

CEETEPS – CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA

“PAULA SOUZA”

ETEC DR. GERALDO JOSÉ RODRIGUES ALCKMIN

Ensino Técnico em Administração

GABRIELLY MONIQUE MORAES LIMA

JONATAS MENDES VIERA

LAISSY GRAZIELLI DOS SANTOS GIL

LEVI DE ALMEIDA DA CUNHA

NATHÁLIA DE CASTRO MOREIRA

SUNAMITA RAQUEL FRANÇA BARBOSA

SÍNDROME DO ESGOTAMENTO EM PROFESSORES PÓS

PANDEMIA DA COVID-19

Taubaté– SP

2023

GABRIELLY MONIQUE MORAES LIMA
JONATAS MENDES VIERA
LAISSY GRAZIELLI DOS SANTOS GIL
LEVI DE ALMEIDA DA CUNHA
NATHÁLIA DE CASTRO MOREIRA
SUNAMITA RAQUEL FRANÇA BARBOSA

SÍNDROME DO ESGOTAMENTO EM PROFESSORES PÓS
PANDEMIA DA COVID-19

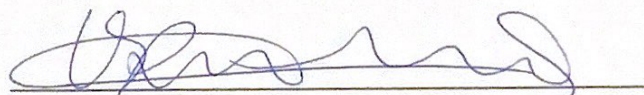
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Paula Souza -
ETEC Dr. Geraldo José Rodrigues
Alckmin, como requisito para a
obtenção da habilitação de Técnico em
Administração.

Profa. Vanessa Reis Medeiros -
orientadora

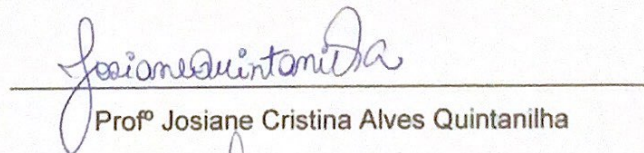
Taubaté – SP
2023

GABRIELLY MONIQUE MORAES LIMA
JONATAS MENDES VIEIRA
LAISSY GRAZIELLI DOS SANTOS GIL
LEVI DE ALMEIDA DA CUNHA
NATHÁLIA DE CASTRO MOREIRA
SUNAMITA RAQUEL FRANÇA BARBOSA

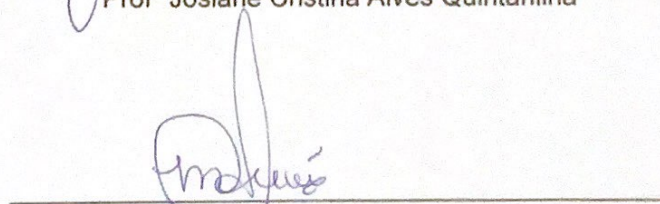
Trabalho de Conclusão de Curso aprovado para obtenção do grau de Técnico em
Administração, pela Banca examinadora formada por:



Profª. Vanessa Reis Medeiros – Orientadora



Profª Josiane Cristina Alves Quintanilha



Profª Maria Antônia Teran

TAUBATÉ – SP

2023

Dedicamos esse estudo a todos os professores que se dedicaram ao seu trabalho durante a pandemia da COVID-19.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos professores, que nos transmitiram seus conhecimentos,
agradecemos aos nossos familiares e amigos, pelo apoio e incentivo.

“Ao lidar com aqueles que estão passando por grande sofrimento, se você sentir um “esgotamento” se instalando, se você se sentir desmoralizado e exausto, é melhor, para o bem de todos, retirar-se e restaurar-se.”

DALAI LAMA

RESUMO

Este estudo tem como objetivo partilhar informações esclarecendo as consequências da síndrome de *burnout* em professores da educação pública durante e pós pandemia, assim, compreendendo a urgência do assunto onde estes profissionais tiveram que se adaptar aos novos métodos de ensino rapidamente, principalmente o remoto, que favoreceu para a defasagem da aprendizagem dos alunos, ao alto nível de abandono escolar, mas que também tornaram o processo desgastante e exaustivo aos profissionais, que tiveram que aprender boa parte por si próprios, consequentemente contribuiu para que houvesse sobrecarga de afazeres, muitos professores precisaram fazer uso de ferramentas tecnológicas que antes não eram utilizados com frequência e que estavam despreparados para a situação repentina, sem treinamentos nas escolas para os mesmos, isso acabou se tornando um agente estressor significativo que levou a desencadear a síndrome de *Burnout* e outros transtornos psicológicos. Em virtude disso, a pesquisa enfatiza os fatores que contribuíram para o surgimento de doença psicossocial durante e após a pandemia da COVID-19, além também de retratar a importância do tratamento pensando na melhora da saúde mental dos quais foram acometidos e das condições de trabalho escassas que contribuem para o desgaste emocional e profissional retratado nesta pesquisa. Para melhor compreensão do tema abordado foi realizado um questionário de caráter quantitativo e qualitativo, o qual contou com a colaboração dos professores da rede pública da cidade de Taubaté. Ao final foi possível concluir que, esta síndrome afetou os professores em razão de vários fatores que se desencadearam devido à pandemia e consequentemente do ensino remoto, como a falta de acesso a tecnologias tanto dos alunos quanto dos professores, e da ausência de suporte por parte do poder público.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de burnout. Pós pandemia. Professores. Doença Ocupacional.

ABSTRACT

This study aims to share information clarifying the consequences of burnout syndrome in public education teachers during and after the pandemic, thus understanding the urgency of the subject where these professionals had to adapt to new teaching methods quickly, especially the remote one, which favored the delay in students' learning, the high level of school dropout, but which also made the process exhausting and exhausting for professionals, who had to learn much of it by themselves, consequently contributing to an overload of tasks, many teachers needed to making use of technological tools that were not used frequently before and that they were unprepared for the sudden situation, without training in schools for them, this ended up becoming a significant stressor that led to triggering the Burnout syndrome and other psychological disorders. As a result, the research emphasizes the factors that contributed to the emergence of psychosocial illness during and after the COVID-19 pandemic, in addition to portraying the importance of treatment with a view to improving the mental health of those affected and working in scarce conditions that contribute to the emotional and professional exhaustion portrayed in this research. For a better understanding of the topic addressed, a quantitative and qualitative questionnaire was carried out, which had the collaboration of public school teachers in the town of Taubaté. In the end, it was possible to conclude that this syndrome affected teachers due to several factors that were triggered due to the pandemic and consequently remote teaching, such as the lack of access to technologies for both students and teachers, and the lack of support on the part of of public power.

Keywords: Burnout. Pandemic. Teachers. Burnout.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	OBJETIVOS	11
1.1.1	Geral	11
1.1.2	Específicos	11
1.2	JUSTIFICATIVA	11
1.3	METODOLOGIA	12
2	REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1	A Síndrome de <i>Burnout</i>	13
2.1.1	Origem	13
2.1.2	O que é	13
2.2.3	Sintomas e Causas da síndrome de <i>burnout</i>	14
2.1.4	Tratamento da síndrome de <i>burnout</i>	15
2.2	Professores durante a pandemia	15
2.2.1	Professores antes da pandemia	16
2.2.2	Adaptação ao novo ensino a distância	17
2.2.3	Professor x Síndrome de <i>Burnout</i>	18
2.2.4	Criação de novas técnicas de ensino.	19
2.3	Professores e a Pós Pandemia	20
2.3.1	Lidando com o retorno das aulas presenciais	21
2.3.2	Readaptação ao ambiente escolar	23
2.3.3	Professores e outros transtornos psicológicos.	26
3	MÉTODO DE PESQUISA	28
3.1	POPULAÇÃO E AMOSTRA	28
3.2	PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS	28
3.3	LIMITAÇÕES DE PESQUISA	30
4	RESULTADO DE PESQUISA	31
5	CONCLUSÃO	43
	REFERÊNCIAS	45

1 INTRODUÇÃO

Caracterizada como o esgotamento emocional profissional, tendo seu primeiro registro em meados dos anos 1970 nos Estados Unidos pelo então psicanalista *Herbert J. Freudenberger*, que faz observações a respeito das mudanças de humor e atitudes associados à exaustão profissional dos trabalhadores voluntários que trabalhavam em sua clínica. A Síndrome de *Burnout* tem em suas causas a depressão, estresse, a apatia pelo trabalho exercido, tudo devido aos desafios das sobrecargas que os profissionais que lidam com altas demandas e o massivo público. No Brasil a Síndrome de *Burnout* ou a síndrome do esgotamento profissional, recebeu o código QD85, dentro da CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). Antes da pandemia a proporção de trabalhadores que sofriam com doenças mentais no Brasil, variava em torno de 20 mil brasileiros. E após o ocorrido, o índice de indivíduos atingidos por doenças como depressão e ansiedade era de 47,3%, sendo que metade dos entrevistados acreditam sofrer dos dois tipos.

Com isso este presente trabalho que tem como seu foco a compreensão e análise sobre a Síndrome de *Burnout* (SB) a respeito dos professores da rede pública de ensino em meio as circunstâncias da COVID-19 no Brasil. *Diehl* e *Carlotto* (2020) descrevem a síndrome como variáveis cognitivas e atitudinais, que significa, a perda da realização passada no ambiente ocupacional onde os professores estão inseridos. *Soares* e *Cunha* (2007) apontam sobre a despersonalização que a SB causa nos profissionais, que nada mais é a insensibilidade emocional do professor, que adquire a apatia pelo seu trabalho e passa a ver seu público como objetos, sem qualquer tipo de afeição. Este estudo, busca em meio a reflexão de como a pandemia da COVID-19 afetou e contribuiu para o aumento dos casos de professores esgotados profissionalmente, levando em consideração o distanciamento social, as aulas remotas, a preocupação e o medo referente ao vírus se disseminando pelo país, entre outras variáveis causadas pelo período pandêmico. *Oliveira* (2021) elucida como o período pandêmico elevou o nível da cobrança e exigências com o trabalho dos professores por meio da internet, onde muitos nem mesmo teriam tido materiais

necessários para ministrarem suas aulas, ou então, lidando com as dificuldades enfrentadas por seus alunos.

De acordo com o Fundo das Nações Unidas para a infância (UNICEF) 5 milhões de crianças e adolescentes, entre 6 e 17 anos, não tiveram acesso à educação durante o mês de novembro de 2020. E de acordo com a *Human Rights Watch* e o Todos pela Educação, o governo brasileiro fracassou com o enfrentamento dos impactos causados pela pandemia do novo coronavírus, o que mediante ao tema desta pesquisa esclarece os emergentes casos de professores sofredores da Síndrome de *Burnout*, pois, uma vez que, seus alunos sofreram com a falta de suporte e até mesmo interesse pela educação, isso se torna um agente de estresses, exaustão, despersonalização e entre outros sintomas que são caracteres da Síndrome de *burnout*.

Lucas, Nascimento et.al (2021) trazem em seu artigo, a omissão do Estado brasileiro com a educação, falta de investimento na área da educação no ano de 2020 e 2021, como o veto dos recursos que garantiria acesso à *internet* para estudantes e professores da educação básica pública, e o bloqueio de quase 20% do orçamento destinados área da educação no ano de 2021 por parte do atual presidente. Além do despreparo dos professores com as aulas remotas e com a tecnologia, onde muitos não teriam nem mesmo acesso as redes de internet ou acesso instrumentos de tecnologia como computadores. Apontam, também a questão de gênero, onde 80% desses profissionais são mulheres e muitas das vezes se depararam com o estresse da vida doméstica se misturando com a vida profissional, precisando também cuidar da responsabilidade da vida escolar de seus próprios filhos.

É certo que existe uma necessidade de explorar os impactos causados pela pandemia da COVID-19 nos professores e em específicos os da rede pública, que além de sofrerem com a sobrecarga da função, com os novos desafios e demandas, com as preocupações que surgiram desse longo período, ainda tiveram que lidar com a falta de responsabilidade por parte do Ministério da educação (MEC) e do governo brasileiro, tendo seu estado físico e emocional totalmente abalado e prejudicado.

As questões de pesquisa que norteiam este estudo são as seguintes:

- a) Como a pandemia da covid-19 influenciou no psicológico e comportamento dos professores?
- b) Como o retorno ao presencial afetou a saúde emocional dos professores?

- c) Como a rede pública de ensino lida com os professores que sofrem da síndrome de *burnout*?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Geral

Este estudo tem como objetivo analisar os impactos causados pela pandemia da Covid-19 no trabalho dos professores da rede pública que precisaram lidar com altas demandas em meio ao ambiente escolar, trazendo para discussão o esgotamento físico e mental desses profissionais.

1.1.2 Específicos

- Entender como a pandemia da COVID-19 sobrecarregou esses prestadores de serviços.
- Como se desencadeou a então chamada Síndrome de *Burnout*. Também, trazer a compreensão de como o governo lidou com esse problema.

1.2 JUSTIFICATIVA

O tema desta pesquisa tem como intuito trazer a importância da preocupação com os professores da rede pública que durante a pandemia passaram por um processo turbulento que como resultado, afetaram o psicológico, e uma dessas consequências foi a síndrome de *Burnout*. Além de lidar com um vírus se disseminando pelo mundo e a preocupação do distanciamento social, muitos tiveram que se adaptar a este novo cenário e criar técnicas e estratégias de como trabalhar de forma eficiente.

A quantidade de indivíduos que apresentaram ter sofrido com essa síndrome é motivo de preocupação em relação ao estado emocional do profissional, como também a forma que isso afeta diretamente no seu desempenho e motivação no trabalho, além de também influenciar indiretamente no seu relacionamento com colegas de trabalho, sua qualidade de vida e estabilidade emocional.

1.3 METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido através de uma pesquisa explicativa, a fim de gerar conhecimento sobre a síndrome de *Burnout*. As avaliações qualitativas e quantitativas foram elaboradas através da coleta de dados em sites, pesquisas, diálogo com profissionais da área e portadores dessa síndrome do ponto de vista de seus objetivos, foi utilizado o método de pesquisa descritiva analisando os dados e apresentando possíveis causas e tratamentos para reconhecer a síndrome afim de ajudar o portador

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A SINDROME DE *BURNOUT*

2.1.1 Origem

Nos últimos tempos se fala muito sobre um certo desânimo crônico, gerando uma certa dedicação a mais do profissional, atingindo pessoas que acreditam que seu trabalho não é devidamente reconhecido, ficando o sentimento de inferioridade, tomando boa parte da sua energia, com falta de motivação, perdendo sua força de vontade e sua criatividade. Desse modo, prejudicando tanto a vida pessoal, quanto a profissional, tornando o profissional sobrecarregado e desgastado, afetando não só o físico como também o emocional, causando incertezas e ansiedade (AGUILAR e COSTA, 2014). Chamada Síndrome do *Burnout*, tem a origem da palavra derivada do inglês, com o significado de encontro de *Burn*, como “chama”, e *Out*, “exterior”, assim passando a ficar com o significado de “queimar completamente”. O termo foi apresentado por volta de 1974, descrito pelo psicólogo de origem alemã, estadunidense, Herbert J. Freudenberger, que fez um papel excelente ao fazer a pesquisa sobre o *burnout*, com base em sua experiência de vida: “tal esgotamento vai ocorrer na área da vida onde há mais expectativa de sucesso - em geral, no trabalho”, como Freudenberger mesmo dizia.

Da mesma forma que ocorreu com a pandemia da doença do coronavírus 2019 (COVID-19), a síndrome de *burnout* pode ser intensificada durante períodos de trabalho intenso e estresse emocional. Conforme Vila et al., devido à sua maior carga de trabalho, os residentes aparentam ter uma maior vulnerabilidade. Destacamos a necessidade de criar estratégias preventivas que tenham como objetivo melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos profissionais, principalmente em momentos de pressão e excesso de trabalho, auxiliando na prevenção da síndrome.

2.1.2 O que é

A síndrome de *burnout*, tem os sintomas onde se confundem com exaustão duradoura, mais é muito além, é um assunto bem delicado, precisa ser observado com muita cautela. Os afetados vivenciam sentimentos como angústia, desânimo, falta de interesse, excitabilidade, irritabilidade e baixa autoestima, precisando, assim, de motivação no ambiente de trabalho, como também na sua criatividade, Conforme Areosa, 2015.

Ainda causando um certo desequilíbrio entre os recursos pessoais (autoestima, autoeficácia, treinamento, expectativas) ou organizacionais (apoio dos colegas ou supervisores) e as exigências do trabalho (regulamentos rígidos, trabalho rotineiro), levando ao choque entre as expectativas iniciais e a realidade no trabalho

síndrome de *burnout* caracteriza-se por um cansaço emocional que leva a uma perda de motivação e que pode prosseguir até sentimentos de intolerância ao trabalho e uma sensação profunda de fracasso. A expressão *burnout* significa “algo que já queimou”, tal como um fósforo ou uma vela que já não têm mais material combustível para arder. É algo que já se esgotou (AREOSA, 2015).

É composta por um estresse muito grande, às vezes não é tão explícito o processo de *burnout* ou no que aquele trabalho vai dar, mas é o jeito como são apresentadas as tarefas, onde causa um grau alto de preocupação, ficando a pessoa sobrecarregada mentalmente sobre os afazeres no trabalho, tornando o trabalho o centro de tudo, causando um desequilíbrio entre os recursos pessoais ou organizacionais e as exigências do trabalho, onde o descanso chega nas tarefas diárias habituais, fazendo assim com que os profissionais não se sintam capazes de realizá-las. São mais suscetíveis a ritmos de vida atípicos, que muitas vezes fazem com que sua vida familiar e social fique dessincronizada no tempo.

2.1.3 Sintomas e causas da síndrome de *Burnout*

Segundo Rocha e Nascimento (2021), conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), os sintomas da síndrome de *Burnout* podem se manifestar por meio de uma demanda de trabalho muito alta, onde o estresse é mal administrado, devido às altas cargas horárias de trabalho e uma jornada dupla, que podem exigir muitas responsabilidades do profissional, causando certas dificuldades, que segundo

Mesquita et al. (2023), podem ser formadas por três etapas de sintomas, que prejudicam o indivíduo:

Exaustão emocional: É caracterizada, pela baixa indisposição do indivíduo, sensação de esgotamento, trazendo uma certa pressão nos trabalhadores, quando percebem que sua motivação em relação aos processos de trabalho está diminuindo;

Despersonalização: O indivíduo acaba desenvolvendo um emocional fraco, onde pode facilmente ser abalado, e no decorrer começa a tratar seus colegas, clientes e a organização com certo desdenho;

Diminuição da realização pessoal no ambiente de trabalho: Sua avaliação pessoal acaba se tornando negativa, trazendo insatisfação com o seu processo profissional, diminuindo sua capacidade de socialização e consequentemente seu desempenho também começa a diminuir, trazendo uma sensação de falta de competência.

2.1.4 Tratamento para a síndrome de *Burnout*

O tratamento pode ser realizado de várias formas, segundo Lima e Dolabela (2021), quando a doença progride para a depressão, o uso de antidepressivos pode ser uma alternativa, mas é necessário a avaliação do impacto que o medicamento irá causar. A doença também pode ser reconhecida pelos colegas de trabalho ou familiares, que podem incentivar os acometidos a buscar formas de prevenção como retirar um tempo para si, se ausentar do ambiente de trabalho por um tempo, ou recorrer à terapia.

O tratamento é focado inteiramente no indivíduo que sofre de *Burnout*, prezando pelo autocuidado, de forma que ele consiga executar as atividades de uma maneira hábil, sem que sejam pressionados por sua condição, porém o ambiente de trabalho também deve empenhar-se em criar uma conscientização em relação ao caso, sem que o prejudique de forma que cause constrangimento ou o exponha em alguma situação, não o responsabilizando de forma específica e sim tratando o problema como o que o afeta.

2.2 PROFESSORES DURANTE A PANDEMIA

2.2.1 Professores antes da Pandemia

Antes da pandemia muitos professores tinham suas rotinas diárias, ensinando e atribuindo atividades referentes às aulas, pois eram presenciais e de forma tradicional, levando os alunos a exercerem suas tarefas na sala e em casa para obterem o devido conhecimento e o aprendizado. Infelizmente houve muitas mudanças no cenário do ensino, a COVID-19 fez com que as escolas fechassem. Muitos professores precisaram correr atrás de soluções para os alunos não se prejudicarem, pois, a pandemia se alavancou no Brasil e foi proibida qualquer aglomeração. Por conta disso, muitos professores se dispuseram a achar uma solução para o problema. Segundo Nóvoa e Alvim (2021), a pandemia deixou muitos impactos que fez com que as escolas que conhecíamos mudassem totalmente seu padrão de ensino. Começou então, a nova realidade da escola. Tudo aconteceu repentinamente, nada foi programado ou planejado, e infelizmente não imaginávamos o tamanho deste caos na sociedade. Segundo Nóvoa e Alvim (2021): “De repente um infeliz acontecimento fez abrir um caminho imenso para o ser humano, colocando barreiras nos séculos de distância entre o hoje e o amanhã, devido a covid-19.”

As escolas e os professores já recebiam críticas referentes à educação, que não era valorizada no Brasil, sobretudo vem se reforçando essa tendência. Através das adaptações trazidas devido a COVID-19, houve viabilidade ao futuro, implantando muitos recursos que inovaram as metodologias de ensino. Hoje não é possível estar na educação sem uma referência às tecnologias e sua “virtualidade”. Na emergência da pandemia muitos professores tiveram que se adaptar com o pouco oferecido pelas instituições para o ensino *on-line*. Como a entrada da tecnologia nas escolas via *internet* aos alunos não eram de boa qualidade, não havia aulas *online* satisfatórias para os alunos, com isso muitos professores não tinham norte e nem capacidade de ensinar os alunos. O ensino remoto, trouxe muitos desafios ao lidar com as tecnologias digitais.

Atualmente a tecnologia tem sido útil para a sociedade, possibilitando ter acesso à muitas informações e recursos e tem sido uma ferramenta que favoreceu muitos professores, principalmente nos tempos de pandemia, portanto, a solução para não prejudicar os alunos e os professores foi o acesso à tecnologia proporcionando

aulas *online*, que com o passar dos anos vem avançando em suas tecnologias digitais e sendo útil à educação.

2.2.2 Adaptação ao novo ensino à distância

A pandemia surpreendeu todo o sistema de ensino, no Brasil forçou professores e alunos a remodelarem sua realidade de estudos partindo para as aulas não presenciais. A solução foi ministrar e assistir lições e aulas *on-line*, sendo praticadas por meio de: vídeo aulas, redes sociais, conteúdos organizados em plataformas virtuais de ensino e aprendizagem, entre outros.

Desse modo, ficou evidente a necessidade do uso das tecnologias, tornando um desafio implantar o acesso às aulas remotas. Muitas escolas e seus alunos, principalmente nas zonas rurais não possuem acesso à *internet*, com isso, professores e alunos tiveram que se adaptar a essa nova realidade. Dificuldades de acesso à *internet*, falta de estrutura e a distância foram um dos principais problemas enfrentados. Segundo Ferreira e Santos (2021), em vista disso, os profissionais da área da educação precisaram aprender a utilizar recursos digitais e dispositivos tecnológicos para atentar a essa nova realidade de ensino. Além disso, a carga excessiva de trabalho imposta pelo ensino remoto afetou a saúde mental dos professores e isso tem contribuído diretamente na qualidade de vida destes profissionais.

Essa nova modalidade de ensino foi a alternativa mais acessível para professores e alunos se adaptarem. A educação remota não pode ser um fim em si mesmo. Isto é, o ensino EaD (Ensino a Distância) tem sido um instrumento pedagógico essencial para a persistência e garantia do direito à educação, mas ainda é um recurso que evidencia grandes problemas no contexto escolar, pois nem todos os alunos e professores tem acessibilidade e facilidade a esse recurso.

Segundo Ferreira e Santos (2021), a educação na pandemia foi um desafio para professores e alunos visto que, as várias mudanças de ambiente de aprendizagem podem ter contribuído para a má qualidade do ensino. A utilização da tecnologia como apoio educacional facilitou o ensino nas práticas e desenvolvimento das aulas em busca de novos conhecimentos, com tudo, a educação permanece em pé, mesmo com o ensino a distância.

2.2.3 Professores e a síndrome de *burnout*

Mediante todas as situações em que os professores foram testados, uma queda para a síndrome se torna eminente, na área da educação, segundo Silva e Carlotto (2010), o Burnout é um fenômeno complexo e multidimensional que resulta em ações individuais na área de trabalho, que também se impõe em outros contextos, contando todos os fatores envolvidos nesta relação como:

- Macrossociais
- Políticas educacionais
- Sócio-históricos

Ainda de acordo com Silva e Carlotto (2010) sua aparição em professores acabou se tornando um fenômeno psicossocial, pois não afeta somente o profissional, mas sim todo ambiente escolar, atrapalhando a educação, as matérias oferecidas aos alunos e suas metas pedagógicas. Uma vez que o profissional é sujeito a tal experiência oferecida pela síndrome, ele passa por um processo de alienação, desumanização e apatia, perdendo sua essência necessária para trabalhar em um meio com uma carga horaria tão pesada e interativa.

Muitos professores ainda tentam lutar contra a síndrome, continuando a exercer a profissão, e sem querer acabam atrapalhando o desenvolvimento do aluno e o próprio desenvolvimento como educador, com aulas pesadas e cansativas apresentadas de uma forma desanimadora e pacata, trazendo consigo uma nuvem de fardos e desafios encobertos por medo ou apenas pelo simples fato de não saberem a hora de parar ou de se cuidar. Conforme as pesquisas de Silva e Carlotto (2010), esse tipo de comportamento é visto mais em educadores com idade acima de 50 anos. Existem diferentes níveis de Burnout com uma variação significativa entre homens e mulheres na dimensão de despersonalização com uma grande diferença para exaustão emocional, confirmando que o principal fator para evitar a síndrome é fortificar a mente com trabalhos relaxantes e não tão exaustivos.

Demonstrar trabalho e não ser valorizado também ajuda no avanço de problemas psicológicos, porque você se sente inútil como se seu trabalho não estivesse valido de nada, seu esforço não conta. Quando a trajetória não é assistida, o sucesso não é aplaudido, e esse fato acaba com a autoestima e a autoconfiança, trazendo seus “demônios internos” para fora e te tirando do mundo real.

2.2.4 Criação de novos métodos de ensino

Após a pandemia, a criação de novos métodos de ensino foi essencial, pois com todas as mudanças bruscas, atrasos de ensino e matéria, inovar se tornou obrigatório, passar matérias de 2 anos atrasados em 1 ano, foi e é um grande desafio. Muitos professores apostaram na tecnologia, pois tentaram usar tudo que conseguiram para ensinar, com aulas *online* e muitos PDFs de revisão - pois 45 minutos de aula não eram mais suficientes - o uso de computadores para alunos se tornou eminente e o uso de um *notebook* tornou-se algo mais avançado entre o papel e a caneta e com o acesso à informação, que é gigantesco, possibilitando encontrar todas as respostas na palma da mão.

Hoje, dinâmicas são bem mais trabalhadas, pois aprender interagindo se torna mais fácil e eficaz. O Estado acredita que com essas atividades, a evolução dos alunos será avançada, pois estão apostando suas fichas neste tipo de ensinamento. Salas dos chamados 'NOVOTECs' também foram implantados, que se trata do Ensino Médio com Técnico integrado. Este tipo de ensino tenta facilitar a entrada no mercado de trabalho para os alunos, visto que os cursos que são importantes hoje no mercado, são ofertados totalmente de graça, de acordo com Souza, Iglesias e Pazin-Filho (2014) e servem de incentivo para a nova geração. Esse novo método é muito eficaz, pois trabalha o futuro do jovem, isto torna uma estratégia totalmente inteligente da parte do governo. Algumas das novas estratégias são:

- Aprendizado baseado em problemas (PBL)
- Aprendizado baseado em equipes (TBL)
- Educação à distância
- Simulação
- Ensino em ambientes profissionais
- Técnicas de avaliação formativa

Para o aluno vem sendo bem cansativo esses novos métodos de ensino, pois sair de uma aula com poucas interações para pesquisas inovadoras e colocar a mão na massa se tornou assustador de começo, trabalhos em equipe em todas as aulas, se tornou algo comum e se adaptar a trabalhar com pessoas que são totalmente seu oposto faz com que o aluno tenha um avanço em interações e falas.

Uma geração já acostumada com a tecnologia também ajudou muito, pois os jovens de hoje em dia já sabem o que fazer em frente ao computador. Inserir a tecnologia nas aulas foi a melhor estratégia pois, não precisou de tempo de aprendizagem para o aluno se adaptar com pacote *office*, *e-mails*, Centro de Mídias da Educação de São Paulo (CMSP), Secretaria Escolar Digital (SED), pesquisas em *google* etc.

Ainda segundo Souza, Iglesias e Pazin-Filho (2014) com simulações, fez com que o aluno se desafiasse a evoluir, a ser melhor que o próximo e isso é bom, esse espírito de competitividade faz com que o aluno busque novas informações para se preparar, fazendo com que ele se dedique o dobro para obter o melhor resultado, o melhor *feedback*, sendo um dos novos métodos mais eficientes.

2.3 PROFESSORES E A PÓS PANDEMIA

O período pós pandêmico, nada mais é do que o reflexo e resultado de tudo que aconteceu durante da pandemia da COVID-19. Trazendo para o aspecto educacional, podemos dizer que esse foi um dos momentos mais desafiadores para os professores, especificamente para aqueles que lecionam na rede pública de ensino. Oliveira (2020), afirma que a pandemia acarretou uma grande pressão e exigência em cima da capacidade dos professores, para que eles dessem conta de dar suas aulas de maneira remota, o que na verdade trouxe diversos problemas na adaptação desse novo modelo.

O problema com a falta de acesso à internet e ao ensino remoto, - esse último, do qual não se teve nenhum tipo de treinamento ou planejamento prévio para os professores e alunos, - é que atrapalha e dificulta no processo de aprendizagem. Jaskiw e Lopes (2021), elucidam que professores perderam a autonomia sobre o planejamento de suas aulas, além de conteúdos que demandariam mais tempo para serem estudados, que foram reduzidos ao tempo de uma aula, impactando na aprendizagem principalmente daqueles que tem mais dificuldade, além de claro, sobrecarregar ainda mais os professores.

O ensino remoto sem as condições adequadas tem causado um sentimento de desânimo e apatia nas mulheres que são professoras e mães, sentimentos esses, parecidos com a síndrome de Burnout. Além das dores físicas na lombar e cervical de alunos e professores devido à falta de ergonomia dos

equipamentos usados que são inadequados para o trabalho no lar (JASKIW E LOPES, 2021).

Andrade (2021), traz para debate que durante o distanciamento social, vida doméstica e trabalho se confundiram, se tornando um estressor na rotina de professores. O retorno ao presencial trouxe à tona essa problemática enfrentada por diversos professores durante a pandemia da COVID-19, tendo em vista que muitos destes não voltaram aos seus postos de trabalho, ausentando-se por meio de atestados. O que vemos são os reflexos de toda a sobrecarga que o ensino remoto: as incertezas do vírus e as preocupações que foram geradas durante o período de pandemia.

2.3.1 Retorno as aulas presenciais

A manifestação do vírus da Covid-19, não se embasou apenas como um dilema de saúde coletiva. O cenário educacional suscitado pela disseminação do vírus, direcionou a preocupação para a saúde mental dos protagonistas do procedimento de ensino-aprendizagem (SANTOS e QUEIROZ, 2022). A volta ao ensino presencial em escolas públicas de todo o Brasil no início de 2022, deixou para os profissionais do âmbito escolar uma meta desafiadora: recuperar o conteúdo didático não assimilado pelos alunos e tratar feridas psicossociais, que afetam tanto os alunos quanto os professores, resultado desse do afastamento decorrido da pandemia da covid-19.

Com o fechamento das escolas, o surgimento do método de ensino remoto foi a principal ferramenta para dar continuidade a aprendizagem fora de sala de aula. Alunos e professores precisaram lidar e aprender com as práticas remotas, principalmente com as tecnologias que foram ferramentas essenciais para a administração das aulas. Foi um período em que, segundo Berg *et al.* (2020), a educação se tornou uma responsabilidade compartilhada entre família, aluno e os professores, juntamente do apoio das tecnologias. Esse distanciamento se apresentou como uma escolha educacional para que não houvesse a perda de contato entre o aluno, o aprendizado e a escola, assim como a tentativa de cumprir os conteúdos básicos das grades curriculares durante o período pandêmico. Entretanto, segundo Costa (2020), esse tipo de ensino necessita de utilização de recursos

tecnológicos e precisa estar adaptado à realidade de cada aluno para que se realize e é nesse sentido, que o ensino remoto se torna desafiador. Embora esse método tenha caráter temporário, corroborou para destacar as diferenças entre a educação dos alunos da rede pública e da rede privada. O contraste de acesso aos estudos remotos entre o corpo discente de instituições públicas e os de instituições privadas exibiu a distância que há entre o que se apresenta na teoria com o que se tem da realidade social, política e econômica desses dois âmbitos.

De acordo com Berg, Vestena e Costa-Lobo (2020), além da dificuldade de acessos, a mudança de sala de aula para o ambiente doméstico, ocasionou transtornos tanto na vida dos alunos e seus familiares quanto na dos docentes. Em certas situações, alunos de baixa renda conseguiam ter acesso à alimentação de qualidade apenas dentro das instituições de ensino; professores estavam despreparados para lecionar virtualmente; e em razão do distanciamento, alunos e professores se sentiram isolados, sendo estas, algumas das situações sofridas pelos que constituem o corpo escolar. Outro ponto de destaque comentado por Moran, Masseto e Behrens (2001), é que o maior dilema enfrentado atualmente pela utilização das tecnologias de forma eficaz, se deve ao fato de sistemas de ensino estarem estacionados no paradigma da escola como vetor de conhecimentos através de livros, quadros, memorização, entre outros pontos da educação tradicional. Houve situações recorrentes em que surgiu a perda de interesse pela educação. Diretores de escolas confrontaram manifestações emocionais e psíquicas graves entre professores e alunos, como por exemplo, ansiedade, depressão e a síndrome de Burnout, mais recorrente entre os professores de âmbito público. Além disso, comportamentos violentos foram se tornando cada vez mais frequentes em escolas. Segundo uma entrevista feita pela Agência Senado com Delma Rezende (2022), diretora do Colégio Doutor Adino Xavier:

Até os professores apresentam muitos casos de ansiedade, síndrome do pânico e depressão. Gostaria muito que os órgãos públicos investissem mais nessa questão e tivéssemos profissionais competentes para atuar nas escolas atendendo essas pessoas que necessitam nesse momento de um acompanhamento próximo.

Segundo uma pesquisa feita pelo Instituto Península em 2022, 92% dos educadores entrevistados ao redor do Brasil afirmam que os alunos apresentaram dificuldades de concentração no início do primeiro semestre no retorno do ensino

presencial, outro fator também foi a questão das relações interpessoais, cerca de 73% dos educadores dizem que os alunos voltaram com dificuldades em se relacionar com seus colegas e professores em sala de estudos.

As soluções desenvolvidas por instituições de ensino para mitigar essas questões sociais e emocionais, foram dentre elas: rodas de conversa, espaços de escuta individual, apoio psicológico e criação de redes de suporte multidisciplinares para apoio aos alunos. Porém, essas ações estão mais em foco para o aluno, resultados das pesquisas da Instituição Península afirmam que 37% dos docentes entrevistados, atuam em escolas que realizam rodas de conversa com os educadores, já 21% deles atuam em escolas que ouvem os docentes individualmente e apenas 10% atuam em instituições que contratam profissionais para prestar serviços de apoio psicológico e emocional para seus colaboradores. De acordo com Valle (2018), a função do docente se diferencia das demais profissões por conta de sua natureza e valor social. Com a ampliação dos conhecimentos e do mundo tivemos o avanço das novas tecnologias que vieram tanto para auxiliar ou até mesmo substituir o trabalho humano, entretanto não se encaixaram na realidade do professor. Ele como figura de educador, tem um objetivo complicado a realizar, pois cada um de seus alunos é um indivíduo em fase de crescimento, com necessidades e dificuldades únicas, as demandas que lhe são requisitadas e o obrigam a esforços e geram sérias complicações em sua sanidade. Estresse e distúrbios de sono são casos preocupantes, que ocasionam angústia e sofrimento, que afetam uma sociedade como um todo, quando o profissional tem como função além de um professor, ser responsável por crianças e adolescentes. O bem-estar do docente não se encaixa apenas no bem pessoal, mas como também em um anseio de todos que necessitam dele.

2.3.2 A Readaptação ao ambiente escolar

Estar de volta ao ambiente escolar depois do período caótico da pandemia, para os alunos, foi um misto de ansiedade com euforia, em saber que poderiam estar novamente em contato com seus amigos e professores. No entanto, o corpo docente e a gestão escolar tinham outras preocupações, conforme aponta Tiburski (2022),

quando afirma que para acelerarmos o processo de recuperação educacional na pós pandemia, é fundamental nos atentarmos à questão socioemocional, que evidenciou alunos regressando inseguros, dispersos e fragilizados. É pressuposto que o aumento à exposição às telas e quebra da rotina de sono tenham prejudicado severamente boa parcela dos alunos, acarretando um aumento significativo no número de crianças e adolescentes com sintomas depressivos e de ansiedade, conforme bem evidenciam Vazquez et al. (2022). Somado aos inúmeros traumas deixados pela pandemia, onde muitos perderam entes queridos e ficaram ainda mais expostos a todo tipo de violências e perigos.

Outro aspecto do qual teve impacto na readaptação ao ambiente escolar na pós pandemia, foi o suporte dado às escolas. Ainda em meio ao auge do período pandêmico, no início do ano de 2021, as escolas tiveram suas portas reabertas. A retomada do ensino presencial não foi feita de maneira imediata, com 100% de sua capacidade, mas sim, feita de maneira gradativa e se adotando um esquema de rodízios de alunos. A decisão causou pânico e incertezas por parte da população que compõe a vida escolar, pois ainda estava no início das campanhas de vacinação contra a COVID-19. A realidade das escolas públicas é de complexidade, mesmo antes da propagação da corona vírus, onde muitas vezes as escolas têm falta de água, de energia, banheiros, muitas vezes interditados, escândalos envolvendo merenda, e entre outros problemas.

Realizar um diagnóstico da realidade estrutural das unidades escolares, com mapeamento das instituições que necessitam de melhorias específicas, como por exemplo, a desinfecção do ambiente escolar, a manutenção e disponibilização de lavatórios, entre outras medidas que deverão ser adotadas, antes do efetivo retorno das atividades presenciais (QUEIROZ et al. 2021).

No entanto, conforme como aponta o Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), 2021, nem todas as unidades de ensino seguiram efetivamente à risca as medidas de prevenção, isso devido à falta de suporte por parte da administração pública. Foi visto que em algumas escolas não havia nem mesmo álcool em gel para uso. A falta de estrutura para receber e readaptar professores, alunos e todos os pertencentes da comunidade escolar, colabora para

que esses mesmos não se sintam seguros e prontos para enfrentar o “novo normal”, sobrecarregando a todos fisicamente e emocionalmente.

As preocupações do corpo docente não foram penas na parte estrutural dos prédios, mas também na aprendizagem dos alunos, em como essas crianças e adolescentes voltaram intelectualmente para as escolas. Lopez (2022), elucida que a falta de equipamentos tecnológicos foi um dos maiores entraves na adaptação do novo modelo de aulas em 2020/2021, isso porque muitos dos professores e principalmente dos alunos, não tinham aparelhos como *smartphones*, *tablets*, computadores e até *internet* em suas casas. Essa problemática trouxe sérios prejuízos para a aprendizagem, de acordo com os resultados do SARESP (2021) realizado pelo SEDUC/SP, 96% dos alunos da rede estadual terminaram a escola com desempenho abaixo do adequado em matemática, estando no mesmo nível de conhecimento que alunos do 7º do ensino fundamental, já em língua portuguesa, os alunos do 3º ano do ensino médio ficaram no mesmo nível de proficiência que os alunos do 8º ano do ensino fundamental, evidenciando uma defasagem de quase 6 anos. A mesma coisa acontece com alunos do 5º ano do ensino fundamental, que ficaram nivelados com os alunos do 2º ano do fundamental.

As provas foram aplicadas em dezembro de 2021 para mais de 642 mil alunos do 5º e 9º anos do ensino fundamental e 3ª série do ensino médio da rede estadual. Houve queda no aprendizado em todos os ciclos avaliados em comparação à última prova realizada em 2019 e na série histórica (VIERA, 2022).

Ainda com o agravante da evasão escolar, que durante o período pandêmico bateu recorde, segundo dados do Datafolha (2022), em 2021 cerca de 1 milhão de estudantes abandonaram os estudos e um dos motivos foi a falta de acesso à *internet*. A maioria desses, são pertencentes às classes socioeconômicas baixas. Desmotivados e não bem assistidos, com a questão da aprendizagem defeituosa, assim também como aponta os dados da pesquisa do Datafolha (2022), onde 1 milhão de estudantes não recebiam os conteúdos das aulas e 88% ficaram no mesmo nível de aprendizagem comparado ao ano de 2020.

Os professores se mostram preocupados com dois pontos: 60% acreditam que os alunos não estão evoluindo no aprendizado e 91% acham que haverá um aumento da desigualdade educacional entre os alunos mais pobres, já que muitos não

conseguiram acompanhar as atividades escolares pela falta de conectividade e/ou aparelhos (BRANCATO, FERRAZ 2020)

Por de trás de toda essa somatória, estão os professores, os principais agentes de transformação da educação, que foram fundamentais durante a pós pandemia. Eles foram essenciais para que os pais pudessem ajudar seus filhos no ensino remoto, também indispensáveis para a disseminação de informações sobre o próprio vírus e até na questão de ter suprimentos, como as merendas. Toda via, eles também se sobrecarregaram e puxaram para si preocupações sobre a saúde emocional e física de seus próprios entes e alunos. Agregando ao fato de terem que ajustar a nova modalidade de ensino, sem qualquer treinamento prévio e tendo seu trabalho triplicado, precisando sempre atender pais, alunos, parentes, escola ao mesmo tempo que, também, precisavam tomar conta de si mesmos, boa parte desses profissionais se viram cansados, sobrecarregados, ansiosos e desmotivados.

2.3.3 Professores e outros transtornos psicológicos

Os professores são submetidos a um ambiente de trabalho desfavorável, que pode ser um precursor para o afastamento, desligamentos, entre outros problemas que podem afetar o lado profissional e pessoal dos docentes. Segundo Moreira e Rodrigues (2018), condições de trabalho escassas e o âmbito de trabalho são grandes agentes para o desencadeamento de doenças psicossociais, como ansiedade, depressão, estresse, síndrome do pânico, entre outros agravamentos. Vale constatar que anteriormente aos ocorridos referentes à pandemia da Covid-19 acontecerem, pesquisas discutiam sobre o adoecimento mental do professor. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OTI) comentada por Pereira, Santos e Manenti (2020), em 1983 os professores eram a segunda classe que mais sofria com doenças ocupacionais, além de incluir doenças mentais e físicas. Seligmann-Silva (2010), incrementa comentando situações recentes que são fatores que contribuem gradativamente para o adoecimento mental do professor como a intensificação dos meios de transporte e dos meios de comunicação, o aumento da violência em muitos contextos, o poder das mídias e a expansão tecnológica em geral, por exemplo.

Os riscos psicossociais que decorrem do ofício dos professores são diversos,

é um conjunto de riscos que vão desde físicos a biológicos, que acabam sendo grande geradores de estresse ligados ao trabalho. Assim como cada indivíduo é afetado e influenciado pelo meio em que está inserido, ele acaba por adoecer, e não seria diferente para os profissionais da educação pública. Dentre as situações que ocasionam o adoecimento desses profissionais, estão a extensa carga horária de trabalho, a precarização do trabalho, o volume de alunos em sala, a remuneração, ameaças psicológicas, qualidade das ferramentas utilizadas pelos docentes para a execução de tarefas, dentre outras.

Mudanças ocorreram no sistema de ensino durante a década de sessenta, onde foram inseridas novas pedagogias, juntamente da criação do Ministério da Educação, que tinham como objetivo expandir o atendimento à educação para indivíduos que antes não possuíam acesso a esse tipo de serviço. Para Silva et al. (2013), essas mudanças foram responsáveis por desencadear transformações no sistema educacional, ocasionando um aumento nas matrículas, nos alunos e nas turmas, e consequentemente modificando a qualidade do serviço prestado pelo professor, aumentando a sua carga horária assim como sua responsabilidade de ensinar e educar o aluno. Segundo Minghetti et al. (2022):

O adoecimento é considerado um fenômeno social do mundo ocidental, desencadeado por fatores como a desvalorização, exigências profissionais, a violência e, a indisciplina, entre outros fatores, os quais provocam o desgaste emocional e ferem a identidade profissional.

Cada vez mais, os professores estão se sentindo sobrecarregados, segundo pesquisa realizada pelo Instituto Península (2022, p.25), - realizada entre maio de 2020 e maio de 2022 - houve um aumento de quase 30% no percentual de docentes que se sentem sobrecarregados.

Conforme salienta Santos e Queiroz (2021), a ansiedade, o estresse, o esgotamento emocional, o medo e o desânimo mostraram que o fechamento de instituições de ensino e o distanciamento social fizeram com que o trabalho do docente, o tornasse solitário e preocupado em relação à situação de seus alunos: se mesmo à distância, estes estariam aprendendo com o que estava programado na grade curricular. Ainda acrescentando o estado psicológico do professor, a sensação de ter fracassado ao notar que na maioria dos casos o seu trabalho foi em vão, resultado este causado por conta da situação de cada aluno, quando este não possuía recursos necessários para realizar as atividades ou não era incentivado pela família.

3 MÉTODO DE PESQUISA

3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Os profissionais que participaram dessa pesquisa pertencem, em sua maioria, a grupos digitais aleatórios e alguns receberam a pesquisa de forma particular, por aplicativo de mensagens, sendo composto pelo corpo docente da Etec de Taubaté, juntamente com a colaboração do corpo docente da E.E. Amador Bueno da Veiga, também localizada na cidade de Taubaté. A faixa etária dos entrevistados varia entre 20 e 60 anos ou mais, de ambos os sexos. Ao contabilizarmos o grupo dos professores da Etec das disciplinas técnicas, tivemos 43 professores, e do grupo dos professores das disciplinas do núcleo comum, tivemos 26 professores, em um total de 69 professores. Já na E.E. Amador Bueno da Veiga, obtivemos um alcance de 25 docentes, totalizando 85 profissionais contemplados pela pesquisa. A amostra de pessoas que responderam ao questionário foi de 31 pessoas.

3.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Para essa pesquisa qualitativa e quantitativa, foi utilizado o *Google Forms* como instrumento para coleta de dados, por meio de um questionário com 16 questões fechadas, variando de 5 a 10 alternativas, contendo três perguntas onde as respostas eram estimativas, com exceção a de número 13, todas admitiram apenas uma resposta. A aplicação do questionário foi direcionada apenas para professores da rede estadual de ensino de Taubaté, através de grupos digitais aleatórios em aplicativos de mensagens como *WhatsApp*. O tempo estimado para a coleta de dados foi de cerca um mês e meio. A compilação dos dados foi feita mediante os percentuais de respostas que o *Google Forms* disponibiliza em forma de gráficos. Esse questionário colaborou para que se pudesse obter um melhor aproveitamento da revisão de literatura.

A seguir acompanhe o questionário que foi aplicado:

- 1) Qual a sua faixa etária?
 - a) 20 a 30
 - b) 30 a 40

- c) 40 a 50
- d) 50 a 60
- e) Acima de 60

2) Como professor, você sentiu dificuldade para elaborar aulas durante a pandemia e que chamassem a atenção do aluno?

- a) Sim
- b) Algumas vezes
- c) Não

3) O quanto você considera o ensino remoto eficaz na educação dos alunos?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0% 100%

4) Durante as aulas remotas, o quanto você observou que os alunos mantinham o interesse?

- a) Nos primeiros 20 minutos
- b) Aproximadamente 30 minutos
- c) A aula inteira de 50 minutos
- d) Não tinham interesse algum

5) Você acredita que esse contato à distância dificultou o aprendizado dos alunos, e impediu você, professor, de dar uma aula efetiva?

- a) Sim
- b) Não

6) Durante a pandemia, você se sentiu mais estressado comparado com as aulas presenciais?

- a) Sim
- b) Algumas vezes
- c) Não

7) Você recebeu algum apoio psicológico da instituição onde trabalha durante a pandemia?

- a) Sim
- b) Não

8) Você procurou algum apoio psicológico por sua conta durante a pandemia?

- a) Sim
- b) Não

9) Você acredita que seu salário é compatível com a função que você exerce?

- a) Sim
- b) Não

10) Você tem a sensação que realiza mais funções do que deveria?

- a) Sim
- b) Não

11) O quanto você acredita que a carga horária de aulas é cansativa ou muito extensa?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nenhuma Muita

12) O quanto seguro você se sente em sala de aula?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0% 100%

13) No seu tempo de descanso, você o utiliza para: (aceita mais de uma resposta)

- a) Família
- b) Passeios/Viagens
- c) Atividades Físicas/Esportes
- d) Leitura
- e) Assistir TV/Filmes/Séries
- f) Jogos
- g) Encontros Religiosos
- h) Rever amigos
- i) Cuidados Pessoais
- j) Não tenho tempo livre de descanso

14) Além da instituição onde leciona, há outra organização ou outro trabalho que você exerce?

- a) Sim
- b) Não

15) A volta do cronograma presencial de aulas desgastou sua mente?

- a) Sim
- b) Não

16) Você prefere qual forma de trabalho?

- a) Remota
- b) Presencial
- c) EAD
- d) Híbrido

3.3 LIMITAÇÕES DE PESQUISA

Dentre possíveis fatores que possam ter prejudicado esta pesquisa, estão a questão do tempo da coleta de dados, que foi curto; outro fator foi a forma utilizada para se alcançar os entrevistados, se limitando apenas a grupos digitais aleatórios; e ainda um possível desinteresse em participarem daqueles que receberam o questionário, uma vez que de 85 alcançados, apenas 31, de fato, chegaram a responder as enquetes.

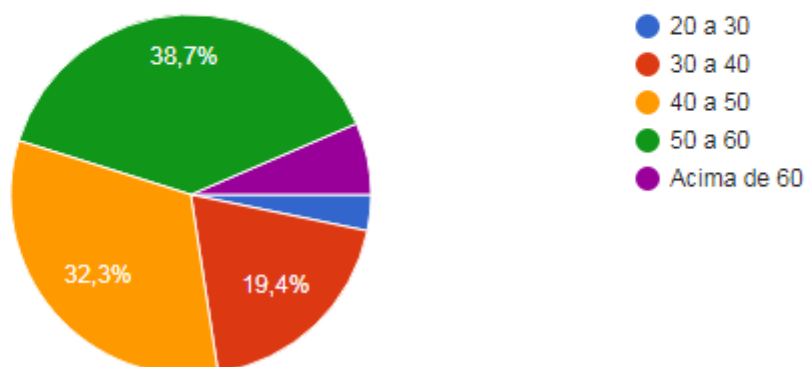
4 RESULTADO E DISCUSSÃO DA PESQUISA

Para complementar os dados pesquisados em relação ao tema abordado, foi realizado uma pesquisa de campo com o corpo docente em duas escolas públicas de Taubaté, sendo elas: ETEC Taubaté e E.E. Amador Bueno da Veiga. A pesquisa foi constituída de 16 questões fechadas, com o formato da amostragem em gráficos. O período da pesquisa teve início no dia 23 de fevereiro de 2023 e encerrou dia 16 de março de 2023, contabilizando ao final 31 professores que responderam ao questionário proposto. Esta pesquisa possibilitou facilitar o entendimento, auxiliar e fornecer mais dados à pesquisa apresentada.

Gráfico 01

1) Qual a sua faixa etária?

31 respostas



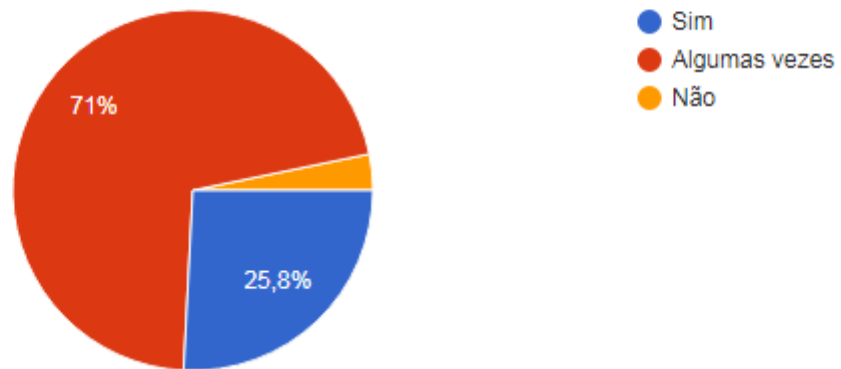
Fonte: Os próprios autores (2023)

A primeira questão tinha como objetivo saber a faixa etária dos pesquisados. Em grande parte, corresponde a 38,7% que equivale a 12 professores, afirmam ter entre 50 e 60 anos; em seguida apresenta-se 32,3% equivalente a 10 professores, que indicam que estão entre 40 e 50 anos, o próximo dado corresponde a 19,4%, onde equipara-se a 6 professores que alegam ter entre 30 e 40 anos. Estes dados representam o perfil demográfico dos entrevistados.

Gráfico 02

2) Como professor, você sentiu dificuldade para elaborar aulas durante a pandemia e que chamassem a atenção do aluno?

31 respostas



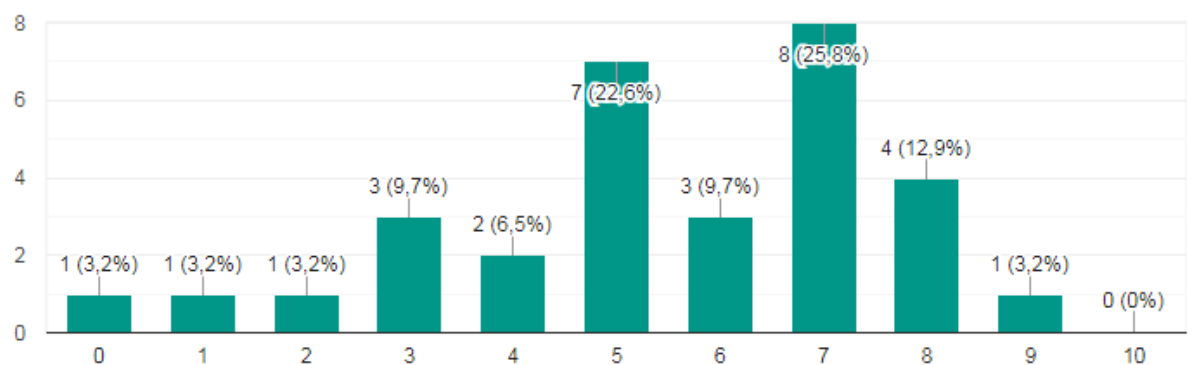
Fonte: Os próprios autores (2023)

O gráfico 02 demonstra o número de docentes que afirmaram ter sentido dificuldades na elaboração de aulas durante o período pandêmico. Em sua maioria, houve 71%, que equivale a 22 professores, que sentiram algumas dificuldades para a preparação de aulas remotas; em seguida, é indicado 25,8% que corresponde a 8 professores que apresentaram dificuldades; e por fim é apresentada uma porcentagem de 3,2% que apura 1 professor que não sentiu dificuldades.

Gráfico 03

3) O quanto você considera o ensino remoto eficaz na educação dos alunos?

31 respostas



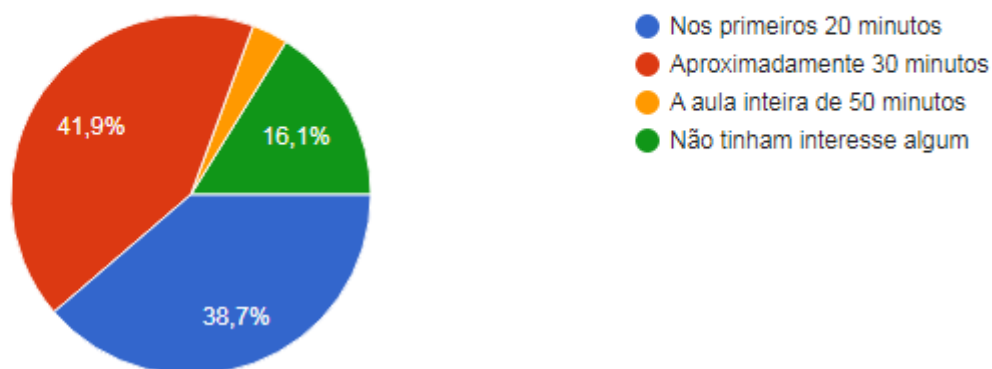
Fonte: Os próprios autores (2023)

A questão acima tinha como intuito trazer a visão dos professores em relação a eficiência do ensino remoto na educação dos alunos. Em sua maioria foi apurado 25,8% correspondentes a 8 professores que acreditam que o ensino remoto foi consideravelmente eficaz; em seguida é apresentado dados de 22,6%, equivalentes a 7 professores que afirmaram que o ensino foi mediano com relação ao ensino; o próximo dado é de 12,9% que se refere a 4 professores que asseguram que o ensino foi eficaz; os próximos dados correspondem a 9,8% que equivale a 3 professores que afirmam que o ensino não foi eficiente na educação de seus alunos.

Gráfico 04

4) Durante as aulas remotas, o quanto você observou que os alunos mantinham o interesse?

31 respostas



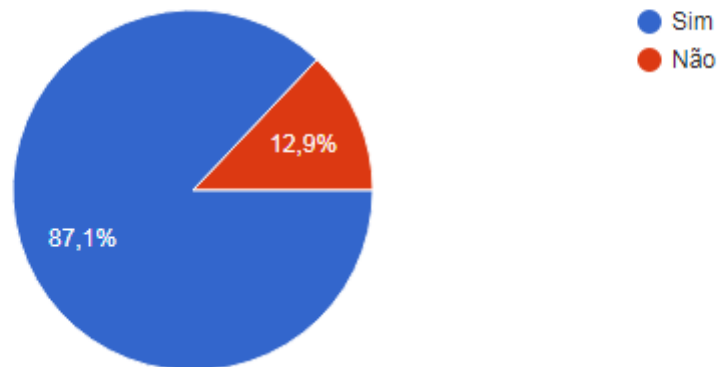
Fonte: Os próprios autores (2023)

No gráfico acima é possível visualizar a quantidade de professores que observaram o período em que os alunos mantinham sua atenção ao conteúdo apresentado em aulas remotas. Em grande parte, 41,9% são equivalentes a 13 professores que afirmaram que seus alunos mantinham o interesse aproximadamente durante 30 minutos; em seguida, é apurado 38,7% que se refere a 12 professores que acreditam que os alunos mantinham o interesse apenas nos primeiros 20 minutos; o próximo dado a seguir é de 16,1%, que indica 5 professores que asseguram que os alunos não apresentaram nenhum interesse durante as aulas remotas.

Gráfico 05

5) Você acredita que esse contato à distância dificultou o aprendizado dos alunos, e impediu você, professor, de dar uma aula efetiva?

31 respostas



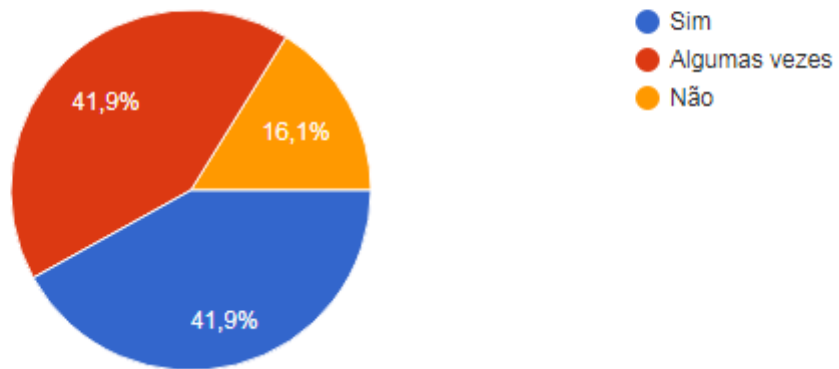
Fonte: Os próprios autores (2023)

A questão acima teve como intento apresentar dados sobre a visão dos professores acerca do ensino remoto ter sido ou não o agente intermediário que dificultou na aprendizagem dos alunos, assim como dificultou os professores de lecionarem. Cerca de 87,1% que se refere a 27 dos professores, acreditam que o ensino remoto dificultou no ensino e educação de seus alunos, entretanto 12,9% referente a 4 professores afirmam que este método não interferiu na aprendizagem dos alunos. De acordo com Oliveira (2020) a pandemia da Covid-19 sobrecarregou os professores, consequência das aulas remotas que obrigaram eles a se reinventar e utilizar recursos tecnológicos para poderem dar uma aula que chamassem a atenção dos alunos, porem alunos e professores sofreram certa dificuldade para se readaptar ao novo método de ensino. Assim se afirma que uma boa parte dos professores apresentaram dificuldades para ensinar os seus alunos durante o cenário da covid-19

Gráfico 06

6) Durante a pandemia, você se sentiu mais estressado comparado com as aulas presenciais?

31 respostas



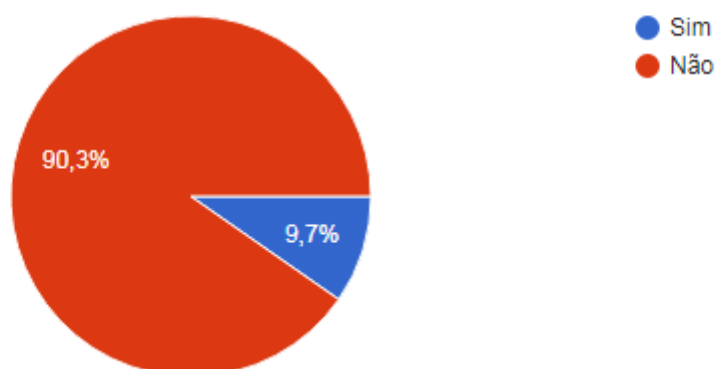
Fonte: Os próprios autores (2023)

A questão trazida pelo gráfico 06 tinha como intuito analisar o nível de estresse que os entrevistados sentiram durante a pandemia comparado com as aulas presenciais. Cerca de 41,9% que equivalem a 13 professores acreditam que se sentiram mais estressados durante a pandemia, e outros 13 afirmam terem se sentido estressados algumas vezes; e 16,1% referentes a 7 professores, asseguram não terem se sentindo estressados durante o período pandêmico. Segundo Oliveira (2020), a Covid-19 desencadeou uma alta exigência e cobrança do professor que vai além de sua capacidade como profissional, a demanda de aulas e alunos ocasionou diversos dilemas nos professores, resultando em problemas emocionais e físicos nos mesmos. Assim se conclui que a maioria dos professores sofreram de estresse durante a pandemia do coronavírus.

Gráfico 07

7) Você recebeu algum apoio psicológico da instituição onde trabalha durante a pandemia?

31 respostas



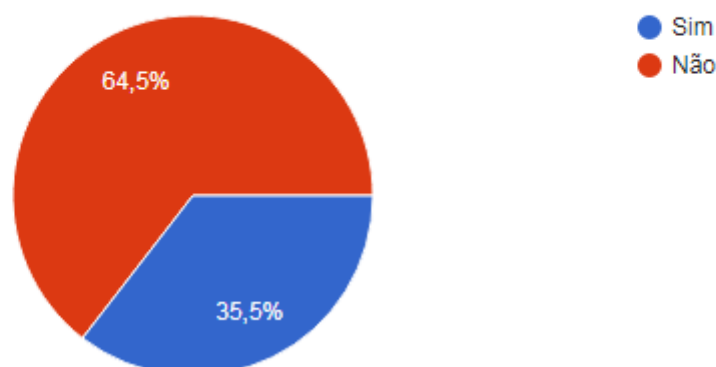
Fonte: Os próprios autores (2023)

O gráfico acima fornece a quantidade de professores que receberam apoio psicológico da instituição que lecionam. Em sua grande maioria, correspondendo a 90,3%, equivalentes a 28 pessoas, alegam não ter recebido nenhum apoio psicológico; em seguida 9,7% referente a 3 professores, afirmam que receberam tal apoio.

Gráfico 08

8) Você procurou algum apoio psicológico por sua conta durante a pandemia?

31 respostas



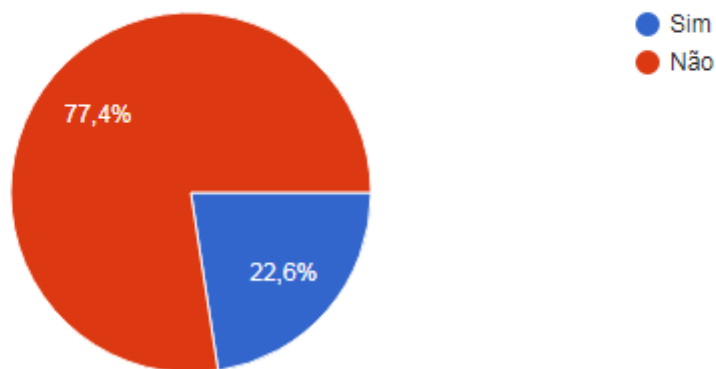
Fonte: Os próprios autores (2023)

O gráfico acima tem como finalidade apresentar a quantidade de professores que procurou por apoio psicológico durante o período pandêmico. Cerca de 64,5% que correspondem a 20 professores asseguram que não procuraram apoio psicológico, já 35,5%, contabilizando 11 professores buscaram ajuda de psicólogos, terapeutas, entre outros métodos de tratamento durante a pandemia.

Gráfico 09

9) Você acredita que seu salário é compatível com a função que você exerce?

31 respostas



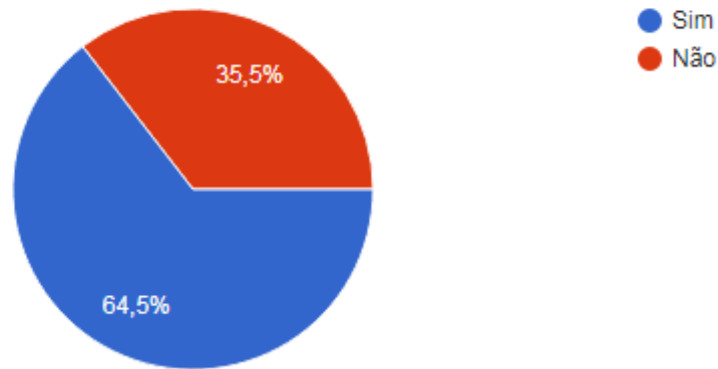
Fonte: Os próprios autores (2023)

A pergunta acima tinha como intento apresentar a visão dos professores referente a comparação do salário que recebem com a função e as atividades que exercem. Cerca de 77,4% dos 24 professores acreditam que não recebem uma remuneração compatível com sua função; e 22,6%, contabilizando 7 professores afirmam que recebem um salário em equilíbrio com a função que exercem.

Gráfico 10

10) Você tem a sensação que realiza mais funções do que deveria?

31 respostas



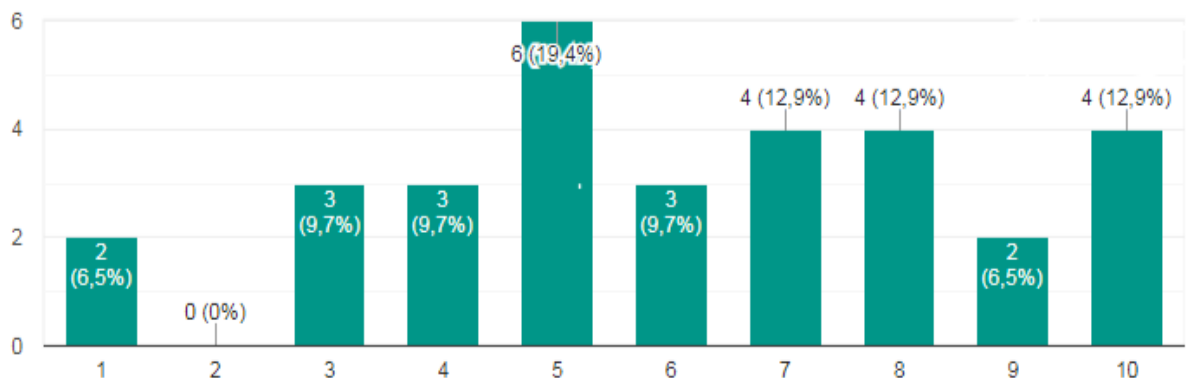
Fonte: Os próprios autores (2023)

O gráfico 10 tinha como finalidade apresentar a visão dos professores em relação à quantidade de funções que deveriam exercer. Em grande parte, foi apurado 64,5%, que se refere a 20 professores que sentem que realizam atividades além do seu alcance; e em contrapartida 35,5%, somando 11 docentes asseguram que não ultrapassam o limite de funções designados a eles.

Gráfico 11

11) O quanto você acredita que a carga horária de aulas é cansativa ou muito extensa?

31 respostas



Fonte: Os próprios autores (2023)

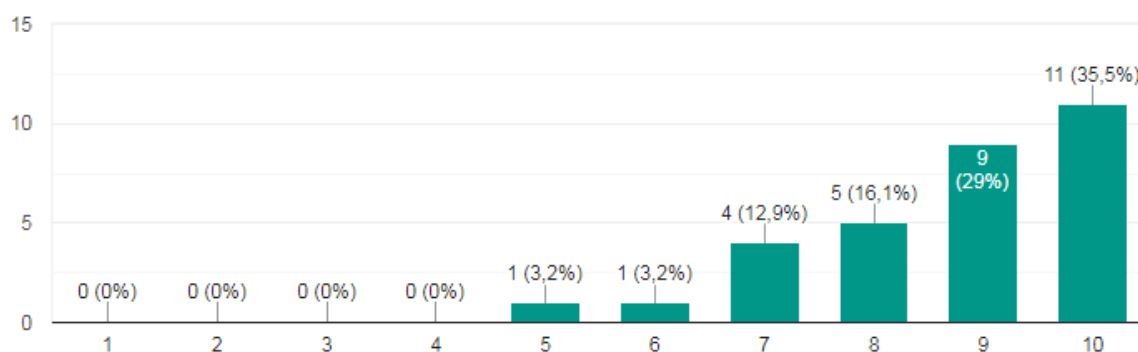
A questão 11 objetivou abordar a carga horária exercida pelos professores. Cerca de 19,4%, referente a 6 professores, acreditam que a carga horária é

razoavelmente cansativa; em seguida contabilizando os dados, cerca de 12,9% referentes a 4 professores asseguram que a sua carga horária é extensa.

Gráfico 12

12) O quão seguro você se sente em sala de aula?

31 respostas



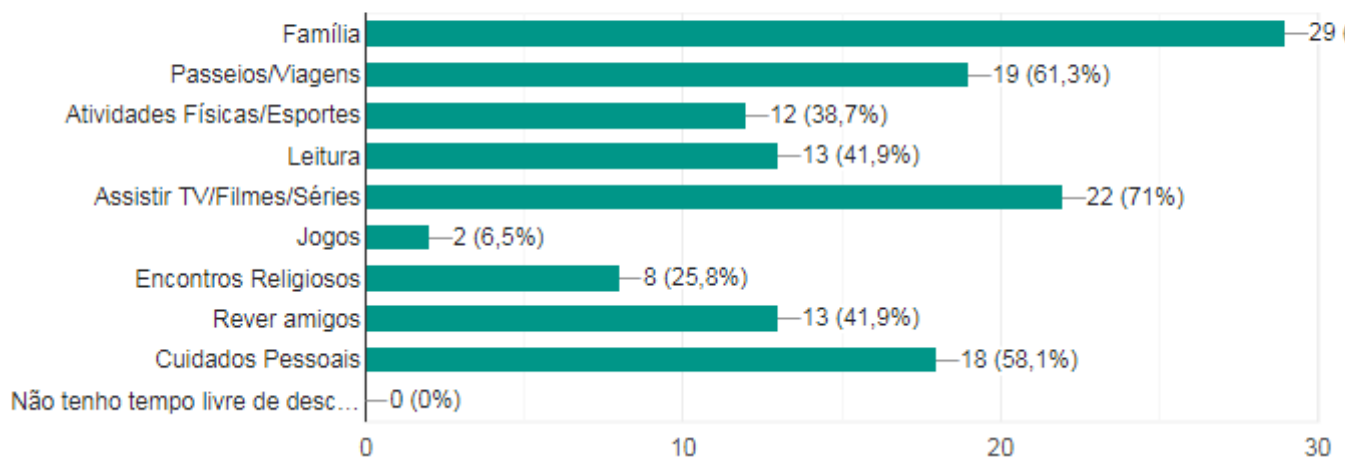
Fonte: Os próprios autores (2023)

A questão acima tinha como intuito apresentar os dados referentes a opinião do professor em relação à sua segurança em sala de aula. Em sua maioria, 35,5% totalizando 11 -professores afirmam se sentirem seguros em sala de aula; decrescendo esse número, cerca de 6,4% equivalentes a 2 professores asseguram que se sentem pouco seguros em sala.

Gráfico 13

13) No seu tempo de descanso, você o utiliza para: (aceita mais de uma resposta)

31 respostas



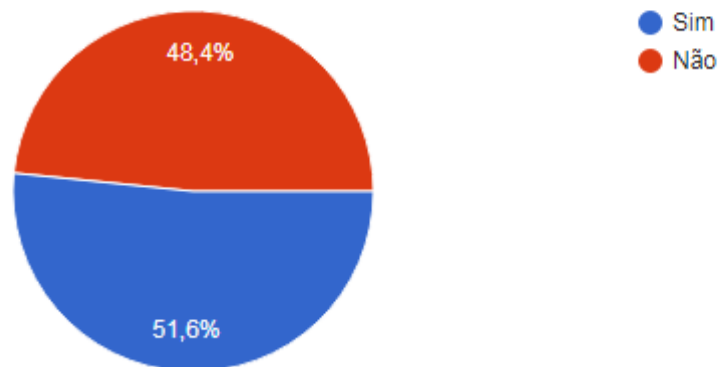
Fonte: Os próprios autores (2023)

O seguinte gráfico vem apresentar as atividades de lazer que os professores praticam durante seu tempo de descanso. Cerca de 93,5%, equivalentes a 29 professores investem seu tempo com a família; em seguida com 71%, contabilizando 22 professores, estes investem seu tempo assistindo TV, filmes e séries; aproximadamente 61,3%, referente a 19 professores, aproveitam seu tempo com passeios e viagens.

Gráfico 14

14) Além da instituição onde leciona, há outra organização ou outro trabalho que você exerce?

31 respostas



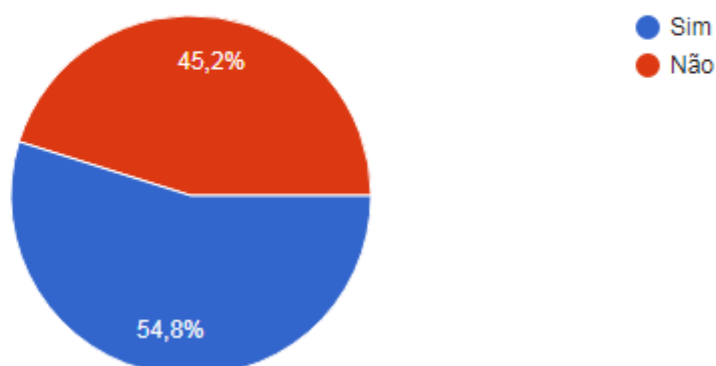
Fonte: Os próprios autores (2023)

A questão acima tinha a finalidade de descobrir se os entrevistados exerciam algum trabalho em uma segunda organização. Apurando, 51,6%, referente a 16 docentes afirmam trabalhar em outra organização; entretanto cerca de 48,4%, contabilizando 15 professores alegam não trabalhar além da instituição que lecionam.

Gráfico 15

15) A volta do cronograma presencial de aulas desgastou sua mente?

31 respostas



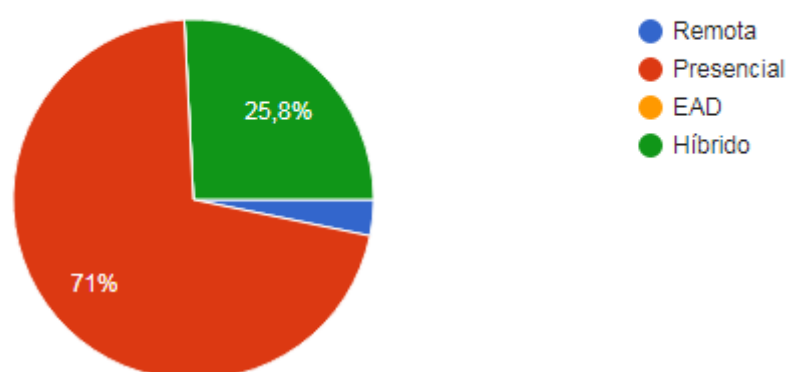
Fonte: Os próprios autores (2023)

O gráfico acima apresenta a quantidade de professores que se sentiram desgastados com o retorno às aulas presenciais. Em sua maioria, com 54,8%, equivalentes a 17 respostas positivas, os professores afirmam terem sofrido desgaste mental com o retorno as aulas presenciais; contudo, cerca de 45,2%, contabilizando 14 dos professores alegam não terem sofrido desgaste mental com o retorno.

Gráfico 16

16) Você prefere qual forma de trabalho?

31 respostas



Fonte: Os próprios autores (2023)

A última questão, tinha como intuito trazer as opiniões dos professores com relação aos métodos de ensino presentes na nossa sociedade atual. Em sua grande maioria, com 71%, contabilizando 22 professores, acreditam que o método de aulas presenciais é o mais eficiente; em seguida com 25,8%, referente a 8 professores,

afirmaram que o método de ensino híbrido é o preferido; e finalizando com apuração de 3,2%, referente a um professor somente, afirmou que prefere o método remoto de trabalho.

5 CONCLUSÃO

Esse estudo foi desenvolvido com o intuito de compreender e analisar a síndrome de *burnout* nos professores da educação pública no período pós pandemia. Teve como objetivo transparecer o alcance dessa síndrome onde muitos dos portadores dessa doença ocupacional não sabem identificar se estão passando por esse processo, do qual demanda tempo e compreensão.

Foi realizada uma pesquisa quantitativa e qualitativa, por meio das plataformas *Google Forms* e *WhatsApp*, constituindo 16 perguntas fechadas variadas entre 5 e 10 alternativas, sendo o público-alvo professores da rede estadual de ensino de Taubaté, contendo uma participação não tão satisfatória de 31 respostas de um total de 85 professores que receberam o questionário.

Segundo Nóvoa e Cristina Alvim (2021), a pandemia deixou muitos impactos que fez com que as escolas que conhecíamos mudassem totalmente seu padrão de ensino, trazendo a nova era digital. A covid-19 pegou todos de surpresa, assim tudo aconteceu repentinamente, nada foi programado ou planejado, infelizmente não imaginávamos o tamanho deste caos na sociedade e na educação. Muitos professores precisaram correr atrás de soluções para os alunos não se prejudicarem, pois, a pandemia se alavancou no Brasil e foi proibida qualquer aglomeração. Por conta disso, muitos professores se dispuseram a achar uma solução para o problema. Nascimento e Carlotto (2010), chegam à conclusão de que a síndrome é encontrada com maior incidência em professores com idade acima de 50 anos de idade, também identificando que é encontrada mais em mulheres do que em homens. Tendo como um dos principais fatores para a causa, a falha na realização pessoal, comprovando que para ter uma vida profissional estável também é necessário obter a realização pessoal. Além da pesquisa feita com base em outros autores, foi realizado um questionário com os professores da rede pública, e com os resultados obtidos pode-se afirmar que o distanciamento ocasionado pela COVID-19 afetou diretamente no aprendizado dos alunos, sendo que 87,1% dos professores afirmaram que o distanciamento social os impediu de darem suas aulas de maneira efetiva, o que gerou impacto no processo de aprendizagem dos seus alunos. Sendo que 38,7% dos pesquisados estão na faixa etária dos 50 a 60 anos.

Para os autores deste trabalho, estudar sobre os reflexos da pandemia no âmbito da educação pública e debater sobre como a síndrome de *burnout* impactou os professores no período pós pandemia, foi importante para conhecer sobre os efeitos que a síndrome de *burnout* causou nos professores durante e depois da pandemia, assim como reconhecer os agentes que desencadearam essa doença ocupacional. Além disso, pudemos trazer a compreensão de como foi o dilema de ser professor durante a pandemia da COVID-19.

REFERÊNCIAS

- _____. **Retorno às aulas após pandemia traz apreensão aos trabalhadores e trabalhadoras em educação.** Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação(2023). Disponível em: <
<https://www.cnte.org.br/index.php/menu/comunicacao/posts/noticias/75758-retorno-as-aulas-apos-pandemia-traz-apreensao-aos-trabalhadores-e-trabalhadoras-em-educacao>>. Acesso em 16 abr. 2023.
- AGUILAR, Anabela; COSTA, Alexandra Ribeiro da. **O burnout: estudo numa amostra de professores do Ensino Superior público.** 2014. Disponível em: <
<https://doi.org/10.26537/iirh.v0i5.2182>> . Acesso em: 13 jun. 2023.
- ALMEIDA, Patrícia Rodrigues de; JUNG, Hildergard Jung; H.; SILVA, Louise de Quadros. **Retorno às aulas: entre o ensino presencial e o ensino a distância, novas tendências.** Revista Prâxis, v. 3, p. 96–112, 2021. Disponível em: <
<https://doi.org/10.25112/rpr.v3.2556>>. Acesso em: 11 abr. 2023.
- ALVIM, Yara Cristina; NÓVOA, António. **Os professores depois da pandemia.** Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/ES.249236>>. Acesso em: 18 mai. 2023.
- ANDRADE, Lindinalva de Souza. **Burnout e estressores ocupacionais durante a pandemia do covid-19: avaliação de professores da educação básica.** Disponível em:
<<https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/3082/2/LindinalvadeSouzaAndradeDisertacao2022.pdf>> . Acesso em : 30 mai. 2023
- AREOSA, João. **Burnout: um fogo que arde sem se ver, mas que se sente.** São Paulo: Edições Verona, 234-275. 2015 Disponível em:
<https://run.unl.pt/bitstream/10362/23947/1/ARTIGO_BURNOUT_JO_O_AREOSA.pdf> . Acesso em: 30 mai. 2023
- BERG, Juliana; LOBO, Cristina Costa; VESTENA, Carla Luciane Blum. **Creativity in Brazilian Education: Review of a Decade of Literature.** Creative Education, 11, 420-433. Disponível em
<https://www.researchgate.net/publication/340138328_Creativity_in_Brazilian_Education_Review_of_a_Decade_of_Literature>. Acesso em: 27 abr. 2023
- BEHRENS, Marilda Aparecida; MORAN, José Manuel; MASETTO, Marcos Tarciso. **Novas tecnologias e mediação pedagógica.** 10 ed. Campinas: Papirus, 2006. Disponível em: <
https://www.academia.edu/10222269/Moran_Masetto_e_Behrens_NOVAS_TECNOLOGIAS_E_MEDIA%C3%87AO_PEDAGOGICA>. Acesso em: 27 abr. 2023
- BRANCATO, Nathalia, FERRAZ, Marina Brito. **Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do coronavírus no Brasil.** Instituto Península. São Paulo. 2020. Disponível em: <
<https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Pulso-Covid-19-Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf>> Acesso em: 16. Mai. 2023.

BREIM, Mariana et al. **Retratos da educação pós pandemia: uma visão dos professores.** Disponível em: <https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2022/08/IP_RetratosEduc_VF_Diagramada.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2023

CAMPOS, Juliano Bitencourt et al. **Mal-estar docente: fatores de risco de adoecimento e sofrimento de professores em decorrência do trabalho.** Disponível em: <<https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.33448%2Frsd-v11i15.35079>>. Acesso em: 01 jun. 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra; SILVA, Graziela Nascimento da. **Síndrome de BURNOUT: Um estudo com professores da rede pública.** *Psicologia Escolar E Educacional*. 2003 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-85572003000200004>> Acesso em: 25 mai. 2023.

CORRÊA, Leticia Moraes. **Necessidade de mudanças na educação médica e a percepção de professores antes da pandemia da Covid-19.** 2021 Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/interface.200868>>. Acesso em: 18 mai. 2023.

COSTA, Renata. **Educação remota emergencial x EaD: desafios e oportunidades.** Disponível em: <<https://pt.linkedin.com/pulse/educa%C3%A7%C3%A3o-remota-emergencial-x-ead-desafios-e-renata-costa>>. Acesso em: 27 abr. 2023

FERREIRA, Silvânia Feitosa; SANTOS, Alex G. Marque dos. **Dificuldades e desafios durante o ensino remoto na pandemia: Um estudo com professores do município de Queimadas – PB.** Ceará: Semana Acadêmica. Edição 207. V.9. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20210918184407id_/https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_-_revista_4.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2023.

HESPAHOL, Alberto. **Burnout e stress ocupacional.** Portugal: Revista Portuguesa de Psicossomática, vol. 7. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/287/28770212.pdf>>. Acesso em: 27 abr. 2023

IGLESIAS, Alessandro Giraldez; PAZIN-FILHO, Antônio; SOUZA, Cacilda da Silva. **Estratégias inovadoras para métodos de ensino tradicionais – aspectos gerais.** Ribeirão Preto, v. 47, n. 3, p. 284-292, 2014. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/86617>>. Acesso em: 25 mai. 2023

JASKIW, Eliandra Francielli Bini; LOPES, Claudemira Vieira Gusmão. **A pandemia, as TDCI e ensino remoto na educação básica: desafios para as mulheres que são mães e professoras.** Belo Horizonte: SCIAS Edu, 2020. Disponível em <<https://revista.uemg.br/index.php/sciasedcomtec/article/view/5033/3270>> Acesso em: 29 mai. 2023.

LIMA, Suiane dos Santos Fialho de; DOLABELA, Maria Fâni. **Estratégias usadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout.** Vargem Grande:

Research, Society and Development,, v. 10,n. 5, p. , 2021. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/Estrat%C3%A9gias-usadas-para-a-preven%C3%A7%C3%A3o-e-tratamento-da-Lima-Dolabela/85d08a8e363da00fa158c61db2e6d3efdca5bc9a>>. Acesso em: 01 jun. 2023.

MANENTI, Mariana Aguiar; PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana. **Saúde Mental de docentes em tempos de pandemia:os impactos das atividades remotas.** Boa Vista: Boletim de Conjuntura (BOCA),v. 3, n. 9, p. 26–32, 2020. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/74>. Acesso em: 01 jun. 2023

MESQUITA, Alex Andrade de, et al. **Estresse e síndrome de Bornout em professores: prevalência e causas.** Curitiba: Dossiê, 2013. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-745311>> Acesso em: 01 jun. 2023.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. **Saúde mental e trabalho docente.**vol.23, n.3, p. 236-247. Natal: Pepsic, 2018. Disponível em: <10.22491/1678-4669.20180023> . Acesso em: 06 jun. 2023

NASCIMENTO, Francisleile Lima; ROCHA, Adriano Jorge dos Santos. **Psicologia: análise bibliográfica da síndrome de burnout no contexto da pandemia da covid-19.** Boa Vista: Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 7, n. 21, p. 72–85, 2021. Disponível em: <<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/473>>. Acesso em: 27 abr. 2023

QUEIROZ, Paulo Pires de; SANTOS, Rosane Barreto Ramos dos. **A educação no cenário pandêmico: o que dizem os professores da educação básica sobre o retorno às aulas presenciais.** Rio de Janeiro: Intellèctus, v. 20, n. 2, p. 28-49,2022. Disponível em:<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/intellectus/article/view/60921>>. Acesso em: 19 abr. 2023

QUEIROZ, Glicério Bitencourt. **Plano de retorno às aulas presenciais.** Alta Floresta D'Oeste: SEMED, 2021. Disponível em:<<https://altaflorestadoeste.ro.leg.br/uploads/noticia/arquivos/Plano-de-retorno-as-aulas-presenciais.pdf>> . Acesso em: 18 mai. 2023

PEREIRA, Mara Dantas et al.. **A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa.** Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/342135901_A_pandemia_de_COVID-19_o_isolamento_social_consequencias_na_saude_mental_e_estrategias_de_enfrentamento_uma_revisao_integrativa>. Acesso em: 20 abr. 2023

PIMENTA,PAULA. **Educação busca superar estragos da pandemia.** 2022. Disponível em: <

<https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2022/03/educacao-busca-superar-estragos-da-pandemia>>. Acesso em: 27 abr. 2023

SELIGMANN-SILVA, Edith et al. **O mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador**. Revista Brasileira De Saúde Ocupacional. 2010. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/rbso/a/WLqRPd87NwyFw5sq83tS6nM/?lang=pt#ModalHowcite>> Acesso em: 01 jun. 2023.

SILVA, Luiz Almeida da et al. **Riscos ocupacionais e adoecimentos entre professores da rede municipal de ensino**. Journal Health NPEPS, São Paulo, v. 1, n. 2, 2016. Disponível em:
<<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1586>>. Acesso em: 13 jun. 2023
TIBURSKI, Raquel. **Desafios pós-pandemia**. 2022. Disponível em:<<https://diarioescola.com.br/desafios-pos-pandemia/>> Acesso em: 16. Jun. 2023.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro do. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho**. São Paulo: Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. Disponível em:
<[doi:10.11606/T.47.2011.tde-22072011-104245](https://doi.org/10.11606/T.47.2011.tde-22072011-104245)> Acesso em: 20 abr. 2023

VASQUEZ, Daniel Arias et al. **Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19**. Saúde em Debate, vol. 46, núm. 133, 2022. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=406371514005>> Acesso em: 18 Abr. 2023.

VIEIRA, Barbara Muniz. 2022. Disponível em < <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/educacao/noticia/2022/03/02/pandemia-afeta-aprendizagem-e-966percent-dos-alunos-deixam-ensino-medio-em-sp-com-nivel-abaixo-do-adequado-em-matematica.ghtml>> Acesso em: 16. Mai. 2023.