

A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR NO ENSINO FUNDAMENTAL I

Aline Silva Brandão ¹
Juliana Maria Corallo Quinan ²

RESUMO

Este artigo tem objetivo de compreender a saúde mental dos Professores no Ensino Fundamental I, dentro de sala de aula, analisando de que forma a pandemia pode ter impactado no exercício da sua profissão. Trata-se da necessidade de abordagens sobre a saúde mental do professor no Ensino Fundamental I, para entender como está o estado mental e físico dos professores e o porquê estão se afastando de seus cargos. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo e os materiais usados foram livros e artigos. A pesquisa aponta que, esclarecer o que vem acontecendo com os professores, podem motivá-los na busca de melhorias na preservação da integridade mental e física, ao agregar conhecimentos sobre a saúde mental do professor, podemos ter uma melhor contribuição social, diminuindo assim os afastamentos desses profissionais das salas de aula. Mediante os estudos apresentados nesse artigo, fatores estressores aumentaram, como a jornada de trabalho excessiva, o pouco tempo de planejamento e adaptação do uso das tecnologias, aliado a desvalorização social, impactando de forma acentuada na saúde mental dos docentes, aumentando os casos de Burnout.

Palavras-chave: Professor. Ensino Fundamental I. Pesquisa. Informação.

ABSTRACT

This article aims to understand the mental health of Teachers in Elementary School I, inside the classroom, analyzing how the pandemic may have impacted the exercise of their profession. It is about the need for approaches to the mental health of teachers in Elementary School I, to understand how the mental and physical state of teachers is and why they are moving away from their positions. A bibliographic research was carried out, with analytical and descriptive orientation and the materials used were books and articles. The research points out that showing more clearly what has been happening with teachers can motivate them in the search for improvements in the preservation of mental and physical integrity, by adding knowledge about the teacher's mental health, we can have a better social contribution, thus reducing the distances of these professionals from the classrooms. Through the studies presented in this article, stressors have increased, such as excessive working hours, little time for planning and adapting the use of technologies, combined with social devaluation, impacting sharply on the mental health of teachers, increasing cases of Burnout.

Keywords: Teacher. Elementary School I. Research. Information.

¹ Acadêmica do curso de licenciatura em Pedagogia (EPT) na modalidade à distância no Instituto Federal Goiano, Campus Urutaí, Goiás. E-mail: alinesbrandao@outlook.com

² Graduada em Pedagogia, Mestre em Educação: História e Filosofia da Educação, pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. E-mail: jmcquinan@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Meneses, Araújo e De Menezes Rodrigues (2021) a pandemia mundial causada pela COVID-19 iniciada em 2020 trouxe para o cenário educacional muitos desafios e cobranças para os educadores, emergiu e apresentou vários problemas de um sistema falho, profissionais que antes já sofriam com a desvalorização, precisaram passar por uma reinvenção em sua formação profissional, para manter um modelo de ensino ativo. Mesmo diante dos lapsos encontrados nas condições de trabalho, é necessário cumprir a carga horária e promover uma educação de qualidade, mesmo em condições precárias. Segundo Zaidan e Galvão (2020, p. 264):

Professoras e professores experimentara uma mudança brusca em suas rotinas, que se caracteriza pela penetração insidiosa do trabalho em todos os espaços e momentos de seu cotidiano, não importando que seus empregadores (o governo ou os donos de escola) não lhes tenham garantido estrutura para o teletrabalho.

Segundo Silva e Leite (2021) foi preciso promover muitas aptidões e fazer vários ajustes em suas casas. Por exemplo, os educadores tiveram que conectar suas câmeras a um computador adequado e ter acesso à internet de boa qualidade e velocidade. Por mais que trabalhar em casa parecesse fácil, não condizia com a realidade. Vários educadores retratam as dificuldades que enfrentam, especificamente sobre excesso de carga de horário, o que acaba prejudicando exatamente sua saúde física e mental.

Em virtude ao impacto global causado pelo Covid-19, Hossain et al. (2020) discute um estado de pânico social que se estabeleceu mundialmente. No entanto, como relatam os autores, os efeitos provocados na sociedade são ansiedade, medo e angústia, que podem ser sentidas mesmo depois da superação da pandemia.

Sintomas psiquiátricos induzidos durante uma pandemia devido à sobrecarga de trabalho das pessoas durante esse período, demandas de trabalho, mudanças necessárias e grandes aumentos na carga de trabalho, resultando na necessidade de ensino a distância, inovação e adaptação. Precisamos falar que esses sintomas podem aumentar e ser agravados por mudanças de adaptação. Contudo, frente aos relatos dos professores, fica claro que há necessidade de encontrar formas de aliviar

os sintomas vivenciados nesse momento e entender o que isso significa para cada sujeito. (DE CASTRO et al., 2022)

De acordo com Diehl (2016) no setor educativo, são apontadas como principais causas de afastamento dos educadores, os sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Com a crescente demanda de atividades e a exigência sobre a forma ser colocada em práticas essas tarefas no espaço de trabalho, produz indicativos contributivos para que os educadores adoçam.

Kappes et al. (2021) relata que os danos provocados com o período pandêmico juntamente com as adversidades preexistentes, como foi anunciado no parágrafo anterior, com precariedade nas circunstâncias de trabalho dos professores, uma fragilidade das políticas públicas em educação, intensas exigências de trabalho no ensino, além de tarefas burocráticas e administrativas, provocam inevitavelmente impactos negativos sobre a saúde desses profissionais.

Os autores citados anteriormente ainda ressaltam que as primeiras pesquisas nessa direção que buscam entender as consequências dos cenários de pandemia, apontam principalmente para o sofrimento psíquico. São provocados sentimentos de ansiedade em virtude à segurança no emprego e segurança financeira, fadiga de tentar manter um emprego, uso desafiador de novas tecnologias, fadiga, ansiedade, estresse, tristeza e depressão.

Este artigo tem objetivo de compreender a saúde mental dos Professores no Ensino Fundamental I, dentro de sala de aula, analisando de que forma a pandemia pode ter impactado no exercício da sua profissão. Descrever problemas que podem estar afetando-os. Trata-se da necessidade de abordagens sobre a saúde mental do professor no Ensino Fundamental I, para entender como está o estado mental e físico dos professores e o porquê estão se afastando de seus cargos.

Pode-se citar a síndrome do esgotamento físico e mental chamada de Burnout, uma doença que vem aumentando cada dia mais entre os profissionais da educação, fazendo com que o cansaço não deixe perceber inúmeros fatores claros para ser detectada e tratada. Há questionamentos: por qual motivo de vários afastamentos desses professores? O que afeta/afetou os professores diante desse desafio do ensino remoto imposto pela pandemia? diante à imposição de medidas de isolamento social estabelecidas pelo Governo Federal, com a Portaria ^o 343, de 17 de março de

2020, posteriormente substituída pela Portaria do Ministério da Educação nº 544 de 16 de junho de 2020 – Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus - Covid-19.

De acordo com Do Vale e Aguilera (2016) o afastamento dos professores está intimamente ligado a uma série de fatores que estão presentes corriqueiramente na vida profissional da categoria docente. Dentre eles, inclui-se a sobrecarga, as várias jornadas de trabalho assumidas, o desinteresse dos alunos, a violência nas escolas, a falta de estrutura nas escolas e a desvalorização do papel do professor, tanto social como economicamente.

Os autores citados anteriormente identificaram na sua pesquisa que o estresse e a Síndrome de Burnout são os principais motivos de afastamento do trabalho dos professores. O burnout tem sido um problema alarmante que atinge o professor, e este transtorno está muito relacionado às condições e relações de trabalho, sendo considerada uma reação diante de situações de trabalho extremamente estressoras.

Freitas et al. (2021) numa pesquisa mediante uma revisão de literatura, retratou que os estudos são raros em virtude do sofrimento psíquico e a falta de estabilidade emocional por parte dos professores, em consequência do ensino remoto emergencial. Os autores ponderam e afirmam que as pesquisas que avaliam o constante sofrimento psíquico e os indicadores correlacionados na sociedade se tornam importantes e significativas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Na educação, as tentativas de aprimorar o ensino por meio de atividades síncronas e assíncronas para mitigar os efeitos das atividades planejadas distanciadas entre alunos e professores não são possíveis sem o acesso seguro ao ambiente, diante da necessidade de manter os contratos de trabalho. No entanto, passar de um modelo de educação presencial para um digital não é um passo fácil de ser facilmente absorvido pela sociedade, mesmo considerando todas as experiências educacionais nesse sentido. (UNESCO, 2020).

O regresso ao trabalho durante a pandemia provocada pelo COVID-19 ocasionou numa pressão social de forma contínua para muitos trabalhadores e

empresas, incluindo o setor da educação. Nesse sentido, é importante estudar o nível de vulnerabilidade da saúde mental dos trabalhadores, além de preparar o espaço de trabalho por meio de normas de proteção e higiene. (SOMINSKY et al., 2020).

De acordo com Freire (1980), os professores tinham uma rotina planejada de forma na qual se organizavam, pois através do planejamento diário já tinham como nortear o trabalho com os alunos presencialmente, devido a pandemia esse processo ficou complexo, pois cada dia surgiam situações diversas, e um grande desafio ao ter que trabalhar utilizando o meio digital no ensino remoto, mesmo sem terem muito conhecimento dessas tecnologias.

[...] pensávamos numa alfabetização que fosse ao mesmo tempo um ato de criação, capaz de gerar outros atos criadores; uma alfabetização a qual o homem, que não é passivo nem objeto, desenvolvesse a atividade e a vivacidade da invenção (FREIRE, 1980, p. 41).

A rotina dos professores sempre foi desgastante pois além de toda sua carga horária e pressões internas e externas ocorre um elevado índice de desvalorização profissional por parte da sociedade, ocasionando numa possível desestabilização emocional. Diante disso, pode surgir diversas doenças entre elas muito conhecida entre os professores que é a síndrome do esgotamento ou Burnout, contendo alguns sintomas como: exaustão extrema, estresse esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade ficando-se conhecido como excesso de trabalho.

Codo e Vasques-Menezes (1999, p. 237) definiram Síndrome de Burnout como “um estado crônico de desânimo, de apatia e de despersonalização”. Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) complementam afirmando que é uma “síndrome psicológica em reação a estressores interpessoais crônicos no trabalho”.

O bem-estar desses profissionais da educação foram afetados de forma drástica com doenças desde simples a graves, que fez se afastarem de seus cargos. Mudaram suas rotinas, reinventaram para poder transmitir conhecimentos aos seus alunos, mesmo enfrentando muitas dificuldades pelos caminhos da alfabetização consistentes, pois sempre ensinaram as crianças a se socializarem e devido a pandemia foram obrigados a promover um distanciamento social para não proliferar a doença.

O ensino remoto para os alunos ficou sendo uma preocupação de todos os envolvidos na educação, principalmente para os professores, tendo que redobrar o

planejamento de emergência, alguns pais que não sabiam escrever até aprenderam para ensinar os seus filhos. Os professores tiveram que entender as particularidades que cada aluno enfrentava, muitos sem acesso à internet, retardo no aprendizado, e a preocupação com aqueles que antes da pandemia iam para a escola apenas para poderem se alimentar bem por falta de alimentação dentro de casa. Com a volta das aulas presenciais no segundo semestre de 2021, o filósofo, educador e escritor Mário Sérgio Cortela (2020), escreveu na sua rede social a respeito:

A inteligência nossa neste momento terá de ser muito maior do que está sendo. E não é um problema só de governo, é especialmente de governo porque foi eleito para isso, é a comunidade que tem que juntar forças para que [o retorno] seja feito de modo protetivo e não apenas de modo voluntarioso. Cautela é necessário aquilo que os trens de antigamente de cruzar os trilhos traziam que é: 'Pare, olhe, escute!'

Em seu estudo, Freitas et al. (2021) numa tentativa de avaliar a incidência e indicadores associados a sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre professores universitários de medicina durante a pandemia induzida por COVID-19. Eles inferiram que altos índices de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre professores e que indicadores sociodemográficos e relacionados ao trabalho continuaram a se correlacionar com os achados.

Segundo os autores, o estresse, assim como a ansiedade, é resultado direto de esforços sustentados dos indivíduos para se adaptar a situações existenciais, ou diretamente à experiências que evocam sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça. O estresse é mais frequentemente visto de forma nula que afeta negativamente o desempenho geral de um indivíduo.

De acordo com Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019) a tarefa docente correlacionada a meios precários de trabalho pode ser indicativo significativo no desenvolvimento de enfermidades, além de ocasionar no afastamento docente em virtude ao desgaste da disposição física e psíquica para produzir suas atividades.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

A metodologia numa pesquisa científica é a maneira como as etapas seguirão um determinado processo, de que forma será conduzida a pesquisa. A metodologia é a explicação minuciosa, detalhada, rigorosa e exata de toda ação desenvolvida no método (caminho) do trabalho de pesquisa. “A Metodologia é o tópico do projeto de

pesquisa que abrange maior número de itens, pois responde às seguintes questões: Como? Com quê? Onde? Quanto? “(LAKATOS; MARCONI, 2003, p. 221).

Para o desenvolvimento deste artigo utilizou-se como metodologia a revisão bibliográfica de forma mais abrangente, para verificar a veracidade do que já foi escrito através de estudiosos e pesquisadores sobre o tema abordado, os materiais utilizados nessa pesquisa são livros, revistas, periódicos científicos, textos eletrônicos e outros.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, uma vez que o foco principal será a compreensão de um determinado fato e não a representatividade numérica.

Toda pesquisa deve basear-se em teoria que serve como ponto de partida para a investigação bem-sucedida de um problema [...] para ser válida, deve apoiar-se em fatos observados e provocados resultantes da pesquisa. A pesquisa dos problemas práticos pode levar a descoberta de princípios básicos e frequentemente, fornece conhecimentos que tem aplicação imediata. (MARCONI E LAKATOS, 2006, p. 17)

Desenvolver uma pesquisa bibliográfica vem sendo um excelente meio com base na fundamentação teórica. “Pesquisa bibliográfica ou fontes secundárias abrange toda bibliografia já tomada pública em relação ao tema de estudo [...] sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito” (MARCONI e LAKATOS 2003 p.183). O método bibliográfico nos ajudará a trazer um conceito sobre o que já foi escrito o tema abordado e assim ser um material de pesquisa para futuros professores da área da educação do ensino fundamental I.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR NO ENSINO FUNDAMENTAL I

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), o Ensino Fundamental I serve de base para as etapas posteriores da formação educacional. Como o nome sugere, é essencial para o desempenho acadêmico, pessoal e social da criança. Nesta fase, os alunos iniciam a aprendizagem, conceitos pedagógicos, tópicos que orientam os alunos na educação básica, leitura e escrita. Esse processo de alfabetização torna o aprendizado mais complexo e amplia as visões de mundo das crianças.

Dentro de uma sala de aula no modo presencial é tudo diferente, sendo vivenciada atualmente no ensino remoto mostrando muitas dificuldades tanto do lado

professor quanto do aluno. Desde o desconhecimento das tecnologias, a síndrome do pânico, empregos e outros fatores contribuem para afetar o equilíbrio destes profissionais. Refletindo que inúmeros professores estão afastados, cansados entre infinitas circunstâncias que fazem ter este modo de pensar.

Os profissionais da educação estão cada vez mais sofrendo com as doenças tanto físicas como mentais. Verificam-se inúmeros fatores, como acúmulo de atividades a ser seguida, sobrecarga demais com ensino remoto entre outros. Os efeitos colaterais encontram-se crescendo. Isso contribui para que os professores fiquem afastados.

Antes da pandemia, os professores e alunos tinham uma rotina conhecida, todos se viam, dinâmicas feitas constantemente e de forma inesperada tudo foi pausado, a tecnologia que antes não havia tanto nas escolas virou a primeira opção a ser aceita por todos. No início a escola não sabia como lidar com o ensino de forma remota e híbrido, e mesmo voltando as aulas presenciais a tecnologia ajudou a evoluir o jeito de olhar de cada um.

Os estudos indicam que é elevado o número de incidências de sintomas psicossomáticos, como depressão, ansiedade e estresse em professores, os indícios têm se acentuado no período pandêmico provocado pelo COVID-19 (FREITAS et al., 2021). Entre os fatores retratados nos estudos pelos quais a incidência de sintomas psicossomáticos em professores tem crescido, ressalta-se o afastamento social, como um significativo prenunciador.

Cruz et al. (2020) em seu estudo, investigou fatores de saúde mental dos professores de um estabelecimento de educação infanto-juvenil da região sul do Brasil, os resultados mostraram baixa possibilidade de retorno ao espaço de trabalho, a ansiedade e a depressão foram os indicadores mais constantes na saúde mental dos professores. Ao final, os autores afirmam que os indicadores de saúde mental dos professores no período pandêmico em virtude da COVID-19 devem ser verificados para proporcionar o regresso ao trabalho de maneira segura e responsável.

Mudanças significativas na saúde mental afetam o funcionamento normal das tarefas (casa ou trabalho), geralmente resultando em diminuição da motivação, desatenção, falta de concentração, anedonia (perda do prazer no trabalho) e erros.

Também diminui a tendência de trabalhar fora do trabalho e um declínio no interesse em interagir com os outros. (CRUZ et al., 2020).

4.2 A SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como resposta aos estressores presentes nas situações de trabalho, que acomete profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas. As profissões mais vulneráveis são geralmente as que envolvem serviços, tratamento ou educação (MASLASC; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Segundo os autores, o burnout não se caracteriza pelo estresse em si, mas é uma reação que ocorre em resposta ao estresse laboral crônico, associado a aspectos relacionais, que levam ao desgaste e a perda de energia.

A síndrome de Burnout é um termo em inglês com o significado do esgotamento físico e mental no trabalho, que está sendo descoberto cada vez mais pelos professores e demais educadores da área de educação e saúde. Todo professor dentro de uma sala de aula tem uma carga bastante pesada como: planejar aula, aplicar a mesma, organizar, ajudar os que mais tem dificuldades de aprendizado, enfim são muitas tarefas atribuídas a eles fazendo com que aos poucos ocasionem problemas graves causados constantemente sob pressão.

Uma das formas de descobrir se está com a doença ou não, é avaliar formas de tratamento com os alunos no interior da sala de aula, no caso de competitividade, estresse e exaustão constante. Carlotto (2011), afirma que o Burnout surge e se desenvolve de forma lenta e progressivamente, acumulando os sintomas. Esses sintomas são muito difíceis de serem notados, embora pareça muito com outras doenças tipo a depressão, estresse de alto nível, ansiedade e afins, podendo agravar de acordo com cada caso.

Coelho et al. (2022) em sua pesquisa, averiguou a relação entre os atributos do teletrabalho e a síndrome de Burnout em professores de educação básica do Estado do Rio Grande do Sul, durante a pandemia da COVID-19. Verificaram indicadores na organização de nível macrossocial, que pode perturbar o bem-estar

físico e emocional dos professores no desempenho das suas atividades educacionais, e que se aumentaram com as alterações provocadas pela pandemia da COVID-19.

O estudo dos autores citados anteriormente aponta uma compreensão negativa dos professores em virtude aos atributos das suas atividades educacionais, níveis elevados de burnout em professores que já mostravam um certo diagnóstico de transtorno mental, e desigualdades nos discernimentos de características do trabalho e nos níveis de burnout, entre docentes que trabalho na educação infantil e nos anos finais do ensino fundamental e médio. Foram assinaladas associações entre os atributos das atividades educacionais e as dimensões da Síndrome de Burnout. Concluíram que são necessárias intervenções que visem à promoção de saúde mental no trabalho docente, que só serão efetivas a partir de modificações na organização do trabalho, considerando as características e especificidades de cada contexto de atuação e nível de ensino.

De Sousa Leitão e De Barros Capuzzo (2021) em estudo sobre a Síndrome de Burnout em professores, investigaram quais as consequências da pandemia de Covid 19 nas atividades educacionais de professores universitários e a possibilidade de esgotamento físico e mental. Com a Pandemia do novo coronavírus (COVID 19) alguns dos fatores de estresse se ressaltaram, como a intensa jornada de trabalho, o escasso tempo de planejamento e adequação do uso das tecnologias, juntamente com o sofrimento da desvalorização social, prejudicando a saúde mental dos docentes, acentuando os casos de Burnout. Ao final os autores, concluíram que há grande preocupação com a saúde física, no entanto, a saúde emocional é negligenciada. Ressaltou a importância de mudanças por parte do Estado, das instituições e do próprio professor, para que minimizem as consequências das exigências do mercado de trabalho que causam adoecimentos constantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve por objetivo compreender a saúde mental dos Professores no Ensino Fundamental I, no interior das salas de aulas, analisando de que forma a pandemia pode ter impactado no exercício da sua profissão. Tratou-se da necessidade de abordagens sobre a saúde mental do professor no Ensino

Fundamental I, para entender como está o estado mental e físico dos professores e o porquê estão se afastando de seus cargos.

A pandemia mundial causada pela COVID-19 iniciada em 2020 trouxe para o espaço educacional muitos desafios e obstáculos para os educadores, além de já sofrerem com a desvalorização, surgiu a necessidade de se reinventar no exercício da sua profissão, para conseguir adequar ao modelo de ensino que atualmente exigia. Frente aos obstáculos encontrados nas condições de trabalho, exigia dos professores o cumprimento da carga horária e a promoção de uma educação de qualidade mesmo em condições precárias.

Foi preciso desenvolver conhecimentos para adaptar seus lares, como por exemplo: a necessidade de ter estruturas físicas de instalação de câmeras conectadas em um bom computador e ainda internet de qualidade. O desafio de mundo digital fez com que vários professores se desgastassem tanto fisicamente como mentalmente. Além de conviver com o pânico social imposto pela pandemia, o sentimento de insegurança, medo, depressão, ansiedade e estresse, fez com que vários profissionais da área da educação adoecessem.

De Castro et al. (2022) aponta que a situação pandêmica gerou inúmeras cobranças e inseguranças para os docentes, pois cada sujeito pode ter sentido tudo o que sentiu por decorrência da situação que estava vivenciando, já que os professores passaram a exercer a maneira de ensinar e aprender ao mesmo tempo, dominando ou não as tecnologias enfrentadas, depositando uma certa cobrança neles mesmos, acarretando um desgaste e abalo psíquico nos docentes, onde é necessário ter responsabilidade coletiva para que cada um sinta-se acolhido no ambiente escolar e possa compartilhar suas experiências, sendo de suma importância lembrar que o outro pode estar partilhando dos mesmos sentimentos.

Mediante os estudos apresentados nesse artigo, dos autores Carlotto (2011), Coelho et al. (2022), De Sousa Leitão e De Barros Capuzzo (2021), fatores estressores aumentaram, como a jornada de trabalho excessiva, o pouco tempo de planejamento e adaptação do uso das tecnologias, aliado a desvalorização social, impactando de forma acentuada na saúde mental dos docentes, aumentando os casos de Burnout.

Ao investir em intervenções de promoção da saúde dos professores, há uma

melhora da qualidade da escola como um todo. Logo, ao pensar em valorização do professor, está implícita a melhoria na qualidade da educação. Este estudo aponta para a necessidade de mais pesquisas e divulgação de relatos de experiência que disponham de ferramentas técnicas de promoção à saúde mental, com eficácia comprovada cientificamente, que possam ser aplicadas no contexto escolar de modo a trabalhar, principalmente, as questões emocionais e psicológicas dos professores.

Dessa forma, o desenvolvimento de estratégias pode auxiliar direta ou indiretamente na redução da prevalência da sintomatologia de depressão, ansiedade e estresse e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida e o desempenho desses professores. (FREITAS et al., 2021)

Frente aos apontamentos, assegura-se de forma relevante a flexibilidade as exigências dos professores nas circunstâncias da pandemia com a saúde mental desses indivíduos, para que os meios em que se formam as velhas e novas demandas sejam investigadas e que as perspectivas, além das do adoecimento mental, tenham importância, possibilitando então que as diversas metodologias de resistência desses professores e as oportunidades de reorganização desse trabalho sejam estudadas. (PEREIRA, SANTOS e MANENTI, 2020)

De acordo com os autores supracitados, vale ressaltar que o zelo com a saúde mental dos educadores necessita ser entendido de forma respeitosa e reflexiva, como também, precisa ser apontado como um fator determinante na produção das dimensões tanto para as atuais condições de trabalho em formato home office, como para os planos de ação e estratégias para o retorno das aulas presenciais nas escolas.

De Oliveira et al (2021), sugere que práticas Integrativas e Complementares podem ser algumas das soluções para aqueles que desenvolveram a síndrome, sendo necessário entender que a mesma pode ser desencadeada, com frequência, nesses tempos de pandemia. Assim, mediante o cenário econômico incerto, a pandemia, a alta taxa de desemprego, o acréscimo da competitividade e a procura de uma posição no ambiente profissional ocorre o esgotamento psicológico, agenciando ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout.

Para isso, a Organização Mundial de Saúde deve fazer várias campanhas ao longo de todo ano para a população saber e entender mais que pode ser gerado como casos graves e dependendo levar até mesmo a morte, um motivo de muita atenção e

discussão, pois além do mais os diagnósticos é cada vez mais parecidos com outras doenças patológicas já citadas acima. Além do mais a ajuda de psicólogos seria o essencial para ajudar a desenvolver boas maneiras de assistência para esses professores que ao decorrer de todo o ano sofre muito com o acúmulo de estresse de formas diferentes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020.**

Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=603&pagina=1&data=19/03/2020&totalArquivos=1>. Acesso em 02 de out. de 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 345, de 1 de março de 2020.**

Disponível em: Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>, Acesso em 02 de out. de 2022.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: teoria e Pesquisa**, v. 27, p. 403-410, 2011.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout? In: CODO, Wanderley (org.). **Educação: carinho e trabalho**. 3 ed. Petrópolis: Vozes, 1999. Disponível em: Acesso em 02 de out. de 2022.

COELHO, E. A. et al. **Características do teletrabalho e síndrome de burnout em professores da educação básica durante a pandemia da Covid-19**. 2022.

CRUZ, R. M. et al. **Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19**. Revista Polyphonia, v. 31, n. 1, p. 325-344, 2020.

DE CASTRO, Gabrielly Cezar et al. **BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO PERÍODO PÓS-PANDEMIA**. Salão do Conhecimento, v. 8, n. 8, 2022.

DE OLIVEIRA, Larissa Carvalho et al. Aumento da Síndrome de Burnout na pandemia nos profissionais em geral. **Revista Mosaico**, v. 12, n. 2, p. 85-90, 2021.

DE SOUSA LEITÃO, K.; DE BARROS CAPUZZO, D. Impactos Do Burnout Em Professores Universitários No Contexto Da Pandemia De Covid 19. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 40, p. 378-390, 2021.

DIEHL L, Marin AH. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est Inter Psicol**. 2016;7(2):64-85.

DO VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 5, n. 1, 2016.

FERREIRA-COSTA RQ, Pedro-Silva N. Levels of anxiety and depression among early childhood education and primary education teachers. **Pro-Posições**. 2019.

FREIRE, P. Conscientização: **Teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire**; São Paulo: Cortez e Moraes, 1980.

FREITAS, R. F. et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 283-292, 2021.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. **Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence**. PsyArXiv Preprints, 1–27. Disponível em: <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/DZ5V2>. Acesso em 02 de out. 2022.

KAPPES, Solange et al. Saúde mental de docentes no cenário da pandemia da Covid-19. In: **Congresso Internacional em Saúde**. 2021.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2003.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2003. Metodologia científica: educação à distância/(coord.) Ardinete Rover.–Joaçaba: UNOESC, 2006.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397-422, 2001.

MENESES, J. M.; ARAÚJO, A. S.; DE MENEZES RODRIGUES, L. A. A saúde mental dos professores no cenário de pandemia, em Sobral-CE. **Ensino em Perspectivas**, v. 2, n. 4, p. 1-11, 2021.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020.

SCHMITZ, G. A. **Síndrome de Burnout: uma proposta de análise enfoque analítico-comportamental/Giliane Aparecida Schmitz**. 2015.

SILVA, D. de C. Insaurriaga; LEITE, A. G. Análise sobre a Percepção de Saúde Física e Psicológica de Professores Brasileiros Durante as Aulas Remotas na Pandemia Covid-19. **EaD em Foco**, v. 11, n. 1, 2021.

SOMINSKY, L.; WALKER, D. W.; SPENCER, S. J. **One size does not fit all - Patterns of vulnerability and resilience in the COVID-19 pandemic and why heterogeneity of disease matters**. **Brain, behavior, and immunity**, v. 87, p. 1-3,

2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32205119>. Acesso em: 02 out. 2022.

UNESCO. **Education: From disruption to recovery 2020**. Disponível em: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>. Acesso em: 02 de out. 2020.

Z Aidan, J. M.; Galvão, A. C. “**COVID19 e os abutres do setor educacional: a superexploração da força de trabalho escancarada**”. In: Augusto, C. B.; Santos, R. D. (orgs.). Pandemias e Pandemônio no Brasil. São Paulo: Instituto Defesa da Classe Trabalhadora, 2020.