

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

ERIC SANTANA DE ALMEIDA GOMES

**IMPACTOS DAS ATIVIDADES REMOTAS NA SAÚDE DE DOCENTES DURANTE
A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA**

**JOÃO PESSOA
2022**

ERIC SANTANA DE ALMEIDA GOMES

**IMPACTOS DAS ATIVIDADES REMOTAS NA SAÚDE DE DOCENTES DURANTE
A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
apresentado à Coordenação do Curso de
Fisioterapia da Faculdade de Enfermagem
Nova Esperança para obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia.

ORIENTADORA: Profa. Dra. Emanuelle
Silva de Mélo.

JOÃO PESSOA
2022

G613i

Gomes, Eric Santana de Almeida

Impactos das atividades remotas na saúde de docentes durante a pandemia de COVID-19: revisão integrativa da literatura / Eric Santana de Almeida Gomes. – João Pessoa, 2022. 22f.; il.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Emanuelle Silva de Mélo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Riscos Ocupacionais. 2. Estresse Ocupacional. 3. Docente. 4. Pandemia. I. Título.

CDU: 616.89

ERIC SANTANA DE ALMEIDA GOMES

**IMPACTOS DAS ATIVIDADES REMOTAS NA SAÚDE DE DOCENTES DURANTE
A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC apresentado pelo aluno **Eric Santana de Almeida Gomes** do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, tendo obtido o conceito APROVADO, conforme a apreciação da Banca Examinadora.

Aprovado em 31 de maio de 2022.

BANCA EXAMINADORA



Prof.ª Dra. Emanuelle Silva de Mélo - Orientadora



Prof.ª Dra. Danyelle Nóbrega de Farias - Membro



Prof.ª Dra. Meryeli Santos de Araújo Dantas - Membro

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 Fluxograma do estudo de acordo com o modelo PRISMA 2020 – traduzido e adaptado.....	12
---	----

LISTA DE TABELAS E QUADRO

Tabela 1 Características dos estudos incluídos na pesquisa, João Pessoa, 2022.....	13
Tabela 2 Frequência de características dos docentes de acordo com os estudos incluídos, João Pessoa, 2022	13
Quadro 1 Impacto das atividades remotas na saúde docente, de acordo com os estudos incluídos nesta revisão, João Pessoa-PB.....	15

RESUMO

INTRODUÇÃO: O novo coronavírus, responsável pelo desenvolvimento da pandemia da COVID-19, alterou abruptamente o processo de ensino acadêmico. Foi necessária uma rápida e muitas vezes, despreparada nova forma pedagógica através do ensino remoto somado aos desafios enfrentados pelos professores. **OBJETIVO:** Identificar os impactos das atividades remotas na saúde de docentes durante a pandemia de COVID-19. **MÉTODOS:** Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), guiado pela seguinte questão norteadora: quais os impactos do trabalho remoto na saúde de docentes durante a pandemia de COVID-19? Foi realizada busca nas bases de dados: *National Library for Medicine* (PubMed), *Scientific Electronic Library Online* (Scielo) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Utilizou-se os seguintes descritores: “*Occupational Risks*”, “*Occupational Stress*”, “*Professors*”, “COVID-19”, “Docente”, “Professor”, “Pandemia”, acrescidos dos operadores booleanos AND e OR. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: ter formato de artigo original; ser do tipo observacional; artigos em inglês, português, e espanhol; artigos disponíveis eletronicamente na íntegra; publicados entre 2020 e 2022. Como critérios de exclusão: duplicidade de publicação e artigos que não responderam à pergunta norteadora da pesquisa. Ocorreu a aplicação de filtros nas próprias bases de dados, quando possível, bem como a triagem por título e resumo, para confirmar a inclusão dos estudos. Os resultados foram analisados e discutidos à luz da literatura pertinente. As etapas deste processo estão descritas na forma de um fluxograma e as características dos estudos incluídos podem ser visualizadas em tabelas e quadro. **RESULTADOS:** Foram encontradas 249 publicações, dos quais 12 foram selecionados. Os artigos apresentaram entre os docentes, índices de ansiedade, estresse, medo e insegurança. Além de dores na coluna, problema de visão e aumento de peso. Percebeu-se também que a sobrecarga de trabalho causou a diminuição do tempo destinado ao lazer. **CONCLUSÃO:** Notou-se que as adaptações ao trabalho remoto, somadas ao aumento da carga de trabalho e as demandas da casa, contribuíram para impactos na saúde física, mental e condições sociais dos docentes.

Palavras-chave: Riscos Ocupacionais. Estresse Ocupacional. Docente. Pandemia.

SUMÁRIO

RESUMO.....	9
ABSTRACT	9
1 INTRODUÇÃO	10
2 MATERIAIS E MÉTODOS	11
3 RESULTADOS	12
4 DISCUSSÃO	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

IMPACTOS DAS ATIVIDADES REMOTAS NA SAÚDE DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA

IMPACTS OF REMOTE ACTIVITIES ON THE HEALTH OF TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: INTEGRATIVE REVIEW

Eric Santana de Almeida Gomes
Emanuelle Silva de Mélo

RESUMO

OBJETIVO: Identificar impactos das atividades remotas na saúde de docentes durante a pandemia de COVID-19. **MÉTODOS:** Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, guiada pela seguinte questão norteadora: quais os impactos do trabalho remoto na saúde de docentes durante a pandemia de COVID-19? Foi realizada a busca nas seguintes bases de dados: PubMed, Scielo e Lilacs. Foram utilizados os seguintes descritores: “*Occupational Risks*”, “*Occupational Stress*”, “*Professors*”, “COVID-19”, “Docente”, “Professor”, “Pandemia”, acrescidos dos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos: estudos observacionais; em inglês, português, e espanhol; artigos disponíveis eletronicamente na íntegra; publicados entre 2020 e 2022. Foram excluídos artigos duplicados nas bases de dados e que não responderam à pergunta norteadora da pesquisa. Os resultados foram analisados e discutidos à luz da literatura pertinente. As etapas deste processo estão descritas na forma de um fluxograma e as características dos estudos incluídos podem ser visualizadas em tabelas e quadro. **RESULTADOS:** Foram encontradas 249 publicações, das quais foram selecionados 12 artigos. Os artigos apresentaram, entre os docentes, índices de ansiedade e estresse, medo e insegurança. Além de dores na coluna, problema de visão e aumento de peso. Percebeu-se também que a sobrecarga de trabalho causou a diminuição do tempo destinado ao lazer. **CONCLUSÃO:** Notou-se que, com as adaptações ao trabalho remoto, somadas ao aumento da carga de trabalho e as demandas da casa, contribuiu-se para os impactos na saúde física e mental dos docentes.

Palavras-chave: Riscos Ocupacionais. Estresse Ocupacional. Docente. Pandemia.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To identify impacts of remote activities on the health of teachers during the COVID-19 pandemic. **METHODS:** This is an Integrative Literature Review, guided by the following guiding question: what are the impacts of remote work on the health of teachers during the COVID-19 pandemic? A search was performed in the following databases: PubMed, Scielo and Lilacs. The following descriptors were used: “*Occupational Risks*”, “*Occupational Stress*”, “*Professors*”, “COVID-19” “Teacher”, “Professor”, “Pandemic”, plus the Boolean operators AND and OR. Observational studies were included; in English, Portuguese, and Spanish; Articles available electronically in full; published between 2020 and 2022. Duplicate articles in the databases and which did not answer the guiding question of the research were excluded. The results were analyzed and discussed in light of the relevant literature. The steps of this process are described in the form of a flowchart and the characteristics of the included studies can be visualized in tables and chart. **RESULTS:** 249 publications were found, of which 12 articles were selected. The articles presented among the professors, rates of anxiety and stress, fear and insecurity. In addition to back pain, vision problems and weight gain. It was also noticed that work overload caused a decrease in leisure time. **CONCLUSION:** It was noted that with the adaptations to remote work, added to the increase in the workload and the demands of the house, they contributed to impacts on health teachers' physical and mental health.

Keywords: Occupational Risks. Occupational Stress. Teacher. Pandemic.

1 INTRODUÇÃO

Em 31 de dezembro de 2019, foi anunciada ao mundo a síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2 (SARS-CoV-2), que se disseminou rapidamente por todos os países. Diante das proporções de contágio e elevados números de mortes, foi declarada uma pandemia, o que afetou drasticamente o cotidiano da sociedade¹.

Em decorrência da disseminação do vírus pelo mundo, foram adotadas medidas de distanciamento social com o intuito de diminuir o contato entre as pessoas; com isso, controlar a velocidade da transmissão do vírus e, conseqüentemente, o avanço da pandemia². Os impactos desse cenário alcançaram o setor trabalhista, em que o sistema educacional foi fortemente afetado¹.

Nesse sentido, atividades à distância ou remotas surgiram como estratégias de ensino, como uma solução para a continuidade do trabalho e das práticas educacionais. Contudo, perceberam-se desafios para os docentes relacionados ao aprendizado do manuseio de tecnologias da informação e comunicação por meio desse novo meio de trabalho, tendo em vista a necessidade imediata de adaptação³. Dentre as dificuldades encontradas, destaca-se a falta de capacitação para o uso das ferramentas digitais que, para maioria dos/as professores/as, se deu de forma solitária e/ou com auxílio de colegas⁴.

No contexto da pandemia, os docentes tiveram que se adaptar também a novas rotinas e estilo de vida, associadas ao isolamento social, o uso de tecnologias e trabalho remoto. As tarefas domésticas se somaram com os trabalhos acadêmicos, o que tornou a jornada de trabalho ainda mais exaustiva. Além disso, a nova rotina de trabalho contribuiu de forma severa para o sentimento de sobrecarga nos docentes, visto que muitas das horas destinadas ao convívio familiar e ao lazer passaram a fazer parte das horas trabalhadas^{1,4}. Esses fatores podem estar relacionados com o surgimento de doenças físicas e mentais no público docente³.

Desse modo, torna-se necessário investigar a presença de aspectos e desafios que impactaram a saúde docente durante o trabalho remoto, de modo a auxiliar na elaboração de iniciativas e na vigilância em saúde do trabalhador docente, para a prevenção de agravos e promoção de saúde desse público-alvo. Logo, o objetivo deste estudo foi identificar impactos das atividades remotas na saúde de docentes durante a pandemia de COVID-19, por meio de uma revisão integrativa.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo se trata de uma revisão integrativa da literatura (RIL), método de pesquisa científica baseado em evidências, o qual permite a análise de dados teóricos provenientes de estudo do tipo experimental ou não experimental, cuja finalidade é reunir o conhecimento baseado em evidências sobre a temática investigada⁵.

Para a realização deste estudo, foram executadas as seguintes etapas⁵: (1) elaboração da questão norteadora; (2) busca ou amostragem na literatura; (3) Coleta de dados; (4) Análise criteriosa dos estudos incluídos; (5) Discussão dos resultados; (6) Apresentação da revisão integrativa.

Portanto, esta RIL foi guiada pela formulação da seguinte questão norteadora: quais os impactos do trabalho remoto na saúde de docentes durante a pandemia da COVID-19? As buscas ocorreram nas bases de dados: *National Library of Medicine* (PubMed), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (Lilacs).

Foram considerados como descritores controlados (DeCS/MeSH): “*Occupational Risks*”, “*Occupational stress*”, “*Professors*”, “*Docente*”, “*Professor*”, “*pandemia*”, “*COVID-19*”. Os descritores foram adaptados na língua das bases de dados. A estratégia utilizada para o prosseguimento da pesquisa na PubMed foi: “*Occupational Risks*” OR “*Occupational Risks stress*” AND *professors* AND COVID-19; No SciELO e Lilacs, foi utilizada a estratégia: *Professor* OR *docente* AND *pandemia*. A escolha das estratégias se justificou pela obtenção de mais estudos nas respectivas bases de dados após os critérios de elegibilidade.

A busca nas bases de dados foi realizada em dias alternados, no mês de fevereiro, sendo a primeira no dia 17/02/2022 e a segunda em 22/02/2022 na PubMed. Já no SciELO e Lilacs, a busca aconteceu nos dias 21/02/2022 e 24/02/2022. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: ter formato de artigo original; ser do tipo observacional; artigos em inglês, português, e espanhol; Artigos disponíveis eletronicamente na íntegra; publicados entre 2020 e 2022. Como critérios de exclusão: duplicidade de publicação e artigos que não responderam à pergunta norteadora da pesquisa. Ocorreu a aplicação de filtros nas próprias bases de dados, quando possível, bem como a triagem por título e resumo, para confirmar a inclusão dos estudos.

Após a inclusão dos estudos, foi realizada uma extração das seguintes informações: ano de publicação, título, autores, periódico, base de dados, tipo de estudo, características do trabalho remoto, adaptações quanto ao novo método de trabalho, situação da saúde mental e

física dos docentes, além dos impactos sociais. Os artigos foram listados em ordem alfabética durante a extração (A, B, C...L).

Para sistematizar o processo de seleção dos artigos, optou-se pela metodologia *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 - traduzido e adaptado⁶ (Figura 1). Os resultados do estudo foram analisados por meio de estatística descritiva simples, por meio de frequências, e foram apresentados por meio de tabelas e quadro e discutidos à luz da literatura pertinente.

3 RESULTADOS

Por meio da busca nas bases de dados, foram encontradas 249 publicações. Após a triagem e leitura na íntegra, foram selecionados 12 manuscritos para esta RIL. As etapas deste processo estão descritas na forma de um fluxograma (Figura 1). Características dos estudos incluídos podem ser visualizadas na tabela 1.

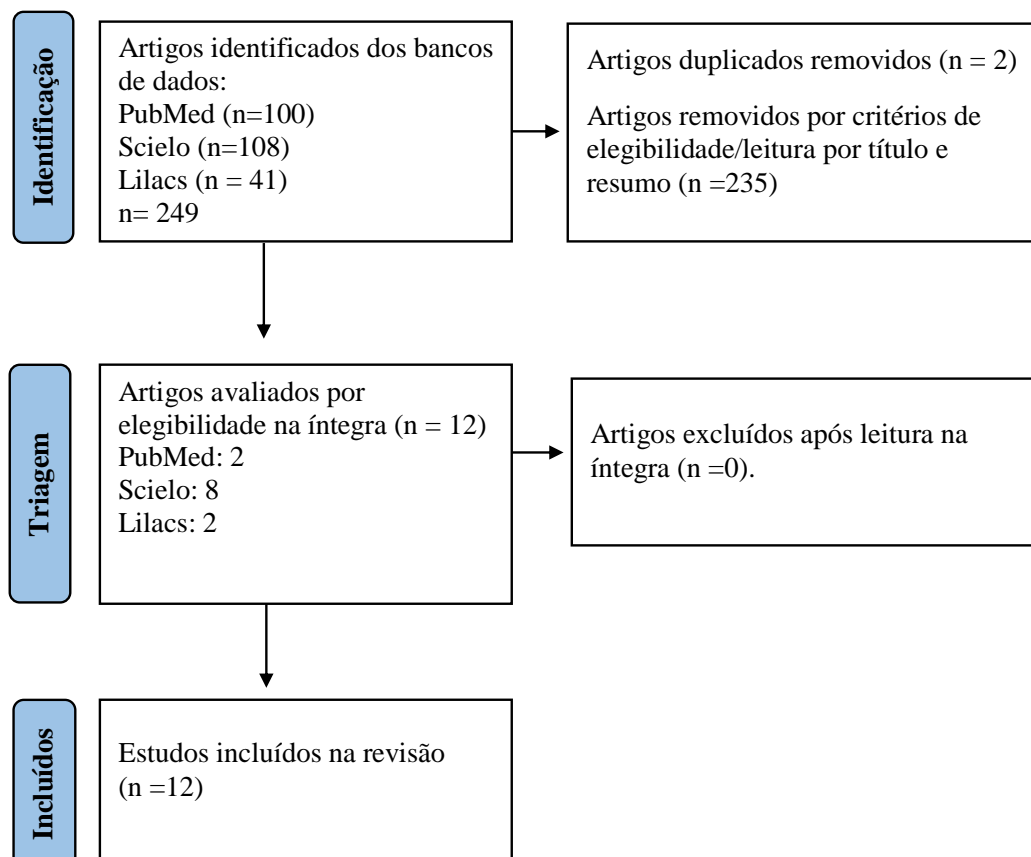


Figura 1: Fluxograma do estudo de acordo com o modelo PRISMA 2020 – traduzido e adaptado⁶.

Tabela 1: Características dos estudos incluídos na pesquisa, João Pessoa, 2022.

	n	%
Metodologia adotada		
Observacional – Transversal	4	33,3
Observacional – Coorte	1	8,3
Outros	7	58,3
Abordagem do estudo		
Quantitativa	7	58,3
Qualitativa	6	50,0
Base de dados		
Scielo	8	66,6
Lilacs	2	16,6
PubMed	2	16,6
Ano de publicação		
2021	10	83,3
2022	2	16,6
País do estudo		
Brasil	8	66,6
Peru	1	8,3
Jordânia	1	8,3
México	1	8,3
Chile	1	8,3

Fonte: dados da pesquisa, 2022.

Quanto às características dos estudos incluídos, observou-se a prevalência de estudos do tipo Observacional–Transversal^{9,13,15,16}, publicados em 2021^{7-11,13-16,18}, realizados na América do Sul^{7,8, 9,11,12,14-18}, com a predominância de docentes do gênero feminino^{7-12,14-18}, com idade superior a 30 anos⁷⁻¹⁸.

Mais detalhes e características sociodemográficas dos docentes podem ser visualizadas na tabela 2.

Tabela 2: Frequência de características dos docentes de acordo com os estudos incluídos, João Pessoa, 2022.

Características dos docentes	n	%
Sexo		
Feminino	11	91,66
Masculino	1	8,33
Escolaridade		
Graduação	1	8,33
Pós-graduação*	2	16,66
Especialização	1	8,33
Mestrado	1	8,33
Doutorado	2	16,66

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

* (nível não identificado).

Foram observados, dentro dos estudos incluídos, dados de um total de 19.328 docentes. Observou-se a prevalência do sexo feminino dentre os estudos^{7-12, 4-18}, faixa etária acima de 30 anos⁷⁻¹⁸, com pós-graduação^{8,9}.

Com base no objeto do estudo, serão identificados impactos relacionados ao trabalho remoto na saúde docente durante a pandemia. Algumas características dos estudos podem ser visualizadas no quadro 1.

Quadro 1: Impacto das atividades remotas na saúde docente, de acordo com os estudos incluídos nesta revisão, João Pessoa-PB.

CONTINUA

Artigo	Adaptações e dificuldades do trabalho remoto	Saúde física	Saúde Mental	Social
A ⁷	- Adequação de o ambiente domiciliar; - Necessidade de equipamentos e acessórios tecnológicos.	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	Prevalência de <u>cansaço mental</u> e de <u>nervosismo</u> , fatores que contribuem para a insatisfação profissional.	O público que destinou tempo a <u>atividades de lazer</u> correspondeu ao público com menor insatisfação com o trabalho.
B ⁸	- Competição com o trabalho doméstico; - Desidentificação do corpo docente com sua própria atividade.	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	Presença de sinais de <u>sofrimento emocional</u> prevalente entre o público feminino.	Não foram identificadas condições sociais.
C ⁹	- Adaptações e integrações em espaços digitais até então não utilizados no cotidiano escolar.	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	Os professores ativos apresentaram menores níveis de <u>esgotamento</u> e melhores perfis de <u>alimentação</u> , <u>relacionamentos</u> , controle do <u>estresse</u> e melhor avaliação global do estilo de vida.	Em relação ao estilo de vida, os professores apresentaram relação positiva entre os indicadores de saúde com a qualidade de vida.
D ¹⁰	- Ter espaço inadequado para trabalhar em casa; -Falta de computador pessoal. -Dificuldade de gerenciamento <i>Softwares</i> .	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	Foram encontrados sentimentos de <u>estresse</u> , <u>frustração</u> , <u>ansiedade</u> , <u>cansaço</u> , <u>tristeza</u> , <u>solidão</u> e <u>falta de motivação</u> .	Não foram identificadas condições sociais.
E ¹¹	-Acúmulo de tarefas pelas mulheres (dupla jornada de trabalho).	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	<u>Insatisfação e estresse</u> .	Ocorreu diminuição e, em alguns casos, prevaleceu ausência do lazer
F ¹²	- Novos recursos e aprendizagens, produz a sensação de estar sempre conectado, já que, a qualquer momento, o trabalhador é convocado a atender a alguma demanda relativa ao trabalho.	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	Houve impacto na saúde mental comparado ao ensino presencial.	Não foram identificadas condições sociais.

CONTINUAÇÃO

G ¹³	Não foram identificadas condições quanto à adaptação.	Dor no pescoço, mudança de peso.	<u>Depressão e estresse, insatisfação com o ensino online.</u>	Não foram identificadas condições sociais.
H ¹⁴	Não foram identificadas condições quanto à adaptação.	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	Baixos níveis de interesse e <u>motivação</u> para o trabalho, que caracterizaram uma alta exaustão emocional.	Não foram identificadas condições sociais.
I ¹⁵	Cumprimento de horários rígidos por meio de atividades como aulas síncronas, reuniões com a coordenação; Horas no computador e exposição contínua à luminosidade das telas dos aparelhos tecnológicos.	Problema de visão.	Observou-se que a <u>má qualidade do sono</u> tem se revelado como queixa frequente entre professores, o que influencia o estado de saúde, qualidade de vida e capacidade para o trabalho.	Não foram identificadas condições sociais.
J ¹⁶	Passaram horas no computador e tinham uma <u>exposição contínua à luminosidade das telas dos artefatos tecnológicos, somado a posturas inadequadas</u> em longo período de tempo.	Dores na coluna devido às posturas inadequadas e problema de visão	Há queixa quanto à <u>má qualidade do sono</u> , entre professor(a)s, o que influencia o estado de saúde, qualidade de vida e capacidade para o trabalho.	Não foram identificadas condições sociais.
K ¹⁷	Não foram identificadas condições quanto à adaptação.	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	A mudança do perfil profissional e sua atuação frente às demandas geraram <u>angústia e incertezas</u> no professor, devido à rápida e despreparada mudança laboral.	Não foram identificadas condições sociais.
L ¹⁸	- Ambiente domiciliar e equipamentos tinham baixo nível de adequação ao trabalho remoto: espaço físico, mobiliário, nível de ruído, computadores e internet banda larga. - Entre as mulheres, referiram sobrecarga doméstica.	Não foram identificadas patologias/condições físicas.	As <u>prevalências de TMC</u> foram mais elevadas em quem tinha alta sobrecarga doméstica, <u>medo</u> de ficar desempregado/a e não estava <u>capacitado/a</u> para uso de ferramentas digitais; <u>Qualidade do sono ruim.</u>	Não foram identificadas condições sociais.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022;

Legenda: TMC: Transtorno mental comum.

4 DISCUSSÃO

Os artigos selecionados trazem uma gama de fatores que impactam diretamente na saúde dos docentes recorrentes às atividades remotas durante a pandemia. Os docentes tiveram que lidar com situações difíceis, tais como a rápida adaptação ao ensino remoto e ao posto de trabalho inadequado, dificuldade quanto ao uso de tecnologia e características que acarretam acometimentos à saúde.

Para melhor discussão dos resultados relacionados ao objeto de estudo, foram destacados dois itens: i) adaptações e dificuldades do trabalho remoto; e ii) impactos na saúde docente.

i) Adaptações e dificuldades do trabalho remoto

O novo coronavírus causou o fechamento de escolas em todo o mundo, impactando a educação tradicional e desencadeando mudanças como o aprendizado remoto. Por meio da adoção do *home office*, a indústria da tecnologia educacional cresceu e os professores precisaram se adaptar para preparar e ministrar aulas por meio das mais variadas ferramentas *on-line*¹. Houve uma maior demanda de reuniões, acúmulo de grupos em redes sociais, aprendizado sobre plataformas e diferentes ferramentas⁴.

De acordo com estudos incluídos nesta revisão^{7-10, 16, 17, 18}, os docentes precisaram se adaptar quanto às atividades remotas. Esses profissionais passaram a trabalhar, a estudar, ministrar aulas, em ambientes comuns a todos os membros da família; inclusive, muitas das horas destinadas ao convívio familiar e ao lazer passaram a fazer parte das horas de trabalho¹⁹. Desse modo, foi perceptível uma maior sobrecarga de trabalho para a maioria dos professores, quando somada à sobrecarga da rotina familiar¹⁸.

Foram identificadas dificuldades em encontrar um ambiente adequado para a realização do trabalho^{7, 10, 12, 15}, tendo em vista a competição com o trabalho doméstico^{7, 10, 18} e a falta de equipamentos destinados ao uso^{7, 10, 18}. Implica-se também na dupla jornada de trabalho, sobretudo entre mulheres, cuidadoras do lar e mães^{18,11}, tendo em vista que houve a prevalência do público feminino na maioria dos estudos (91,66%)^{7-12, 4-18}.

De acordo com os estudos^{11, 16}, o trabalho remoto ficou confinado no espaço familiar, o que resultou também na intensificação do trabalho doméstico e do cuidado de uma forma geral, sobretudo para as mulheres. Algumas docentes, além das atividades laborais, possuem obrigações com as tarefas do lar e maternais, precisando também dar apoio às atividades escolares dos/as filhos/as, enfatizando assim para uma sobrecarga maior¹⁹. Nesse sentido, a necessidade de gerenciar os afazeres do trabalho e domésticos compõem os assuntos que inclinam aos abalos psicoemocionais em docentes¹⁸.

Houve também a sobrecarga no trabalho docente quanto ao uso da tecnologia¹²⁻¹⁵. Existiu uma extensão da carga horária de trabalho para reuniões e do uso de tecnologias sem uma capacitação prévia. Essa nova rotina de trabalho contribuiu de forma severa para o sentimento de sobrecarga nos docentes, visto que muitas das horas destinadas ao convívio familiar e ao lazer passaram a fazer parte das horas de trabalho¹.

Apesar do público docente ser composto por jovens adultos, com idade acima de 30 anos⁷⁻¹⁸, percebeu-se uma carência no manuseio de tecnologias da informação^{7,10,15}. Observou-se também dificuldades na obtenção de material adequado^{7,10,17,18} e a necessidade de comprar novos equipamentos tecnológicos¹⁰.

A utilização de recursos próprios para o desenvolvimento das atividades docente, tais como os dispêndios com energia elétrica, incrementos em planos de internet, a aquisição de equipamentos próprios para a elaboração das aulas e a transformação de suas casas em ambiente de sala aula foram, na maior parte das vezes, empreendimentos, e pode ser motivo de impacto negativo no trabalho²⁰.

Apesar do maior destaque para desafios e adaptações das atividades remotas neste estudo, houve apenas um estudo¹⁷ que apontou que as atividades remotas possibilitaram uma nova ferramenta de trabalho e abriram as portas para um ensino além dos muros das escolas e faculdades.

ii) Impactos na saúde docente

Devido aos riscos de disseminação da COVID-19 ocorridos durante pandemia e, portanto, com as medidas adotadas de isolamento social, ocorreu alteração nos modos de trabalho e de vida dos docentes. Isso afetou o mundo em seus aspectos biopsicossociais, destacando a mudança severa na qualidade de vida dos profissionais³.

Os estudos incluídos nesta revisão destacaram impactos quanto à saúde docente durante a pandemia, com ênfase para a saúde física, mental e impactos na vida social. Quanto à saúde física¹³⁻¹⁶, foram relatados: dores nas costas e no pescoço, devido à má postura durante uma larga carga horária de trabalho^{13,15}; vista cansada, devido ao aumento e exposição à luminosidade pelo uso prolongado de computadores e celulares^{15,16}.

A estratégia de distanciamento social foi a mais promissora para reduzir à velocidade de contágio da COVID-19²¹. Com a população reclusa em suas residências, a falta de estrutura apropriada para praticar atividade física foi um dos motivos que levou as pessoas a suspenderem as suas rotinas de exercícios. Essa necessidade de ficar em casa devido ao isolamento social, somada à sobrecarga de trabalho, gerou inatividade física ou

sedentarismo¹⁶, bem como a mudança de peso corporal¹³. Esses fatores estão significativamente associados à qualidade de vida relacionada à saúde¹³.

Na docência, as exposições ocupacionais adversas se intensificaram (novas exigências, aumento da carga horária de trabalho, isolamento), o que afetou fortemente as condições gerais de saúde desse público-alvo, especialmente do ponto de vista da saúde mental¹⁵. Estudos evidenciaram elevadas prevalências de Transtorno Mental Comum e de alterações do sono em docentes^{15,16,18}.

A experiência do trabalho remoto produziu aumento de sentimentos de ansiedade, caracterizados por fadiga, preocupação excessiva, indecisão e sentimentos de tristeza; além de afeto negativo, caracterizado por sentimentos de angústia, insatisfação e medo; e estresse percebido, por meio de sentimentos de um indivíduo sobre quanto estresse está sofrendo⁸. Desde o início da pandemia, muitos/as professores/as foram afastados/as das atividades docentes por estarem sofrendo de doenças, tais como estresse e síndrome de *Burnout*, que é reconhecida como um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade²².

Professores ativos fisicamente apresentam melhores níveis na dimensão de Esgotamento no âmbito da saúde docente⁹. Ainda, apresentam perfil de estilo de vida individual positivo quando comparados aos indivíduos insuficientemente ativos, o que pode auxiliar na prevenção do esgotamento profissional. Assim, considerando o contexto da pandemia e do isolamento social, entende-se que o tempo de permanência em casa e a economia do tempo de deslocamento até o local de trabalho são fatores que, possivelmente, podem contribuir para a diminuição da tensão da rotina de trabalho⁹.

A pandemia de COVID-19 reestruturou todas as formas possíveis de ser e estar, em especial, as vivências e as experiências de lazer do professor. Houve a reconstrução do tempo, do espaço e das práticas, o que demonstrou a importância à necessidade do lazer para os professores universitários¹¹. O ambiente digital passou a ser uma grande aposta para suprir para determinada parcela da sociedade a necessidade de lazer e trabalho, bem como apontar que isso desnudou a face da exclusão digital no Brasil e no mundo²³.

O lazer se torna importante, pois relaxa, descansa, alivia o estresse, distrai e diverte; durante a pandemia, tornou-se ainda mais necessário¹¹.

Desse modo, constatou-se que o público que destinou tempo a atividades de lazer correspondeu ao público com menor insatisfação com o trabalho⁷. Todavia, a união entre alta

demanda de trabalho, diminuição do tempo de lazer podem influenciar negativamente na vida como um todo²³.

Frente ao estilo de vida, contudo, apenas um estudo⁹ apontou que os professores apresentaram relação positiva entre os indicadores de saúde (doenças diagnosticadas, tabagismo, álcool, lazer, atividade física, alimentação)⁹. Isso demonstra a ausência ou redução de práticas saudáveis entre o público docente durante o período de trabalho remoto frente à pandemia da COVID-19.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio dessa revisão, pode-se perceber que os docentes encontraram desafios para adaptar-se a um novo modelo de ensino, o que custou aprendizado de novas habilidades e flexibilidade. Tudo isso contribuiu significativamente para uma tendência geral de piora nos indicadores de saúde desses profissionais.

De acordo com os estudos incluídos nesta revisão, os docentes apresentaram índices de ansiedade e estresse, medo e insegurança, causado pelo estado de alerta e a situação estressante de isolamento social, além de dores na coluna, problema de visão e aumento de peso. Descreveram também o aumento da sua carga de trabalho durante a pandemia, além de lidar com as demandas da casa, o que causou impacto biopsicossocial nesses profissionais durante esse período. A população mais sujeita à incidência de sobrecarga relacionada a esse novo trabalho remotos foram às mulheres.

Considerando que este tema é recente e pouco debatido na literatura, os estudos encontrados, abordando impactos das atividades remotas na saúde de docente, são escassos e apresentaram discrepância metodológica. Logo, sugere-se que mais estudos sejam realizados para aprofundar o conhecimento abordado nesta revisão.

Reafirma-se a necessidade de monitoramento contínuo da saúde dos profissionais da educação no contexto de retorno às atividades de trabalho, que precisa ser direcionado sob o enfoque da saúde coletiva e da vigilância em Saúde do Trabalhador, com adoção de estratégias de construção participativas com sindicatos e instituições de ensino. Compreende-se assim que as condições de saúde podem impactar diretamente na capacidade para trabalho dos docentes.

REFERÊNCIAS

1. ANDRADE ERDS DE. Adoecimento No Trabalho Docente Em Tempos De Pandemia: Impactos Na Saúde Dos Professores Dos Anos Iniciais De Uma Escola Da Rede Pública Do Df. 2020;1–48.
2. Natividade M dos S, Bernardes K, Pereira M, Miranda SS, Bertoldo J, Teixeira M da G, et al. Social distancing and living conditions in the pandemic COVID-19 in Salvador-Bahia, Brazil. *Cienc e Saude Coletiva*. 2020;25(9):3385–92.
3. Araújo TM de, Lua I. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2021;46:1–11.
4. BRIDI MA, BOHLER FR, ZANONI, Alexandre Pilan; BRAUNERT, Mariana Bettega; BERNARDO, Kelen Aparecida da Silva; MAIA, Fernanda Landolfi; FREIBERGER Z, BEZERRA GU. O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. *Remir* [Internet]. 2020;53(9):1689–99. Available from: https://www.eco.unicamp.br/remir/images/Artigos_2020/ARTIGO_REMIR.pdf
5. Jonas M, Gonçalves R. How to make a research project for a literature review article. *Rev JRG Estud Acadêmicos-Ano II* [Internet]. 2019;II(5):2–28. Available from: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/121>
6. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Syst Rev*. 2021;10(1):1–11.
7. Silva RRV, Barbosa REC, Silva NSSE, de Pinho L, Ferreira TB, Moreira BB, et al. COVID-19 pandemic: dissatisfaction with work among teachers in the state of Minas Gerais, Brazil. *Cienc e Saude Coletiva*. 2021;26(12):6117–28.
8. Troitinho M da CR, Silva IB da, Sousa MM, Santos AD da S, Maximino C. Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19. *Trab Educ e Saúde*. 2021;19:1–20.
9. Testa S, Vieira SV, Cândido FP, Both J. Saúde e estilo de vida de docentes considerando o nível de atividade física no lazer durante a pandemia de COVID-19. 2021;14(versão 1):2021–7. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2459>.
10. García Leal M, Medrano Rodríguez H, Vázquez Acevedo JA, Romero Rojas JC, Berrón Castañón LN. Experiencias docentes del uso de la tecnología educativa en el marco de la pandemia por COVID-19. *Rev Informática Científica* [Internet]. 2021;100(2):1–15. Available from: <http://www.revinfocientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3436>.
11. Conceição VM da. Impactos da Pandemia de Covid-19 no Lazer e no Trabalho do Professor Universitário em Home Office. *LICERE - Rev do Programa Pós-graduação Interdiscip em Estud do Lazer*. 2021;24(3):490–526.
12. Santos GB dos, Souza KR de, Rodrigues AM dos S, Gomes L, Félix EG, Araujo LM de, et al. Comunidade Ampliada de Pesquisa em ambiente virtual (CAP on-line) sobre trabalho e saúde docente. *Saúde em Debate*. 2022;46(132):240–51.

13. Almhdawi KA, Obeidat D, Kanaan SF, Hajela N, Bsoul M, Arabiat A, et al. University professors' mental and physical well-being during the COVID-19 pandemic and distance teaching. *Work*. 2021;69(4):1153–61.
14. Villalobos Muñoz KD. ¿Cómo es el trabajo de los profesores de educación básica en tiempos de pandemia? Modalidades de aprendizaje y percepción del profesorado chileno sobre la educación a distancia. *Perspect Educ*. 2021;60(1):107–38
15. Cortez Silva DM, Campana Mendoza N, Huayama Tocto N, Aranda Turpo J. Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19S. *Propósitos y Represent*. 2021;9(3).
16. Souza KR de, Santos GB dos, Rodrigues AM dos S, Felix EG, Gomes L. Diários de professores(as) na pandemia: registros em cadernetas digitais de trabalho e saúde. *Interface - Comun Saúde, Educ*. 2022;26:1–16.
17. Sacco TL, Kelly MM. Nursing Faculty Experiences During the COVID-19 Pandemic Response. *Nurs Educ Perspect* [Internet]. 2021 Sep;42(5):285–90. Available from: <https://journals.lww.com/10.1097/01.NEP.0000000000000843>
18. Pinho P de S, Freitas AMC, Cardoso M de CB, Silva JS da, Reis LF, Muniz CFD, et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. *Trab Educ e Saúde*. 2021;19.
19. Charczuk SB. Ensuring transference on remote learning: Teaching in pandemic times. *Educ Real*. 2020;45(4):1–20.
20. Paludo EF. Os desafios da docência em tempos de pandemia. *Em Tese*. 2020;17(2):44–53.
21. Raiol RA. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian J Heal Rev*. 2020;3(2):2804–13.
22. Magalhães TA de, Vieira MRM, Haikal DS, Nascimento JE, Brito MFSF, Pinho L, et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2021;46:1–13.
23. Menezes SK de O. Lazer e Saúde Mental em Tempos de Covid-19. *LICERE - Rev do Programa Pós-graduação Interdiscip em Estud do Lazer* [Internet]. 2021 Mar 17;24(1):408–46. Available from: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341/24956>