correlacionado ao modo como a pessoa vê determinado problema; se ela acredita que vai exercer grande esforço para lidar com ele, então pode sofrer estresse. Quando ocorre o desequilíbrio, o corpo busca retornar ao seu estado anterior, mas quando isso ocorre sucessivas vezes essa capacidade adaptativa diminui perigosamente. Pode surgir desinteresse, apatia, falta de memória etc. em decorrência disso.

Na pesquisa da Nova Escola se percebeu que culpa e cobrança são termos recorrentes no que trata a maneira como o professor se situa na sua profissão e lida com as atividades. No gráfico 1 abaixo temos o seguinte dado desta pesquisa:

Gráfico 1 - Avaliação dos professores em relação a experiência com o ensino remoto

COMO OS PROFESSORES AVALIAM A EXPERIÊNCIA DO ENSINO REMOTO*



*Escala utilizada para análise: 0-2 (péssima), 3-4 (ruim), 5-6 (razoável), 7-8 (boa), 9-10 (excelente).

Fonte: Nova Escola, 2020

Apenas 2% atribuíram nota 10 como experiência no ensino remoto. A maior parte do gráfico que, em porcentagem, se retrata por 22% dos respondentes deram nota 5 que é uma nota mediana. Juntando os que deram nota 0, 1, 2, 3 e 4 temos 30% e é uma quantidade bem significativa que deu nota baixa no tocante a sua experiência de aula remota.

Outra pesquisa pontual foi a do Instituto península. Ela ocorreu nos dias 23 e 27/03 com um alcance de 2400 respostas. O grupo alvo foi os professores(as) da Educação Básica de todo o Brasil, da Educação Infantil ao Ensino Médio, contemplando diferentes modalidades, como o Ensino de Jovens e Adultos, por exemplo. 53% declararam que estão preocupados com a própria saúde. Apenas 9% dos participantes não estão preocupados com essa questão. Mulheres aparentam estarem mais preocupadas com sua saúde que os docentes homens. (Instituto Península, 2020)

Em vista disto, o termo "coping" se refere às estratégias construídas para evitar sobrecarga e exaustão repetidamente. Se trata do controle e da adaptação do indivíduo a estresse prolongado (FOLKMAN et al, 1986) o ambiente tem grande influência sobre o nível de estresse de um sujeito pois o sujeito está embebido daquele ambiente e o seu contexto o afeta diretamente. Folkman e Lazarus (1986) que tinham uma visão cognitivista dividem o coping em 2 partes: Focado no problema ou focado na emoção. Os focados no problema tem ação diretiva ao estressor e tentam mudar

a situação estressante, sendo interna ou externa. Já o que tem foco na emoção trabalha de maneira somática e emocional, tem por objetivo estabilizar o sujeito internamente e o faz com estratégias físicas. Alivia a tensão emocional causada por eventos sucessivos no que tange aos estressores. O enfrentamento ao estresse, portanto, pode ser aprendido e ensinado e recriado com diversas abordagens. Os autores elencam, assim, 4 pontos sobre sua conceituação de coping:

- a) interação do indivíduo com o ambiente;
- b) administração da situação estressora;
- c) avaliação da situação;
- d) mobilização de esforços.

No 1º ponto a situação sujeito-ambiente é colocada às claras. O ambiente interfere no jeito que alguém se sente consigo mesmo para mais ou para menos em sua auto satisfação. No ponto 2º é analisado como o sujeito lida com o estressor, o atrito que ele tem com o evento que o desgasta. No ponto 3º ocorre a introspecção de tudo que foi supracitado, sendo importante que o sujeito compreenda a natureza do problema e no 4º ele age com estratégias e ferramentas que amenizem o problema.

As doenças eram vistas e tratadas como se fossem separadas do psíquico, mas isso mudou pelas descobertas da influência emocional na saúde física. Qualquer desequilíbrio da mente, corpo e ambiente pode ocasionar adoecimento. (FRANÇA; RODRIGUES, 2005)

Assim sendo a relação que um indivíduo realiza com seu ambiente e vice-versa para transformá-lo, também o faz ser transformado no processo. O desgaste ocupacional traz a tona irritabilidade, frustração pessoal e o famigerado estresse prolongado. A satisfação minguava e é substituída por sentimentos deprimentes.

A Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) desenvolveu uma pesquisa no ano de 1999 com uma amostragem de 52 mil entrevistados e um lócus de 1440 escolas em 26 estados nacionais mais o Distrito Federal, e constatou que 48% tinham algum sintoma da SB (Síndrome de Burnout. (CNTE, 2008).

Em 2004, em outro levantamento que ocorreu em 10 estados brasileiros, verificou-se que 30,4% dos entrevistados, que não eram apenas docentes, mas também funcionários da educação, tinham problemas de saúde referentes à síndrome de Burnout e 22,6% disseram que tiveram a necessidade de licenças temporárias ou definitivas do trabalho (CNTE, 2008).

A OMS distingue a síndrome de Burnout da ansiedade e da depressão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a síndrome de Burnout não é uma condição médica, mas sim um fenômeno derivado do trabalho. A depressão por sua vez é uma doença crônica e a ansiedade é fruto do cotidiano, sendo uma resposta corporal.

A OMS fez uma pesquisa e revelou que mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem com depressão (OMS, 2020) podendo variar de leve, moderada ou severa. Os principais sintomas são:

- Distúrbio do sono;
- Cansaço excessivo;
- Irritabilidade;
- Perda de prazer;
- Humor deprimido;
- Choro com facilidade;
- Falta de memória e de concentração;
- Ganho ou perda de peso;
- Sentimentos de medo, insegurança, desamparo e vazio;
- Interpretação distorcida e negativa da realidade;
- Diminuição do desejo e do desempenho sexual.

2.1 Ansiedade e outras fobias

O Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais - DSM-IV-TR, da Associação Psiquiátrica Americana (2002) define Ansiedade Social como um medo intenso e repetitivo de situações sociais onde o indivíduo se sinta vulnerável e tenha medo de ser ridicularizado e julgado negativamente por suas ações.

O medo de "passar vergonha" em público faz com que esses indivíduos não queiram nem ao menos comer em público ou falar ao telefone, por exemplo. Interagir e ser observado é um temor constante pois se sentem violentados ao ser o centro das atenções. Os sintomas surgem antes, durante o processo de exposição e depois desse processo.

- Tremores
- cansaço.
- sensação de falta de ar ou asfixia;

- coração acelerado;
- suor excessivo;
- mãos frias e suadas;
- boca seca, tontura;
- náuseas;

O medo só se torna inerente em quem tem Fobia Social se for derivado de situações profissionais e ou pessoais (APA, 2002). De acordo com os autores Hofmann e Heinrichs (2003) Pessoas diagnosticadas com esse transtorno são mais críticas consigo mesmas e nutrem padrões de excelência idealizados em altos padrões de exigência externalizados.

Ansiedade e medo são, dessa forma, correlacionadas e naturais porque também são respostas do organismo a determinadas situações e fatores. São estados emocionais. Quando mantém alguma constância e recorrência vira algo patológico, assim como o estresse, que se reiterado, acaba deixando o corpo fragilizado e se torna patológico.

A ansiedade excessiva faz com que o indivíduo viva atemorizado e tenha atitudes desproporcionais aos estímulos que recebe e isso infere diretamente na qualidade de vida da pessoa. Uma predisposição genética também influencia nisso.

Dessa forma, apenas um médico psiquiatra ou psicólogo pode diagnosticar e diferenciar a ansiedade comum de uma ansiedade generalizada. O estresse por afetar a homeostase, que é a organização do corpo, acaba degradingando outras reações e o aumento da ansiedade é um dos fatores. Indivíduos muito estressados são indivíduos com aumento de ansiedade e que oferecem respostas muitas vezes desproporcionais aos eventos que são acometidos.

III. METODOLOGIA DA PESQUISA

3.1 Abordagens, métodos e procedimentos:

Essa pesquisa é do tipo quantitativa-qualitativa. Partimos do pressuposto que essas abordagens não se opõem, antes se complementam e servem para uma análise mais aprofundada que não focaliza em apenas um ponto, como por exemplo dados estatísticos, ou apenas no nível de opiniões da amostragem, mas a junção do todo é

o que estrutura pesquisas desse tipo. De acordo com o autor Gil (2007, p. 17), pesquisa é definida como o

(...) procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

A pesquisa, como dito acima, busca oferecer respostas aos problemas. E o processo que estrutura isso é a metodologia. Nossa pergunta é se o estresse efetua prejuízo físico, emocional, profissional e afetivo na qualidade de vida do professor no período da pandemia do Coronavírus por causa do ensino remoto. Então delineamos nossa pesquisa para que responda essa inquietação. Para alcançar esses objetivos precisamos saber qual estilo de pesquisa é o mais adequado e quais são os instrumentos que irão alicerçar a análise.

As razões que que influenciam buscar respostas são de cunho intelectual, o próprio ato de conhecer por prazer ao conhecimento. Ou razões práticas, o ato de conhecer para estruturar possíveis mudanças. O desejo do pesquisador, por si só, não é suficiente para investir em uma pesquisa. O conhecimento do assunto que se deseja abordar é necessário para que isso seja cumprido. Outros pontos como recursos, materiais etc. influenciam no processo. O lado emocional sozinho não consegue tornar descobertas de maneira profusa. Isso não anula as características intrínsecas do pesquisador, no entanto, mas direciona de maneira racional.

Existe diferença entre metodologia e método, eles não são sinônimos como muitos acham. A metodologia se preocupa com o caminho, o direcionamento ou passos para se chegar ao fim delimitado. São os meios. Os métodos são os procedimentos, a instrumentalização necessária para se embasar a pesquisa. A teoria e o método não são sinônimos, mas devem: “[...] ser tratados de maneira integrada e apropriada quando se escolhe um tema, um objeto, ou um problema de investigação” (MINAYO, 2007, p. 44). Um precisa do outro para se alcançar o êxito.

Então discorrendo brevemente sobre características da pesquisa qualitativa sabemos que ela não tem preocupação com a questão dos números. Ela se preocupa com compreensões, e não em quantificações. Os pesquisadores que usam esse tipo de pesquisa querem explicar o porquê de algo, mas não convertem isso em números por causa de modos diferentes de recolher informações e analisar dados.

O pesquisador, dessa maneira, é sujeito e objeto de suas pesquisas e ele não se coloca como um narrador onisciente, pelo contrário seu conhecimento é parcial e restrito. Não há como tornar todo o processo de pesquisa previsível porque lida com fenômenos das relações sociais e elas naturalmente não são previsíveis. Minayo (2001) pontua que a pesquisa qualitativa lida com questões como motivos, crenças, valores, concepções, atitudes etc. Inicialmente surgiu como contraposição da pesquisa quantitativa que até então era dominante e foi muito criticada por ser empírica, subjetiva e por causa da não-anulação emocional do pesquisador que influenciava na pesquisa. (MINAYO, 2001).

Agora na pesquisa quantitativa os dados podem ser quantificados. Ela é focalizada na objetividade. Para ser compreendida, analisa-se dados brutos com instrumentos neutros e padronizados (foi influenciada pelo positivismo). A linguagem matemática dita sua estruturação para descrição de fenômenos. (FONSECA, 2002) o autor vai dizer que as duas juntas são capazes de analisar mais profundamente o problema em questão do que se forem utilizadas de maneiras isoladas.

O quadro 1 abaixo faz um comparativo dos pontos fortes e fracos de ambas pesquisas.

Quadro 1 - Comparativo entre pesquisa quantitativa e qualitativa

Aspecto	Pesquisa Quantitativa	Pesquisa Qualitativa
Enfoque na interpretação do objeto	menor	maior
Importância do contexto do objeto pesquisado	menor	maior
Proximidade do pesquisador em relação aos fenômenos estudados	menor	maior
Alcance do estudo no tempo	instantâneo	intervalo maior
Quantidade de fontes de dados	uma	várias
Ponto de vista do pesquisador	externo à organização	interno à organização
Quadro teórico e hipóteses	definidas rigorosamente	menos estruturadas

Fonte: Fonseca, 2002

Portanto, essa pesquisa utiliza as duas na análise dos dados. Além de ser uma pesquisa quantitativa e qualitativa, também é de cunho exploratório. Ou seja, estamos nos familiarizando com o assunto pois o mesmo é novo. A pandemia é nova e não

estávamos preparados para lidar com as consequências dela. Conhecer e analisar mudanças durante o período pandêmico é um ato exploratório.

Como nosso tema é sobre estresse docente durante o período de ensino remoto, exploramos o conteúdo porque sabemos que antes havia um estresse sobre situações específicas presenciais e hoje as variáveis aumentaram em alguns níveis. É um estudo para explicitar esse impasse e para isso o levantamento bibliográfico e a interação com pessoas que lidam diretamente com a situação-problema são necessárias. (GIL, 2007).

Neste trabalho foram feitos levantamentos bibliográficos sobre o tema proposto como em artigos científicos, livros, revistas científicas e periódicos etc, para sistematizar a base teórica do trabalho, mas não se restringiu a isso pois temos dados conseguidos através de gráficos. Assim, as referências teóricas nos legitimaram para uma compreensão acentuada dos dados.

Não foi utilizada a pesquisa em campo direta e presencial por causa das medidas restritivas sobre o coronavírus que impossibilitam uma aglomeração e também não se fez necessária porque as escolas do município (principalmente as públicas) não estão tendo aulas presenciais.

O ensino está sendo remoto e com compartilhamento de atividades xerocadas que são deixadas na escola para que os pais e ou responsáveis dos alunos busquem e, após resoluções, retornem com os blocos de atividade para que a professora ou professor façam as correções necessárias.

Nosso levantamento foi por amostra de 35 professores da rede básica de ensino, sabendo que essa amostragem produziria informações capazes de gerarem outras e até mesmo de se quantificarem, utilizando gráficos (de pizza e de barras) para melhor leitura e interpretação.

Nossa coleta de dados se deu através de formulário no Google Forms para o desenvolvimento de levantamento de dados. O formulário foi constituído com 22 perguntas divididas em 3 seções que são, respectivamente:

- **Identificação** - Parte em que perguntamos coisas básicas como gênero, faixa etária, nível de graduação, cidade em que atua, email etc, para que verifiquemos se os respondentes pertencem a categoria que é proposta neste trabalho.

- **Relações sócio-emocionais com o trabalho** - Perguntas diretivas relacionadas com a profissão educacional do indivíduo e suas percepções sobre sentimentos de estresse no trabalho remoto.
- **Condições de infraestrutura física e supervisão de trabalho** - Perguntas sobre estrutura de trabalho em casa e sobre o tipo de colaboração da gestão escolar para essas condições.

A maioria das questões eram fechadas (o pesquisador limita as respostas para algumas opções), mas tinham algumas livres (o respondente colocava o que queria responder). Abaixo explicamos tópicos para melhor compreensão da metodologia dessa pesquisa.

Foi feita uma imagem convidativa na plataforma Canva (uma ferramenta de edição) que instigasse os docentes a responderem essa pesquisa e ela foi compartilhada nos grupos de whatsapp e demais redes sociais o que gerou algum engajamento. No entanto apenas 35 responderam, não porque não fosse interessante, mas porque se percebe que os docentes estão sobrecarregados de atividades e demais cobranças escolares. Quaisquer questionários poderiam se tornar exaustivos neste momento, então foi compreensível a marca de 35 professores apenas. Mesmo assim foram de nichos variados, desde a rede pública até a privada. Desde o ensino infantil, ao médio. E isso nos gerou grandes informações para análise.

A base teórica foi articulada com artigos relativos a estresse docente, livros, revistas e periódicos. Também existem livros que embasam a metodologia neste trabalho. Para estruturar essa pesquisa tivemos que definir o que é estresse e o que é síndrome de burnout e como isso está relacionado ou interfere na profissão docente, que é a que nos apetece atualmente nesse trabalho de conclusão de curso.

3.2 Amostragem de dados e participantes

A amostragem selecionada será de 35 docentes da rede de ensino infantil, fundamental, médio (público ou privado) e Institutos Federais do município de Marabá.

3.3 Instrumentos de pesquisa:

- I. Formulário no Google Forms para o desenvolvimento de levantamento de dados.
- II. O formulário conterà 22 perguntas, a maioria fechadas e alguma de resposta livre.
- III. As respostas do Google Forms serão baixadas em CSV “comma-separated-values” (valores separados por vírgulas) e abertas na planilha do Google Docs, para leitura em XLSX.
- IV. Serão utilizados de maneira alternada os gráficos de pizza e de barras para exposição dos dados.

3.4 Etapas da pesquisa:

CRONOGRAMA

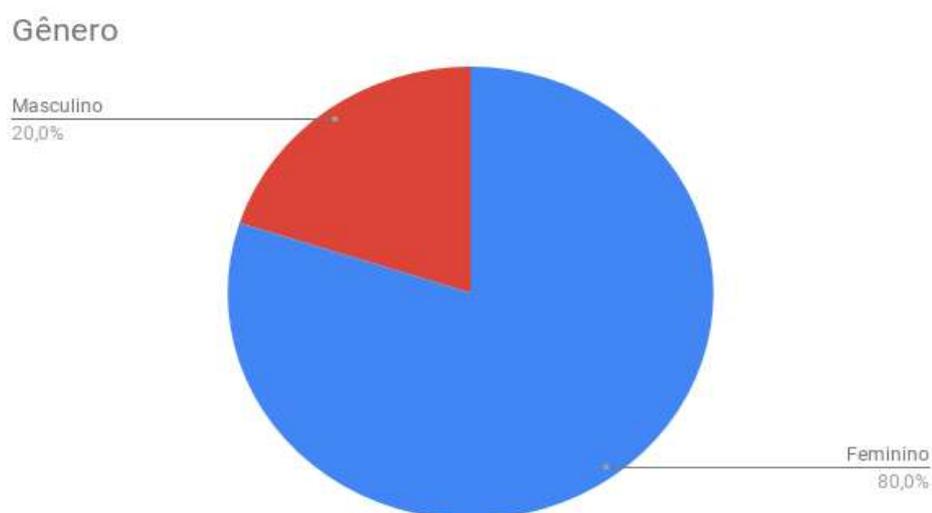
MÊS/ETAPAS	MÊS/ANO
Pesquisa do tema	Setembro de 2020 até novembro de 2020
Pesquisa bibliográfica	Ocorreu em Outubro de 2020 até abril de 2021.
Coleta de Dados	Setembro a novembro de 2020
Apresentação e discussão dos dados parciais	Dezembro de 2020
Elaboração do pré-projeto do TCC	Setembro
Elaboração do TCC e apresentação	De Setembro a Novembro de 2020
Entrega do trabalho	Novembro de 2020

IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES:

Essa pesquisa contou com uma amostragem de 35 professores do município de Marabá de diferentes segmentos na educação básica (pública e privada). Ao final da coleta de dados, identificou-se a maior porcentagem de participantes do sexo feminino, sendo portanto, 80% das respondentes e 20% do gênero masculino.

Gráfico 02: Gênero dos participantes

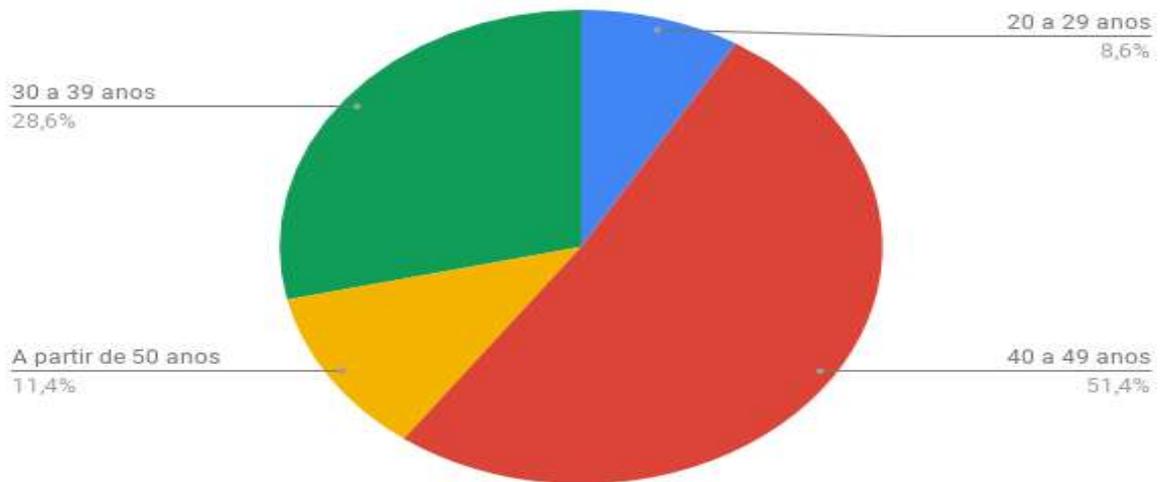


Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Quanto à faixa etária, a maior parte que respondeu estava na faixa de 40 a 49 anos, ficando em 2º lugar a idade de 30 a 39 anos. Professores mais jovens contabilizaram 8,6% dessa pesquisa.

Gráfico 03: Faixa etária da amostragem

Contagem de Faixa etária:

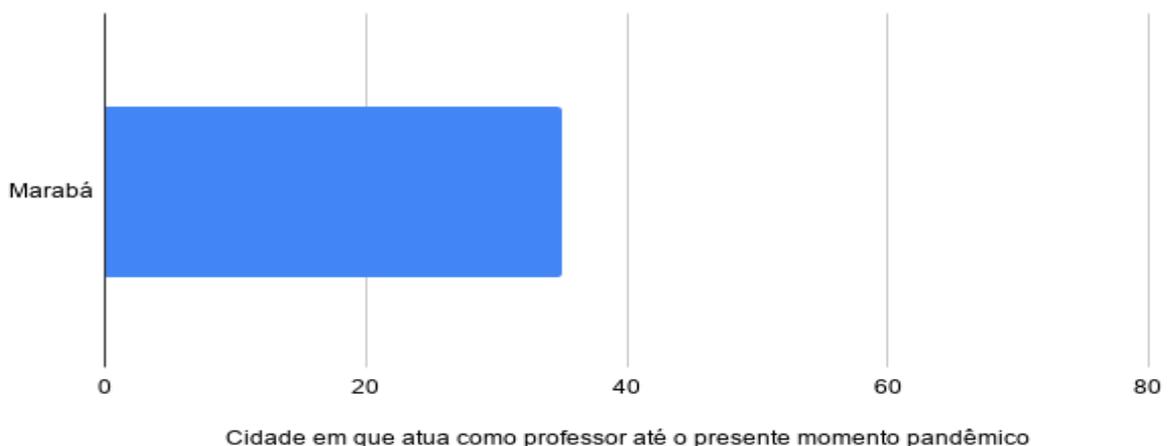


Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Esse trabalho de conclusão de curso ocorreu no município de Marabá e por isso se fez relevante realizar essa pesquisa no mesmo município. Existem várias pesquisas sobre estresse docente em outros municípios, então delimitamos esse trabalho apenas em Marabá/Pará. 100% dos respondentes atuavam na educação neste município.

Gráfico 04: Cidade de atuação docente

Cidade em que atua como professor até o presente momento pandêmico

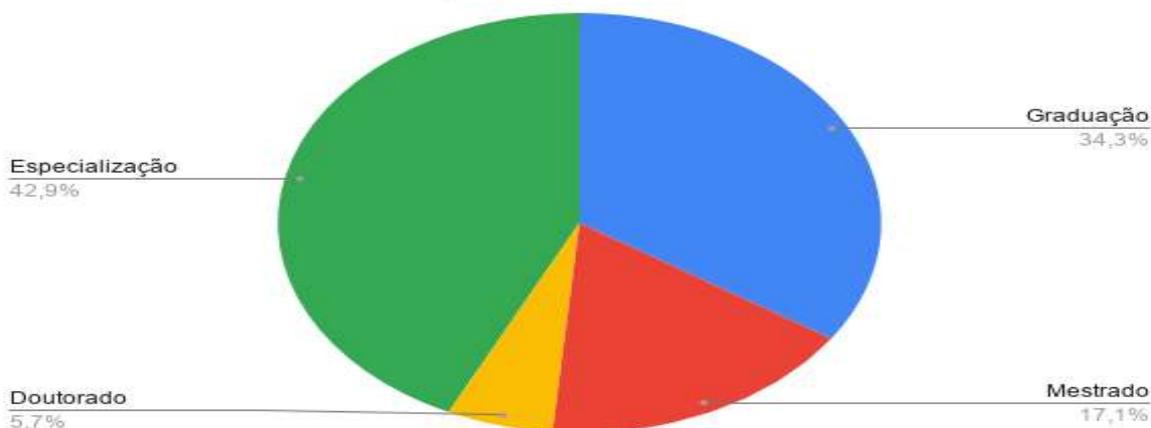


Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

No tocante ao nível de formação desta amostragem sabe-se que 42,9% têm especialização. Mestrado corresponde a 17,1% e o doutorado 5,7%. Os que tem apenas graduação correspondem a 34,3%. Com base nisso vemos que a maior parte dos respondentes tem muita instrução e buscou se especializar. São professores que se atualizaram e que teriam uma disposição maior ao enfrentamento de mudanças.

Gráfico 05: Nível de formação docente

Qual seu nível de formação?



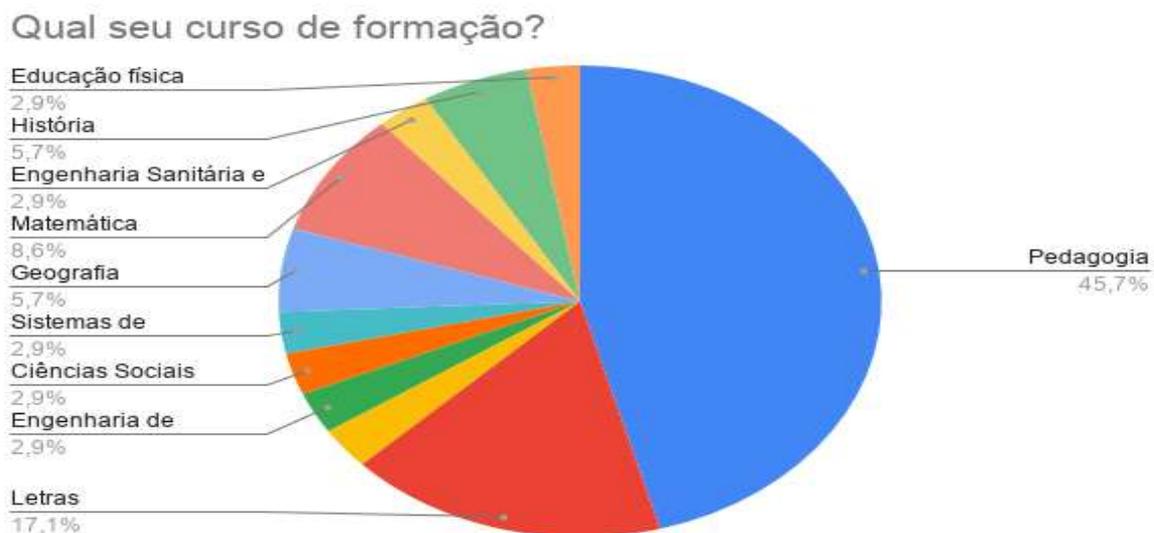
Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Justamente por essa pesquisa não se restringir ao ensino infantil é que se pôde ter maior possibilidade de variação na formação dos professores, então não apenas tivemos pedagogos como respondentes. Professores que são formados em letras, história, matemática, e geografia, por exemplo, também responderam. No entanto 45,7% foram de pedagogos.

Esse dado nos faz interpretar que a maior parte trabalha na educação infantil e no ensino fundamental I no município de Marabá/Pará. A educação infantil emitia atividades impressas que os pais iam na escola buscar e depois retornavam com as respostas das crianças para que a professora pudesse efetuar a correção. No entanto, os professores tiveram que se aprofundar nos conhecimentos de pesquisa na internet e como realizar didáticas remotas de ensino, especialmente para aqueles que atuam na setor privado.

Até mesmo o ato de dar feedback para gestão teve que ser aprimorado por causa da questão de não poder se aglomerar. No ensino fundamental a mesma situação ocorreu. Atividades eram emitidas e depois retornavam para escola.

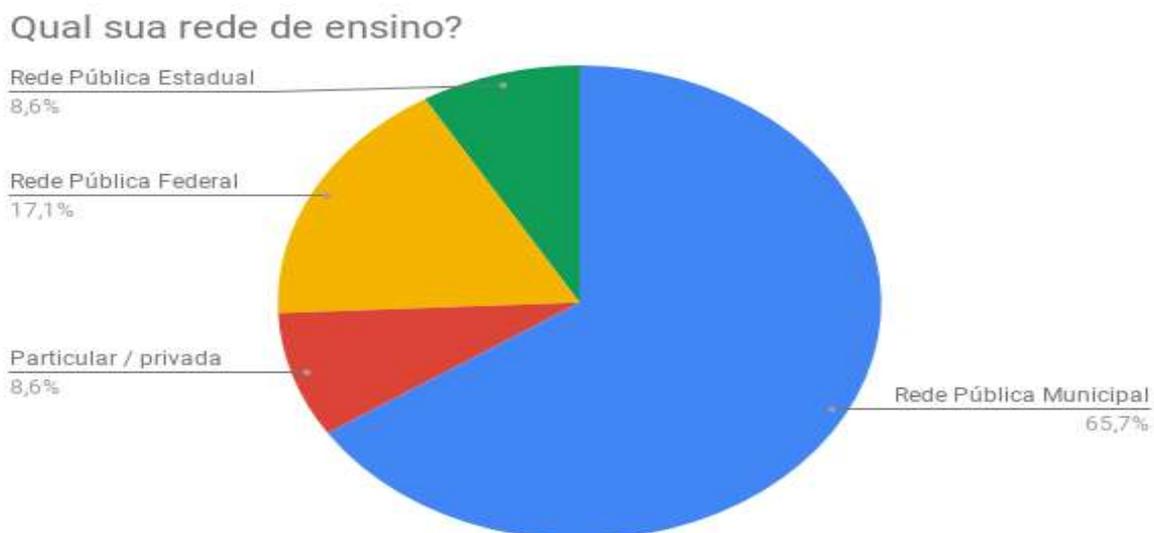
Gráfico 06: Curso de formação



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Quanto a rede de ensino que o docente trabalha, temos os seguintes dados entre os participantes:

Gráfico 07: Rede de ensino



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

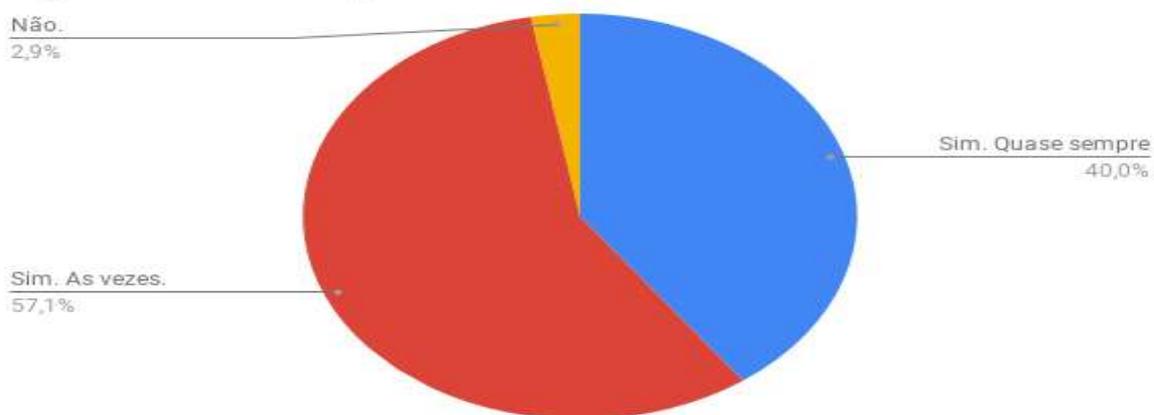
A maioria da amostragem foi da rede pública municipal (fundamental/infantil) do município de Marabá/Pará. Em segundo lugar os docentes da rede pública Federal (Institutos Federais - Ensino Médio). Enquanto a rede privada e os institutos atuam

por ensino remoto utilizando plataformas digitais, no ensino fundamental e infantil público essas medidas são utilizadas em menor proporção e se além a questões de enviar trabalhos impressos e receber devolutiva.

4.2 Percepções do Estresse no trabalho:

Gráfico 08: Nível de estresse

Você sentiu seu nível de estresse aumentando significativamente por causa do ensino remoto?



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Fizemos a pergunta se o educador, enquanto indivíduo com suas especificidades, tinha sentido aumento de estresse e a maioria disse que na maior parte dos dias se sentiram sim com esses sintomas. Os que responderam que não sentiram foram apenas 2,9%.

Quando o vírus se espalhou na província de Wuhuan na China não se pensava que chegaria no Brasil com tamanha proporção e durabilidade. Parecia algo distante e ninguém tinha criado um plano gigantesco de contenção geral, muito menos um plano para definir quais seriam os caminhos que a educação teria que traçar de agora em diante no Brasil. E de repente tudo eclodiu e as escolas tiveram que ser fechadas pelo bem da saúde dos docentes, dos alunos, da gestão e demais corpo escolar e a sociedade inteira. Toda ordem que antes era comum e rotineira se tornou sensurável; as aulas presenciais, a interação física de grupos de pessoas, passou a confrontar decretos, indo contra recomendações e contra o bom senso.

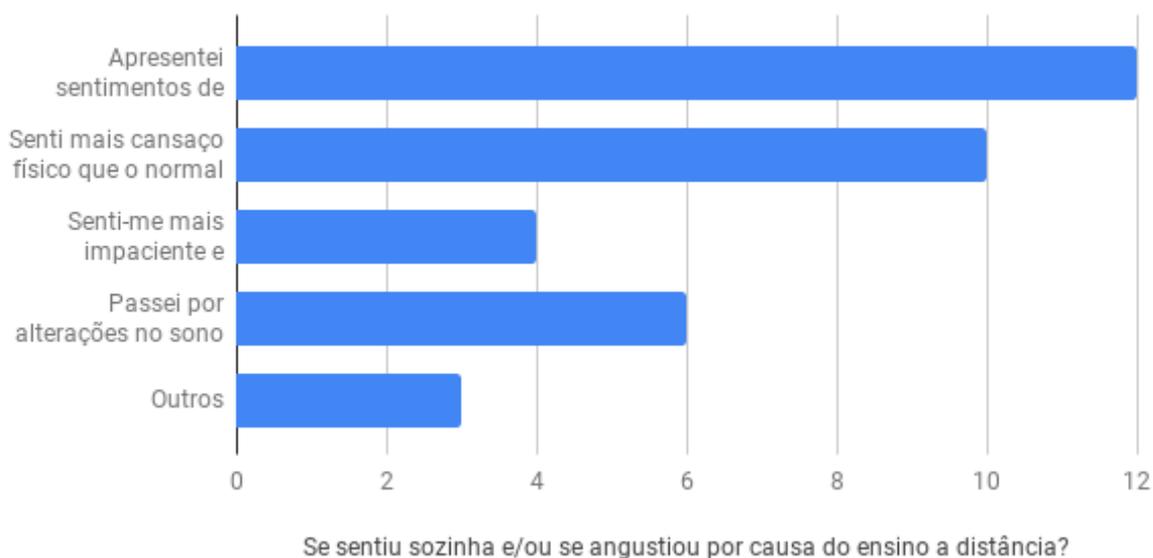
A pandemia era algo novo e as suas delimitações foram sendo observadas enquanto ocorria. As restrições foram sendo determinadas de acordo com a evolução

do vírus. A educação foi se redefinindo durante esse processo e a passos demorados (especialmente as escolas públicas que tiveram um atraso na elaboração das resoluções de orientação sobre o que se faria para converter essa situação e criar possibilidades de aprendizagem) enquanto que as escolas privadas oscilavam entre abrir e fechar (de acordo com os vários decretos publicados) e tinham maior suporte no tocante ao uso de ferramentas digitais.

Todo esse processo de reeducação, de reestruturação ocasionou pressões emocionais sobre os docentes. Por essas e outras questões é que o estresse ocorreria. Os professores se viram em uma situação inesperada e precisaram buscar alternativas metodológicas para o trabalho. O estresse advindo disso é naturalmente compreensível. O problema é quando começa a se tornar rotineiro e o corpo entra em desequilíbrio sucessivo.

Gráfico 09: Angústia sobre o ensino remoto

Se sentiu sozinha e/ou se angustiou por causa do ensino a distância?



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

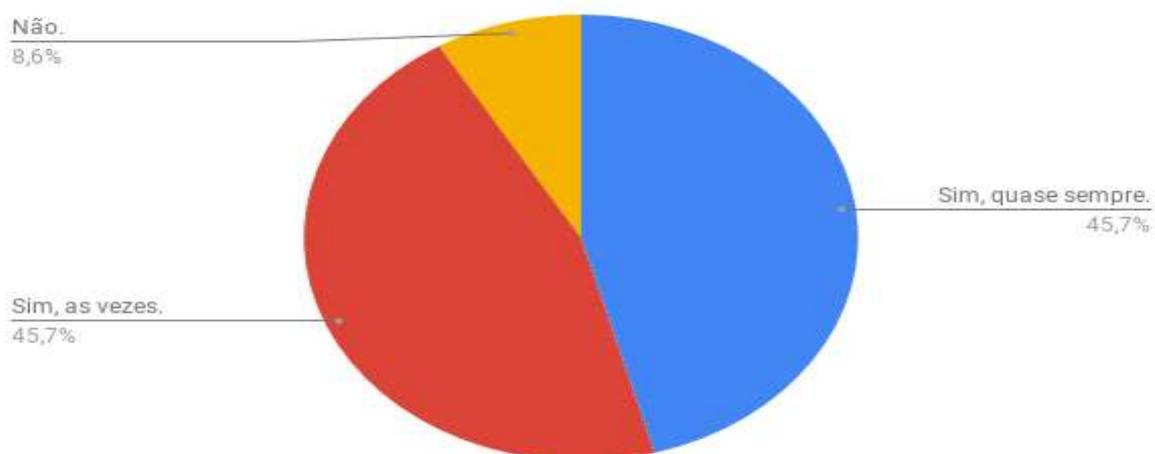
Perguntamos também se o trabalho de alguma maneira interferiu na visão sobre como se sentia como profissional. A maior parte disse que sim. Afetou. E profissionais frustrados, historicamente, têm tendência a um adoecimento emocional, além de uma queda no rendimento educacional.

Um ponto a se ater é que a profissão docente já vinha com diversas fragilizações históricas. Contratos flexibilizados, desvalorização da profissão e queda salarial, falta de boa estrutura para lecionar e falta de incentivo por falta da alta cúpula governamental foram um dos. Já tínhamos uma quantidade de profissionais cansados e estressados, ansiosos e que se sentiam solitários/angustiados. Existia um adoecimento que vinha de décadas, a pandemia evidenciou isso e aumentou em proporção.

O gráfico da pergunta abaixo também retrata níveis de embaralhamento emocional relacionados com os alunos na situação atual da pandemia que interfere na relação profissional do educador e acaba embebendo a vida pessoal do mesmo.

Gráfico 10: Alunos e ensino remoto

A maneira como os alunos agiram em relação ao ensino remoto lhe afetou emocionalmente?



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

O professor lida diretamente com o estudante. Essa capacidade técnica, humana e intelectual são dependentes quando se trata da profissão docente. Lidar com essa situação adversa sem apoio dos alunos ou com a indiferença deles é um problema que afeta a autoestima do professor. Nesse gráfico verificamos que 45,7% se afetam diretamente pelo modo como os alunos agiram nessa mudança de estrutura de ensino. Os que declaram que não se afetam são apenas 8,6%.

A visão que tem de si fica abalada com tanta indisciplina e aumenta o nível de ansiedade e a disposição a possíveis adoecimentos se não for contida. Claro que os

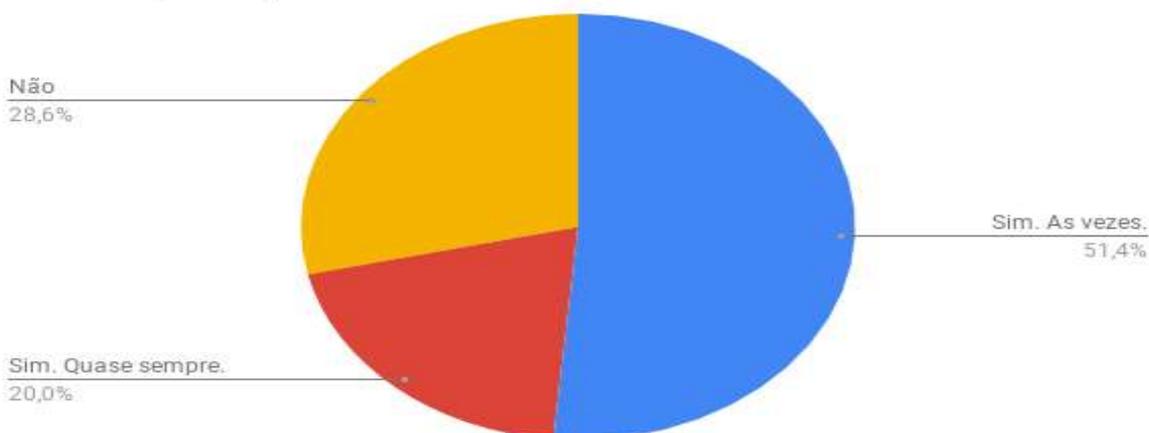
fatores dessa indisciplina são múltiplos e muitas vezes não envolvem quesitos que o professor pode se ater.

Se esta relação afetiva com os alunos não se estabelece, se os movimentos são bruscos e os passos fora do ritmo, é ilusório querer acreditar que o sucesso do educar será completo. Se os alunos não se envolvem, poderá até ocorrer algum tipo de fixação de conteúdos, mas certamente não ocorrerá nenhum tipo de aprendizagem significativa; nada que contribua para a formação destes no sentido de preparação para a vida futura, deixando o processo ensino-aprendizagem com sérias lacunas (CODO e GAZZOTTI, 1999, p. 50).

Uma boa relação interpessoal faz o contrário, anima e dá força. Motiva a continuar a dar o seu melhor e não se torna uma fonte extrema de estresse. O professor consegue delimitar sua função e a realizar com qualidade. O processo de ensino-aprendizagem se completa.

Gráfico 11: Permanência do ensino remoto

Tem medo que o ensino remoto permaneça na educação básica após a pandemia?



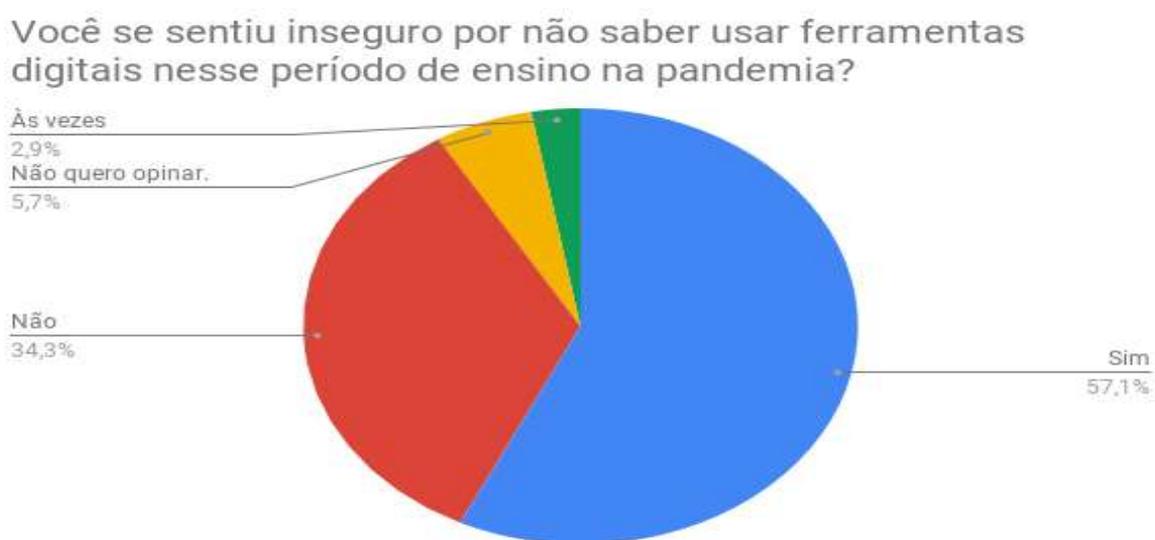
Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Ao perguntarmos se tinham medo que o ensino remoto permanecesse, a maioria (51,4%) disse que tinham medo. 28,6% disseram que não tinham medo. Por esse dado, interpretamos que os docentes têm essa insegurança a respeito de uma maior durabilidade da pandemia, que afetaria a presencialidade da educação. O Parecer CNE/CP 05/2020 de 30/04/2020, publicado no DOU em 04/05/2020, reconhece a complexidade da situação vigente que afeta a educação declarando que:

“Sob este aspecto, é importante considerar as fragilidades e desigualdades estruturais da sociedade brasileira que agravam o cenário decorrente da pandemia em nosso país, em particular na educação, se observarmos as diferenças de proficiência, alfabetização e taxa líquida de matrícula relacionados a fatores socioeconômicos e étnico-raciais. Também, como parte

desta desigualdade estrutural, cabe registrar as diferenças existentes em relação às condições de acesso ao mundo digital por parte dos estudantes e de suas famílias. Além disso, é relevante observar as consequências socioeconômicas que resultarão dos impactos da COVID-19 na economia como, por exemplo, aumento da taxa de desemprego e redução da renda familiar. Todos estes aspectos demandam um olhar cuidadoso para as propostas de garantia dos direitos e objetivos de aprendizagem neste momento a fim de minimizar os impactos da pandemia na educação.” (CNE/CP, 05/2020)

Gráfico 12: Insegurança sobre ferramentas digitais



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

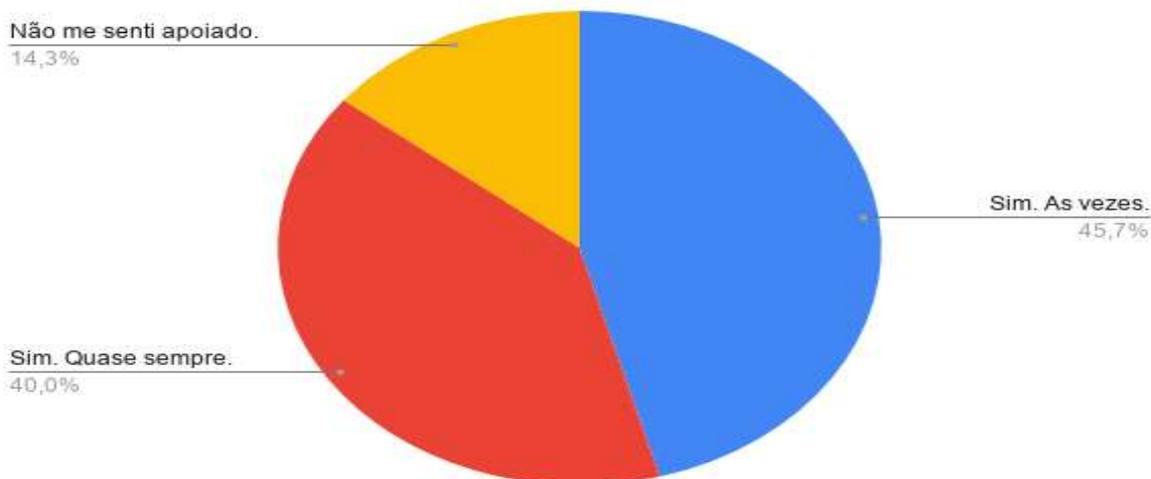
No gráfico acima indagamos sobre como se sentiam sobre as ferramentas digitais no ensino remoto, porque em decorrência das mudanças bruscas no ensino eles tiveram que aprender a utilizar as plataformas digitais e aplicativos. 57,1% disseram que se sentiram inseguros com o uso das mesmas. 34,3% disseram que não se sentiram inseguros. Vivemos em uma sociedade globalizada e informatizada onde conhecimentos prévios sobre o uso de ferramentas digitais é necessário para exercer funções na sociedade. O próprio acesso digital é considerado um direito do cidadão. Certamente os professores tinham seus conhecimentos prévios sobre essa área, mas é diferente quando toda a estrutura que se conhecia e estava acostumado muda e, de repente, tem que buscar alternativas de acesso dos estudantes. Escolher entre vários aplicativos e conhecer suas funcionalidades (micro e macro). Além disso, tem que ensinar os alunos a utilizá-la também. A ideia de todo esse processo continuar é compreensível que cause medo. Só nessa exemplificação temos três trabalhos.

1. Conhecer os aplicativos, as plataformas e demais ferramentas que utilizará no ensino.
2. Ensinar os alunos a mexerem nas mesmas.
3. Mediar o conteúdo.

E não apenas mediar o conteúdo, o professor tem que deixar didático e agradável para que o aluno nutra interesse. É um trabalho difícil no geral.

Gráfico 13: Apoio no trabalho

Você teve apoio de alguém para realizar seu trabalho?



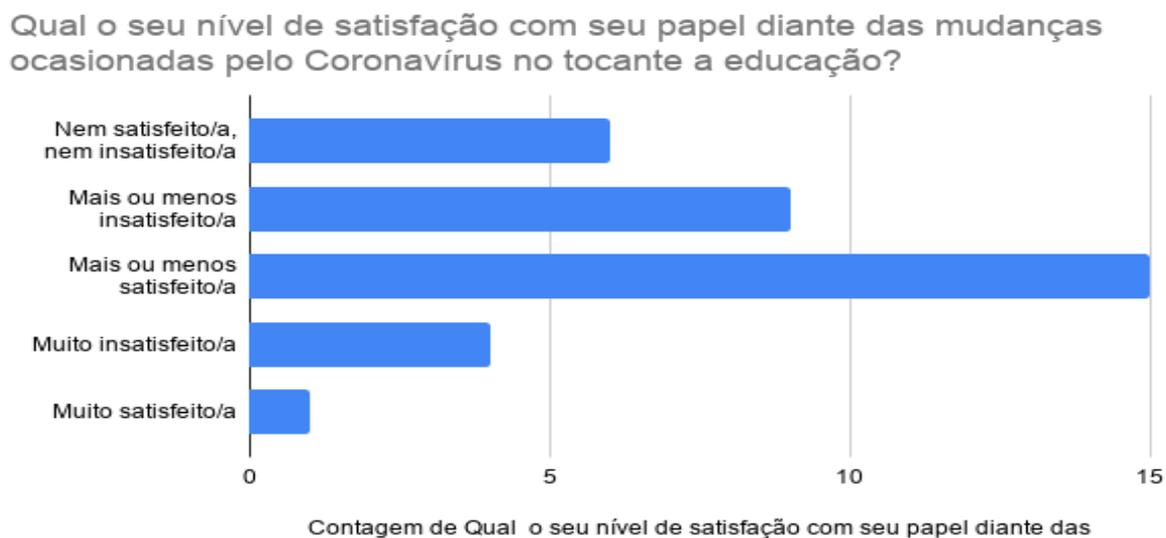
Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Também foi do interesse desta pesquisa saber se os professores se sentiram apoiados durante esse momento de transição. Ter apoio é motivador para que se faça algo. Profissionais motivados, além de ter maior rendimento, tem uma satisfação em sua autoestima profissional. Não apenas isso, mas também permeia sua vida pessoal.

Quando ocorre a desmotivação por não se sentir motivado, estimado ou valorizado é que ocorrem uma série de fatores, como por exemplo a queda de rendimento. O professor não se sente valorizado e pode ter a tendência de pôr em descrédito seu trabalho. Além disso, tem que lidar constantemente com sua fonte estressora, que seria seu trabalho onde não se sente bem. Isso tudo afeta tanto o emocional do professor quanto seu trabalho docente.

A maior parte desse dado foi composta por professores que se sentiam apoiados. 40% se sentiam quase sempre apoiados e 45,7% se sentiam apoiados às vezes. Os que não se sentiam contabilizaram 14,3%.

Gráfico 14: Nível de satisfação com o papel nas mudanças

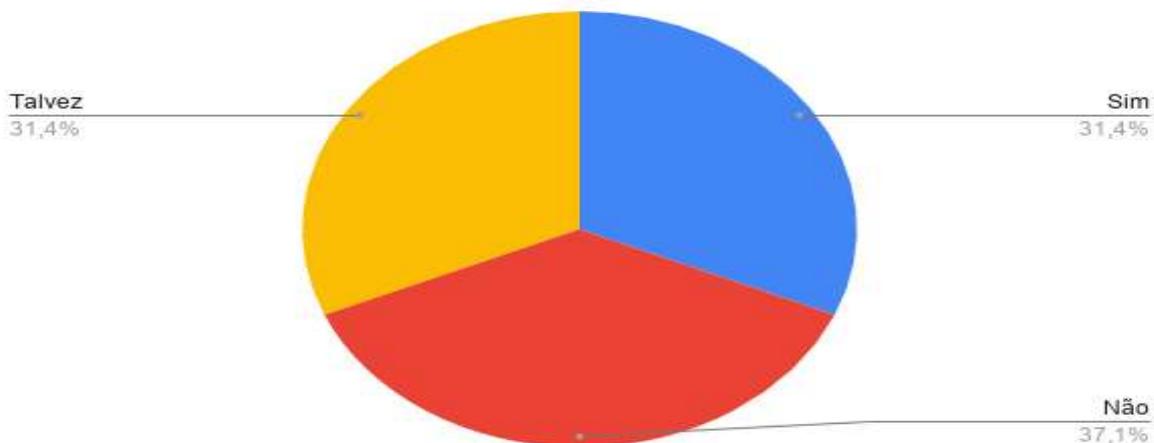


Neste outro gráfico fica explicitada a opinião dos docentes da amostragem sobre como se sentem com o próprio papel profissional. A maioria declarou estar mais ou menos satisfeito. Como já foi supracitado, a maneira como o docente se vê e se sente é ligada diretamente com sua autoestima profissional.

Essa autopercepção de si e do impacto positivo que sua atuação pode trazer para o ambiente de aprendizagem também é impactada pelas condições de trabalho nas quais está inserido. Ou seja, o docente que atua em condições precárias de trabalho tende a vivenciar mais frustrações no exercício profissional causando-lhe distorções sobre a importância e alcance de seu trabalho, deixando-lhe menos satisfeito com os resultados alcançados. Processo que pode distorcer sua autopercepção e estima.

Gráfico 15: Interesse em contribuir para mais pesquisa

Você teria interesse em ser contactado para participar de entrevista on line e compartilhar suas experiências ?



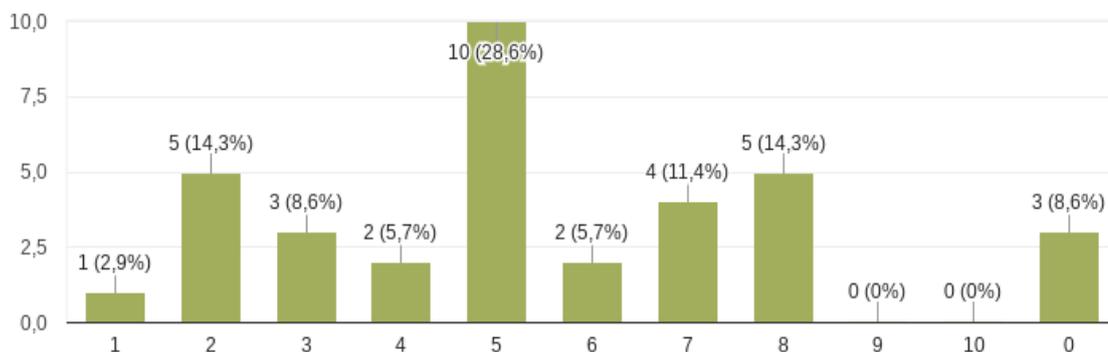
Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

A maior parte não tinha interesse em dar entrevista futuras a essa pesquisa, mas 4 se posicionaram de maneira receptiva à ideia de cederem entrevista quando forem solicitados para o embasamento empírico deste trabalho. A outra parte nem deixa em aberto a possibilidade como não fecha ela também.

Gráfico 16: Saúde emocional

9) De 0 a 10, o quanto você acha que lecionar remotamente atingiu sua saúde emocional?

35 respostas



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Também era do nosso interesse saber em que nível lecionar remotamente atingia o emocional docente e chegamos a dados pontuais: 21 professores do total de

35 participantes, sente que o trabalho os afeta emocionalmente, ao mesmo em 50% de sua condição, ou seja, assinalaram coeficientes na escala que vai do 05 ao 08. Assim, em uma escala de 0 a 10, 28,6% (10 professores) declararam que sentiram afetar sua saúde emocional em nível intermediário (5 na escala); 02 professores em nível 06; 04 professores se sentem afetados em nível 07; 05 professores indicaram que se sentem afetados em nível 8, correspondendo ao um alto grau de correlação estado emocional e trabalho. Esse valor foi o maior na escala, indicando grande interferência do trabalho sobre o estado emocional do professor.

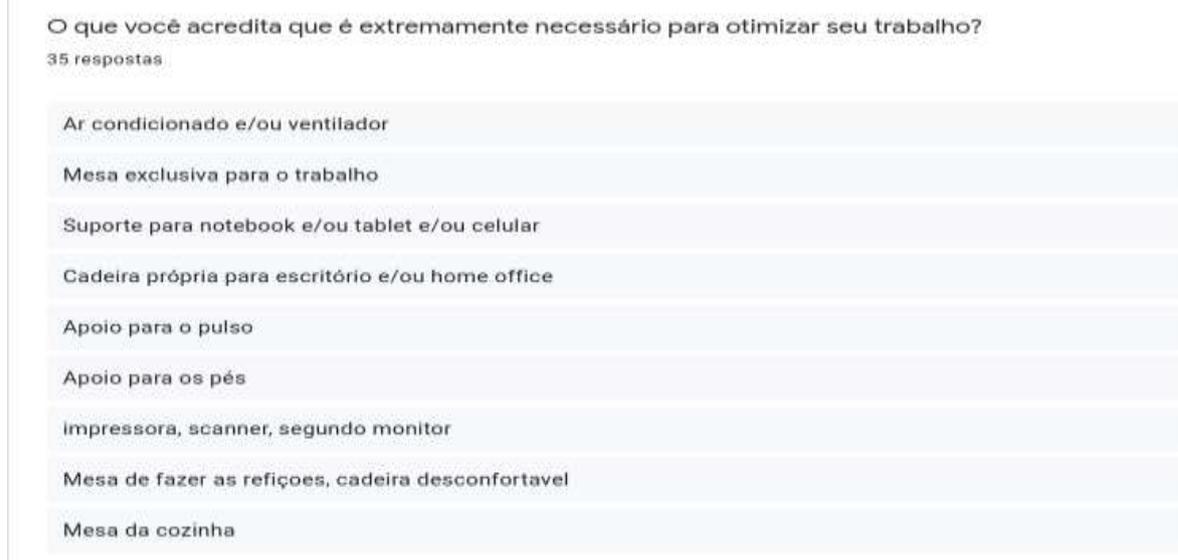
Apenas 3 professores indicaram 0 na escala, ou seja, que o trabalho não os afetava emocionalmente; ainda que 11 participantes indicaram algum nível de correlação estado emocional/trabalho, variando na escala entre 1 e 5.

O tema sobre saúde do professor é trabalhado em diversas pesquisas, mas não existem muitos que o correlacionam com a pandemia. Estresse, ansiedade, depressão, dores físicas etc. são sintomas de adoecimento mental/emocional; e ao referir que se sentem afetados emocionalmente pelo trabalho, seja 40%, 50% ou 80% afetados (notas 4 a 8, na escala), esses docentes nos mostram que na maioria das vezes o trabalho está interferindo em suas condições emocionais de alguma forma.

4.3 Relações entre condição de infra estrutura no trabalho remoto e estresse:

E aqui foram as opiniões livres sobre o que melhoraria sua atuação profissional, deixando mais confortável.

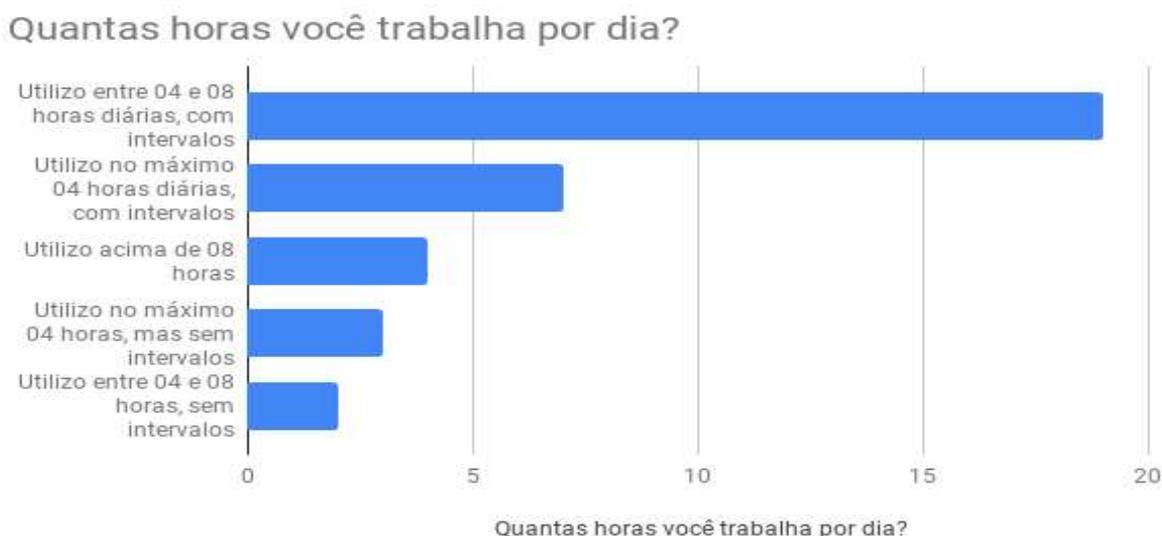
Gráfico 17: Otimização de trabalho



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Como retratado nessa pergunta de resposta livre, os participantes pontuaram as seguintes respostas: Ar condicionado e/ou ventilador, mesa exclusiva para o trabalho, apoio para pulso, apoio para os pés, impressoras etc. São múltiplas as questões que otimizariam e deixariam confortável o docente na sua aplicação diária, nos fazendo perceber que as condições de trabalho em casa apresentam uma série de dificuldades e limites de infraestrutura, as quais interferem diretamente no bem estar docente. Mais que isso, se considerarmos o prolongamento das medidas de isolamento social esses aspectos aparentemente ‘pontuais’ e superáveis, senão resolvidos em médio prazo podem causar estresse.

Gráfico 18: Carga horária de trabalho



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

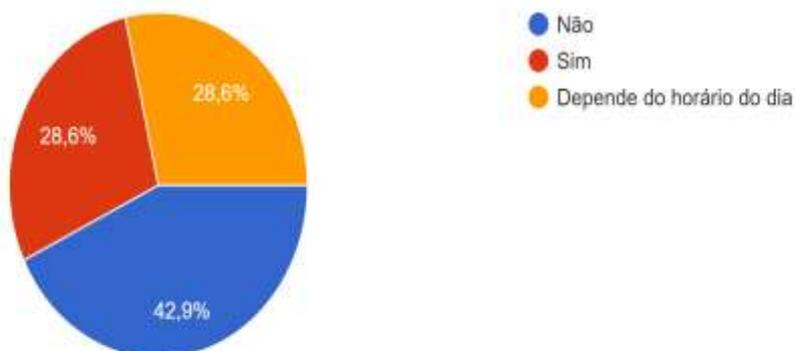
A maior parte dos docentes trabalham entre 4 e 8 h com intervalos por dia. Porém, 04 docentes afirmaram que trabalham acima de 08 horas ininterruptas e 02 docentes que trabalham entre 4 e 8 horas, porém sem intervalos; o que significa dizer que a maioria dos docentes apresenta uma carga horária de trabalho que excede um turno de trabalho, usualmente de 04 horas.

O excesso de carga horária sem pausas é um problema, pois o docente lida com a fonte estressora por mais tempo e não consegue relaxar a mente. Não é apenas lidar com a questão de dar aula, mas lidar com as demandas da gestão, com sua leitura profissional, com os pais dos alunos e com as atividades. Essas últimas, em específico, atravessam dia, tarde e noite do docente; final de semana e feriados. Ele gasta muito seu tempo livre com as correções desse material. Tempo esse que deveria ser livre para pensar em outras coisas e poder se distrair, pois o descanso faz parte do ciclo produtivo, tanto quanto o trabalho em si mesmo.

Gráfico 19: Espaço de trabalho

O espaço reservado para seu trabalho é confortável?

35 respostas

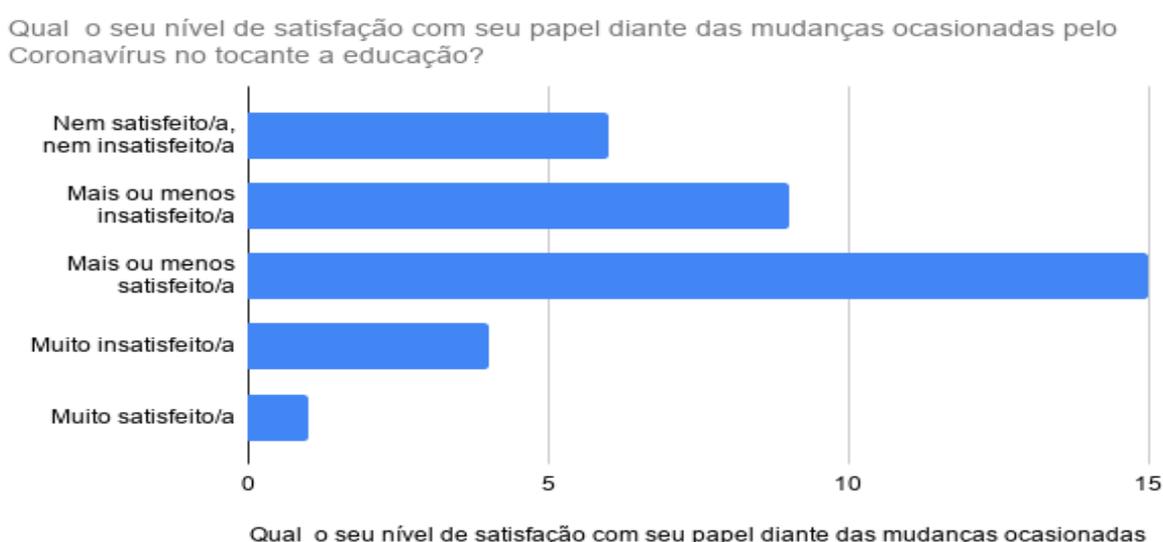


Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

A infraestrutura de trabalho é importante e conta como fator motivacional. 28,6% disseram que tem um espaço de trabalho confortável, mas 42,9% disseram que não. A realidade é diferente para cada um, mas o trabalho docente é em essência o mesmo. Mediar conhecimento para que o discente possa exercer uma boa aprendizagem.

Para isso, um trabalho confortável influencia a qualidade profissional e estimula aumento de produtividade. Se o professor se encontra em uma situação ruim de conforto para que exerça seu *home office*, isso afeta a questão motivacional. Não significa que anule a qualidade que o professor já tinha, mas que afeta a motivação de ficar em frente ao computador e fazer seus trabalhos. A falta de estrutura também pode ocasionar dores musculares e estresse e ansiedade.

Gráfico 20: Nível de satisfação diante das mudanças



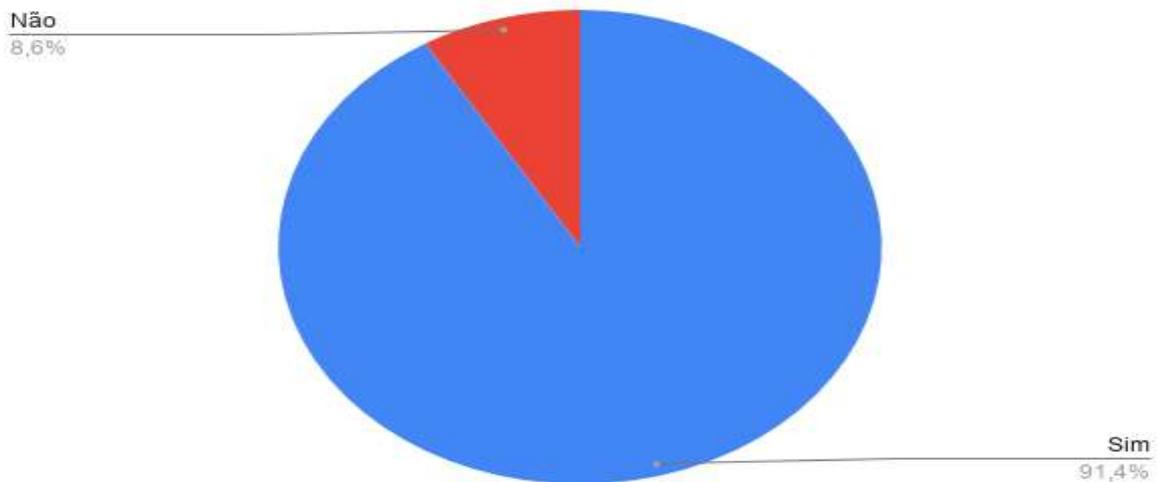
Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

A maior porcentagem dessa pergunta foi a “mais ou menos satisfeito(a)” e com esse dado podemos interpretar que o professor se empenha nas suas atribuições de acordo com as possibilidades e acredita que exerce um bom trabalho na estruturação de ensino remoto. Interligando com outras respostas vemos que apesar da estrutura, do emocional (medo/estresse/ansiedade) o professor se esforça por uma educação de qualidade.

Apesar disso, a segunda maior porcentagem foi a de “mais ou menos insatisfeito” e isso não contrapõe a primeira. Poucos declararam que se sentiram muito satisfeitos, então faz sentido que digam se sentir mais ou menos satisfeitos e mais ou menos insatisfeitos. Todos os fatores motivacionais que já foram supracitados (questões de apoio, autoestima, estrutura, salário, valorização etc.) pesam e o docente responde de acordo com sua interpretação de sua situação.

Gráfico 21: Frustração relacionada ao trabalho

Seu trabalho lhe gera frustração atualmente?



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

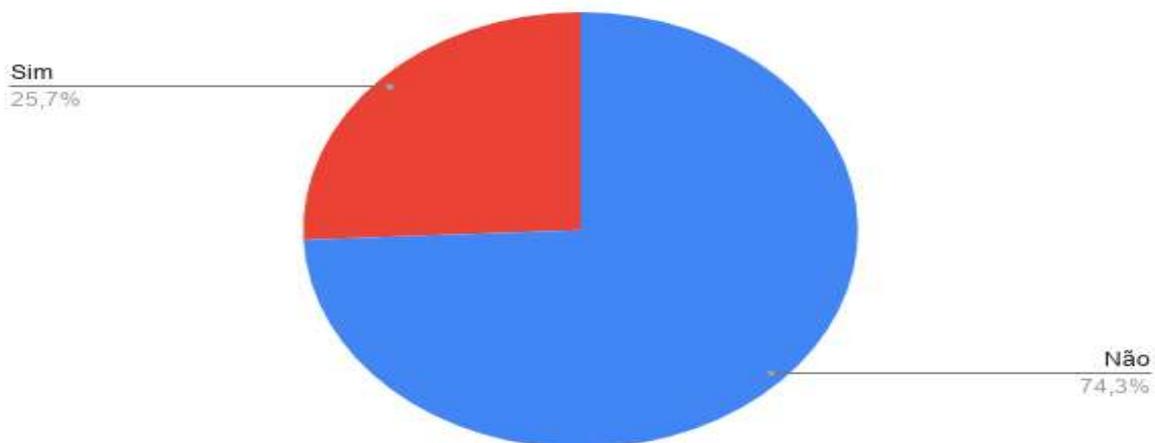
O estresse, quando recorrente, significa que o corpo está perdendo sua capacidade de adaptação ao estressor. Significa que seu corpo teve a homeostase muito equilibrada e agora ficou com essa homeostase em desequilíbrio. Esse desequilíbrio afeta a autoestima do docente, que em consequência produz frustração.

Enquanto está na situação de alarme (SELYE, 1952) o corpo cria estratégias de defesa, mas quando isso é rompido gera frustração porque já não tem mais a resistência que tinha anteriormente. Dessa forma o estresse atua com mais intensidade e afeta na mesma proporção a qualidade de vida do indivíduo. Não é apenas uma queda de rendimento profissional, é um adoecimento de uma pessoa analisada de forma global.

Realizar algo e não se sentir sendo correspondido ou estimado/respeitado, ou com uma estrutura mínima de atuação, e até mesmo a questão burocrática excessiva podem influenciar. Nessa pesquisa 91,4% declararam que se sentem sim frustrados. Apenas 8,6% disseram que não se sentem.

Gráfico 22: Especialização

Você buscou se especializar para saber lidar com a situação remota?



Fonte: Dados dessa pesquisa (2021)

Nessa indagação queríamos saber a respeito dos docentes terem feito alguma especialização a respeito da nossa atual conjuntura. 74,3% dos respondentes disseram que não e 25,7% afirmaram que sim. A partir desses dados podemos notar a necessidade de buscar conhecimento atual que estruture sua atuação. A frustração e o estresse tem ligação com uma quebra de expectativa muito grande. A pandemia mudou o sistema com o qual estavam acostumados e para lidar com isso o conhecimento que já tinham a respeito da disciplina que oferta não é suficiente para estruturar um trabalho remoto. Agora é necessário buscar, cada vez mais, se informatizar e se familiarizar com ferramentas digitais e didáticas de ensino remoto.

CONCLUSÕES

Portanto o estresse não está restrito ao professorado e demais membros do corpo escolar ou é exclusivo de outras profissões. Todos nós estamos sujeitos ao estresse. É natural. O estresse funciona como um mecanismo de defesa a uma situação adversa. Se o indivíduo acreditar que não dá conta de realizar algo, ele se estressa. O que se torna um problema é quando o mesmo perdura, é recorrente e afeta a qualidade de vida.

Esse estresse que é derivado do trabalho, onde o sujeito não consegue desviar do foco estressado e, conseqüentemente, esse processo o adocece, se chama síndrome de burnout. A profissão de docente é uma das mais acometidas por essa síndrome (de acordo com a OIT) e se fez corrente analisar esse processo porque na situação pandêmica que vivemos a estruturação do trabalho mudou. O jeito de lecionar mudou, o meio que se transmite mudou. Os canais mudaram e novas barreiras surgiram, mas essas novas não anularam 100% as antigas. Elas se tornaram adicionais e, dessa forma, massivas.

O professor tem sua vida pessoal onde ele exerce múltiplos papéis e sua vida profissional afeta sua qualidade de vida externa ao trabalho. Muitas vezes não se consegue distinguir tempo para o trabalho atualmente porque delimitações de carga horária parecem cada vez mais diluídas. O horário de trabalho é de manhã, tarde, noite, feriados, finais de semana etc.

Não é apenas lecionar, mas corrigir, criar estratégias de ensino-aprendizagem, efetuar toda a papelada exigida pela secretária de educação e demais exigências do sistema. O professor também se cobra para dar o melhor resultado. Otimiza sua prática e busca saídas, mas às vezes o desespero bate. A frustração chega, o estresse permeia seu lado profissional e sua vida privada. Quando vê já sente complicações físicas e emocionais.

O psicológico fica abalado com as oscilações pandêmicas. Decretos sob decretos, escolas fechadas, alunos distanciados, aulas remotas, ambiente virtual. São muitas as questões. Existem a dificuldade de acesso dos alunos e de professores também (inclusive falta de instrumentos digitais), oscilações políticas (em toda sua divergência vigente), lockdowns, falta de vacinas suficientes e a fome, o medo de um futuro sombrio. Isso tudo acumulado pode se tornar explosivo demais.

A didática e a metodologia foram alteradas de maneira brusca para se adequar ao processo. Escolas públicas e privadas sofrem do mesmo problema, claro que com suas variantes. Mas vemos nos dados levantados que a angústia, ansiedade, estresse e frustração são sentimentos presentes nos respondentes da pesquisa aqui no município de marabá. Maslach, Jackson e Leter (1986) tipificaram o burnout em três:

Exaustão/cansaço emocional	Despersonalização	Baixa realização pessoal
-----------------------------------	--------------------------	---------------------------------

é a parte inicial onde o indivíduo começa a ficar frustrado e contrito. Nessa fase a motivação vai diminuindo por causa do nível baixo de energia.	O indivíduo vai oscilando no modo como vê os outros e ou, a função que exerce. Pode mudar o trato interpessoal por causa da maneira negativa que se sente. O cansaço emocional já está em nível intermediário.	Nesse estágio o indivíduo tem seu nível de frustração extremamente acentuado e não consegue ver a importância no que faz ou não se sente suficiente para cumprir determinada tarefa. Sua imagem pessoal/profissional é distorcida.

Por conseguinte existem múltiplas técnicas de *coping* (estratégias de enfrentamento ao estresse traumático) que podem ajudar o docente que se sente frustrado, contrito, decepcionado e sem motivação consolidada, não só nesse período conturbado, mas em especial nesse onde diversas doenças psicológicas, emocionais e físicas tem se alastrado em detrimento do coronavírus.

A Síndrome do Esgotamento Profissional (Burnout) é um distúrbio emocional que basicamente operacionaliza a representação de que algo não está normal e o corpo, dessa forma, emite sinais de alerta que precisam ser ouvidos.

Nos tempos sombrios que vivemos em decorrência da pandemia do coronavírus, sucessivos lockdowns e diversas restrições, problemas políticos e educacionais, isso tudo em um somatório pode causar adoecimento. Sabendo disso, podemos dizer que a prevenção é a melhor saída.

REFERÊNCIAS

Zanelli, J. C. (Coord.), Calzaretta, A. V., García, A. J., Lipp, M.E. N., Chambel, M. J. (2010). Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed.

GOULART JUNIOR, Edward; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, Dec. 2008. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722008000400023&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 02 Out. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000400023>.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.) O Stress esta dentro de você. Editora Contexto, São Paulo, 2000, 199 páginas.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory (2. ed). Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1986.

FOLKMAN, S. R.; LAZARUS, R. S.; DUNKEL-SCHETTER, C.; DELONGIS, A.; GRUEN, R. J. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986.

Tamayo, M. R., & Tróccoli, B. T. (2002). Burnout no tra-balho. Em A. M. Mendes, L. O. Borges, & M. C.

MURTA, Sheila Giardini; TROCCOLI, Bartholomeu Torres. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, v. 20, n. 1, p. 39-47, Apr. 2004. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722004000100006&lng=en&nrm=iso>. access on 02 Oct. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000100006>.

SELYE, H. The story of the adaptation syndrome. Montreal: Acta, 1952.

Ferreira, Trabalho em transição, saúde em Risco (pp. 43-64). Brasília: UNB.

FRANÇA, A.C.L, RODRIGUES, L.R. Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. 4ªed. São Paulo: Atlas. 2005.

Papini, J. & Pinto, M. (2000). Estresse e Trabalho. Trabalho de Monografia, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil.

LIPP, M. E. N. Manual do inventário de stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005. p.76.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO (CNTE). Caderno de Resoluções In: Congresso Nacional da CNTE, 30., 2008. Brasília, DF: CNTE, 2008.

JACQUES, M. G. C. Quando o trabalho adocece. Revista diálogos, n.5, p.22, Dez./2007.

DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. Psico-USF, Itatiba, v. 19, n. 2, p. 263-275, Aug. 2014. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712014000200009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 02 out. 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002011>.

Ministério da Saúde (BR). Coronavírus Brasil [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [citado 2020 maio 16]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br>

BRASIL. Ministério da Educação. PARECER HOMOLOGADO PARCIALMENTE nº 05/2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category_slug=marco-2020-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 30 nov. 2020.

CHAGAS, Carlos Fundação. Pesquisa: Educação escolar em tempos de pandemia na visão de professoras/es da Educação Básica. Informe 01. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.fcc.org.br/fcc/educacao-pesquisa/educacao-escolar-em-tempos-de-pandemia-informe-n-1>. Acesso em: 01 dez. 2020.

Hofmann, S. G., & Heinrichs, N. (2003). Differential effect of mirror manipulation on self-perception in social phobia subtypes. Cognitive Therapy and Research, 27(2), 131-142.

Associação Psiquiátrica Americana (2002). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (4a ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.
SALAS, Paulo (ed.). Ansiedade, medo e exaustão: como a quarentena está abalando a saúde mental dos educadores. como a quarentena está abalando a

saúde mental dos educadores.

2020. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/19401/ansiedade-medo-e-exaustao-como-a-quarentena-esta-abalando-a-saude-mental-dos-educadores>.

Acesso em: 04 mar. 2021.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

INSTITUTO PENÍNSULA. Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do coronavírus no Brasil. Disponível em:

<https://institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Pulso-Covid-19 - Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf>. Acesso em: 18/04/2021

BRASIL. Ministério da educação. Conselho Pleno/Conselho Nacional de Educação.

PARECER CNE/CP Nº: 5/2020. DF: Ministério da educação. 28/4/2020. Disponível em: <https://abmes.org.br/arquivos/legislacoes/Parecer-cne-cp-005-2020-04-28.pdf>

CODO, Wanderley (org.) Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes/ Brasília : Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.