

Precarização do trabalho no ambiente escolar e o agravamento da saúde física e mental de professores no pós-pandemia

*Precarization of Work in the School Environment
and the Worsening of Teachers' Physical and
Mental Health in the Post-Pandemic Period*

*Precarización del Trabajo en el Ámbito Escolar y
el Deterioro de la Salud Física y Mental de los
Docentes en el Pos-Pandemia*

Taynara Arruda Santos

Universidade Federal da Integração Latino-Americana-UNILA
taynaraarrudasantos14@gmail.com

Marcelo Augusto Rocha

Universidade Federal da Integração Latino-Americana-UNILA
marcelo.rocha@unila.edu.br

Léia Aparecida Veiga

Universidade Federal da Integração Latino-Americana-UNILA
leia.veiga@unila.edu.br

Resumo: Esta pesquisa tem como objetivo discutir os fatores que contribuem para o adoecimento de docentes da rede pública de ensino do Paraná no período pós-pandêmico. Trata-se de um estudo exploratório, de abordagem qualitativa, fundamentado em revisão de literatura. Verificou-se que o retorno às aulas presenciais em 2022, após quase dois anos de Ensino Remoto Emergencial, expôs lacunas significativas de aprendizagem. A recomposição escolar se mostrou necessária, mas distinta da recuperação, exigindo que cada professor identifique os conteúdos não assimilados e elabore

estratégias adaptadas às realidades locais. Constatou-se ainda que a precarização do trabalho docente, marcada por uberização, contratos temporários, militarização e restrição da autonomia por meio da plataformação e imposição de materiais, intensifica a pressão hierárquica e fragiliza a saúde física e mental dos professores. Assim, evidencia-se a inter-relação entre condições de trabalho, políticas neoliberais e continuidade das lacunas educacionais.

Palavras-chave: Educação pública. Desvalorização do magistério. Adoecimento docente. Políticas neoliberais. Escola mercadoria.

Abstract: This research aims to discuss the factors that contribute to the illness of public school teachers in the state of Paraná during the post-pandemic period. It is an exploratory study, with a qualitative approach. The return to face-to-face classes in 2022, after nearly two years of Emergency Remote Teaching, revealed significant learning gaps. School recomposition proved necessary, but distinct from remediation, requiring each teacher to identify unlearned content and develop strategies adapted to local realities. It was also found that the precarization of teaching work—characterized by uberization, temporary contracts, militarization, and restrictions on autonomy through platformization and the imposition of teaching materials—intensifies hierarchical pressure and undermines the physical and mental health of teachers. Thus, the interrelation between working conditions, neoliberal policies, and the persistence of educational gaps becomes evident.

Keywords: Public education. Devaluation of the teaching profession. Teacher health deterioration. Neoliberal policies; School as commodity.

Resumén: Esta investigación tiene como objetivo discutir los factores que contribuyen al malestar y al deterioro de la salud de los docentes de la red pública de enseñanza del estado de Paraná en el período pospandémico. Se trata de un estudio exploratorio, con enfoque cualitativo, fundamentado en una revisión de la literatura. El retorno a las clases presenciales en 2022, después de casi dos años de

Enseñanza Remota de Emergencia, puso de manifiesto lagunas significativas en los aprendizajes. La recomposición escolar se mostró necesaria, pero distinta de la recuperación, exigiendo que cada profesor identifique los contenidos no asimilados y elabore estrategias adaptadas a las realidades locales. Asimismo, se constató que la precarización del trabajo docente—marcada por la uberización, los contratos temporales, la militarización y la restricción de la autonomía mediante la plataformización y la imposición de materiales—intensifica la presión jerárquica y debilita la salud física y mental de los docentes. De este modo, se evidencia la interrelación entre condiciones laborales, políticas neoliberales y la persistencia de las lagunas educativas.

Palabras clave: Educación pública. Desvalorización de la profesión docente; Enfermedad docente; Políticas neoliberales; Escuela mercancía.

Introdução

O conceito de saúde mental vai além da ausência de doenças. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), trata-se de um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de lidar com o estresse cotidiano, desenvolver suas capacidades, aprender, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade. Esse equilíbrio psicológico se integra à saúde física e social, tornando-se essencial para a qualidade de vida. A pandemia de COVID-19, declarada em março de 2020, desafiou esse equilíbrio e expôs fragilidades nas estruturas de proteção social.

No primeiro ano da pandemia, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25%, de acordo com relatório da OMS (2020). Revisões sistemáticas demonstraram que, durante o período inicial, sintomas de ansiedade variaram de 6,33 % a 18,7 %, depressão de 14,6 % a 32,8 % e estresse alcançou 27,2 %, sendo mulheres e jovens os grupos mais vulneráveis. Além disso, a imposição do isolamento social e o colapso de serviços de saúde acirraram sentimentos de medo, tristeza e solidão, sugerindo que as consequências psíquicas poderiam superar em número e duração as infecções físicas (WHO, 2022).

No campo educacional brasileiro, a crise sanitária implicou o fechamento imediato de escolas e universidades, transferindo para o ensino remoto uma atividade que, historicamente, dependia da presença física e do diálogo entre as pessoas. O uso emergencial de plataformas síncronas e assíncronas mitigou parcialmente a interrupção, mas evidenciou profundas desigualdades no acesso à internet e aos equipamentos, além do despreparo de muitos docentes para utilizar as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs).

Os professores passaram a acumular funções: adaptar os conteúdos para plataformas digitais, atender alunos com diferentes condições de conectividade, lidar com pais angustiados e, simultaneamente, administrar a própria casa sob confinamento. Pesquisas brasileiras relatam que esses fatores resultaram em desmotivação, desconcentração, ansiedade e retraimento social entre docentes, sendo as mulheres e os solteiros os mais suscetíveis a ansiedade, a depressão e ao estresse (Cruz *et al.*, 2020).

Rodrigues (2023), com o apoio do Sindicato dos(as) professores(as) e funcionários(as) de escola do Paraná (APP-Sindicato), publicou um estudo apontando que quase a totalidade dos(as) educadores(as), ativos no Estado do Paraná, cerca de 91,3%, se declaram sobrecarregados(as), principalmente com a acentuada ampliação de plataformas digitais, aplicativos e outros meios tecnológicos que quando implantados nas escolas, acarretam mais pressão e cobrança pelo cumprimento de metas. Entre os entrevistados, 74,3% reconhecem impactos negativos do modelo pedagógico imposto pela Secretaria Estadual de Educação/SEED-PR, na sua saúde física e/ou mental. Uma parcela ainda maior (78,3%), afirma ter colegas que adoeceram em decorrência das dificuldades impostas por este modelo de ensino, agravado no pós-pandemia.

Contextos permeados de pressão e propensos a adoecimentos favorece o abandono da profissão, o absenteísmo, o desenvolvimento de síndrome de esgotamento profissional e a intenção de aposentadoria precoce. Diante da escassez de políticas públicas específicas para saúde docente, tornam-se urgentes estudos que mapeiem o alcance dos agravos físicos e mentais e identifiquem fatores de risco e proteção a esses profissionais.

Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivo geral analisar de forma integrada, a saúde mental e física de professores brasileiros no contexto pandêmico e pós-pandêmico, articulando dados de revisões sistemáticas sobre o tema. A hipótese central é que a rápida transição para o ensino remoto, aliada à falta de apoio institucional e às desigualdades estruturais, exacerbou tanto o sofrimento psíquico quanto os problemas físicos, comprometendo o desempenho docente e a continuidade na profissão.

A metodologia selecionada para alcançar o objetivo proposto baseou-se em uma revisão de literatura, partindo de uma abordagem qualitativa, com característica bibliográfica e exploratória, permitindo o levantamento de dados sobre um determinado tema por meio da seleção de artigos científicos, livros, documentos, teses, dissertações de mestrado, entre outros referenciais, capazes de esclarecer melhor, o objeto de estudo (Sousa *et al.*, 2021). O período de análise compreendeu os últimos cinco anos de publicações (de 2019 a 2024), realizadas por pesquisadores brasileiros, indicando questões relacionadas a saúde física e mental de

professores e a realidade laboral deficiente da sala de aula, com ênfase no período pós-pandemia.

Os termos utilizados como buscadores foram: ‘adoecimento docente’; “educação básica”; “mal-estar docente” e “saúde de professores”. A busca foi realizada no Google Acadêmico, no Portal de Periódicos da CAPES, na SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), durante os meses de fevereiro a abril de 2025. Após a seleção dos artigos realizou-se a leitura dos respectivos resumos e, quando necessário, de todo o texto do estudo a fim de elencar suas contribuições.

Ao sintetizar evidências e lançar novas questões, esta investigação visa contribuir para o desenvolvimento de programas de formação continuada e de ações de promoção da saúde mental e medidas de valorização profissional. Espera-se que os resultados respaldem a formulação de políticas públicas que reconheçam a centralidade da saúde docente para a qualidade da educação e que orientem pesquisas futuras sobre os efeitos de crises sanitárias na vida laboral de professores.

A saúde mental e física na pandemia e no período pós-pandêmico

A saúde mental abrange situações parciais ou de completo estado de bem-estar, que permite ao ser humano tomar suas próprias decisões de maneira equilibrada e consciente, utilizar suas habilidades, recuperar-se das atividades rotineiras e do estresse que delas emanam, ser produtivo, trabalhar, contribuir com a sua comunidade etc. (OMS, 2020).

A socialização e a vida em sociedade são características intrínsecas aos indivíduos de ambos os sexos, com as mais diversas faixas etárias. Por meio das relações sociais mantidas cotidianamente, é possível aprender, trocar experiências, criar vínculos, compartilhar sentimentos e perspectivas (Gomes *et al.*, 2021). Contudo, devido a pandemia de Covid-19 e a elevada taxa de mortalidade registrada em todo o mundo, esse processo de socialização tão natural, importante e comum precisou ser bruscamente

interrompido devido a necessidade de isolamento social necessário para se proteger do contágio e/ou evitar contaminar outras pessoas (Joye *et al.*, 2020).

A Covid-19 causou uma crise sem precedentes, culminando em elevadas taxas de contaminação e mortalidade, atingindo a saúde física e mental de pessoas de ambos os sexos, com diferentes faixas etárias, níveis socioeconômicos, sobretudo, os mais vulneráveis, com graus diferenciados de severidade visto que algumas pessoas realizaram tratamentos mais simples devido apenas a manifestações de sintomas de gripe, outros precisaram de intubação devido a insuficiência respiratória grave, sem contar as inúmeras pessoas que não sobreviveram a esse processo.

De forma geral, a permanência em casa trouxe consigo e/ou intensificou uma série de sentimentos como, por exemplo, as angústias, o medo de não conseguir sobreviver a pandemia, de perder entes queridos, da eminência e/ou proximidade da morte, ampliação dos conflitos familiares, das dívidas, tédio, falta de possibilidade de atender as necessidades básicas da família, dentre tantos outros relacionados ao enfrentamento da doença e a falta de possibilidades devido às determinações de isolamento social em todo o país (Cruz *et al.*, 2020).

Assim, as preocupações com a saúde mental se tornaram ainda mais comuns, pois muitos problemas como o “estresse, ansiedade, pânico juntamente com alguns sentimentos de solidão e medo, podem desenvolver quadros de depressão” (Ribeiro *et al.*, 2020, p. 50). Diante de tantas incertezas, era de relevância a tentativa de manutenção do equilíbrio emocional e, caso necessário, a busca por ajuda de profissionais especializados como psicólogos e psiquiatras para lidar com esses sentimentos e suas consequências¹.

Durante epidemias anteriores, o número de pessoas com doenças mentais foi maior do que aquelas que estavam efetivamente contaminadas

¹ Durante a pandemia e a necessidade de isolamento social, as regras e as medidas sanitárias impostas a toda a sociedade, diversos psicólogos e psiquiatras também precisaram se adaptar a essa nova realidade e passaram a realizar atendimentos online, por meio de vídeo chamadas, que permitiam-lhes acompanhar pacientes com diferentes faixas etárias e problemas mentais.

com as infecções, mantendo uma durabilidade maior, com impactos sociais, econômicos e psicológicos incalculáveis.

No decorrer da pandemia de Covid-19, até mesmo inúmeros indivíduos saudáveis, sem quaisquer doenças psicológicas anteriores, passaram pela ampliação do medo, tédio, raiva, ataques de pânico e da ansiedade (moderada ou grave) podendo desenvolver doenças mentais. Por outro lado, aqueles que já possuíam transtornos psiquiátricos, realizando ou não acompanhamento com profissionais especializados, vivenciaram a intensificação dos sintomas enfrentados previamente (Ornell, 2020).

A saúde docente no contexto pandêmico e pós-pandemia

A saúde mental tem se tornado um tema cada vez mais relevante, especialmente em contextos de crise global, como a pandemia da COVID-19. Desde o seu início, em dezembro de 2019, a pandemia afetou não apenas a saúde física da população, mas também gerou uma onda de ansiedade, depressão e estresse em múltiplos níveis. Para entender como a saúde mental foi impactada nesse período e quais as suas implicações no cenário pós-pandêmico, é fundamental considerar diversos aspectos que envolvem tanto o indivíduo quanto a sociedade como um todo.

A pandemia de Covid-19 promoveu uma reorganização de toda a sociedade, exigindo o isolamento social, devido à falta de vacinas e de estratégias para evitar a contaminação. Especificamente no âmbito educacional, com o fechamento imediato das escolas públicas e privadas de todo o país, foram necessárias a adoção de medidas extremas para que os educandos pudessem continuar estudando e se desenvolvendo, mesmo estando isolados em suas casas. Para buscar minimizar os prejuízos e alcançar mesmo que parcialmente este objetivo, a utilização das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) foi essencial, possibilitando, mesmo que de forma limitada, a interação entre professor e aluno.

Após um período de incerteza e medo, as atividades escolares, continuaram a ocorrer, seja de forma síncrona, por meio de reuniões online no *Google Meet* por exemplo, como ocorreu no estado do Paraná ou outras ferramentas com o mesmo fim, ou por meios assíncronos, viabilizados pela utilização do *Google Classroom* ou de plataformas específicas para que os professores pudessem disponibilizar textos, atividades, avaliações diversas, dentre outras orientações e materiais alinhados a sua matriz curricular.

Essas mudanças abruptas demonstraram os inúmeros problemas estruturais existentes na educação brasileira. A desigualdade nas condições de acesso à internet e a equipamentos que permitissem a participação nas aulas, mas também, o despreparo de muitos professores para utilizar tais recursos durante as aulas remotas e assíncronas que precisavam mediar. Esse novo contexto educativo culminou na construção gradativa de um processo de adaptação que alcançou os educandos com diversas faixas etárias dos vários níveis e modalidades da educação brasileira, gestores, professores e, inclusive, de novas legislações criadas especificamente para o momento da pandemia, com o objetivo de redirecionar o desenvolvimento da Educação (Cruz et al., 2020).

Santos et al. (2021, p. 246) reitera que a migração emergencial, complexa, impositiva e desestruturada para o ensino remoto “acarretou aumento de horas trabalhadas, dificuldades de adaptação às ferramentas tecnológicas, bem como o enquadramento de compromissos conjugais, materno-familiares e domésticos na nova rotina diária”. Adicionalmente a este cenário de crise, considerado por si só um agente estressor, inúmeros docentes vieram a adoecer física e mentalmente em silêncio, como consequência da pressão para atingir os objetivos impostos pelos gestores, da culpabilização pela inadequada estrutura das instituições de ensino e da evasão dos estudantes.

Em alguns casos, a culpabilização se relaciona a necessidade de manutenção de índices, permanência dos estudantes nos cursos e a necessidade de evitar os casos de evasão. No entanto, é fato que as aulas remotas causaram um “empobrecimento da comunicação, na partilha de vivências, expressões, sentimentos, emoções, conhecimentos, práticas e saberes entre docente e discente” (Santos et al., 2021, p.246). Situações em que os alunos se recusavam a manter as câmeras abertas, a participar das

aulas, realizar questionamentos por meio da abertura dos áudios das reuniões, intensificaram a percepção de que os professores estavam falando sozinhos.

Para além das situações já pontuadas, a sociedade brasileira está inserida em um contexto neoliberal que facilita a manutenção de vínculos empregatícios frágeis, flexibilização dos contratos de trabalho, favorecimento dos empregadores, dentre outras circunstâncias que ampliam o medo dos docentes de não terem sua fonte de renda garantida, especialmente, aqueles que atuam temporariamente por meio de processos seletivos simplificados e, consequentemente, veem ampliadas as suas possibilidades de adoecimento mental (Pereira *et al.*, 2020).

Durante a pandemia efetivou-se um contexto de superexploração do trabalho docente, pois todas as horas extras utilizadas para aprender a utilizar as tecnologias, preparar as aulas, atividades, avaliações, realizar as correções de trabalho, dentre outras atividades inerentes às práticas pedagógicas, não foram computadas formalmente. Tal contexto também contribuiu para a ocorrência de prejuízos à saúde física e mental desses profissionais, ampliando seu sofrimento e fadiga, além de inúmeros outros riscos ocupacionais (Pereira *et al.*, 2020).

As evidências anteriores demonstram que o cuidado com a saúde mental dos professores deve ser um tema tratado com seriedade, sendo adotadas medidas preventivas e promotoras de melhorias nas condições físicas e emocionais desses profissionais que são tão importantes para a formação humana integral de educandos com diferentes faixas etárias (Pereira *et al.*, 2020).

Mal-estar docente e abandono da profissão

As preocupações em torno da saúde dos professores se intensificaram nas últimas décadas em virtude da ampliação do número de casos de adoecimento, afastamentos, absenteísmo, readaptação de função e aposentadorias precoces. Apesar disso, são poucas as legislações e políticas públicas elaboradas para tratar da saúde desses profissionais que são

imprescindíveis para a educação, especialmente, a pública (Cortez *et al.*, 2017).

Cotidianamente, o trabalho realizado pelo professor vai para além das mediações realizadas em sala de aula, exigindo um planejamento prévio, elaboração e correção de provas, trabalhos dentre outras atividades que ultrapassam a sua carga horária semanal. Essas atividades extramuros não são reconhecidas nem compensadas financeiramente, ao mesmo passo em que a sociedade não valoriza o trabalho desenvolvido ou se preocupa com as condições de trabalho desses inúmeros profissionais. Tal contexto também caracteriza o cotidiano escolar e a maneira como os professores atuam. Quando as condições de trabalho são precárias, ocorre o comprometimento de sua eficiência e da capacidade de realização das atividades docentes diárias (Guerreiro *et al.*, 2016).

No que diz respeito aos aspectos intrínsecos à profissão docente, verifica-se que, em inúmeros países, existe uma situação caracterizada por Esteve (1999) como um ‘mal-estar’, ou seja, há um número cada vez menor de profissionais que almejam se qualificar para atuar na área educacional em virtude de inúmeros fatores primários ou secundários (contextuais) que compromete sua saúde física e psicológica de maneira gradativa e sucessiva. Dentre os fatores secundários ou contextuais que permeiam a prática cotidiana, figuram situações como estresse oriundo de condições de trabalho inadequadas, demissões, conflitos, baixos salários, falta de materiais, infraestrutura física, violência nas aulas, esgotamento físico, ansiedade, angústia, dentre outras situações que culminam em seu desgaste psicológico e em uma situação caracterizada como “mal-estar docente” (Esteve, 1999).

Dentre as consequências oriundas desse “mal-estar docente” podem ser citados o abandono da profissão e o absenteísmo como estratégia para aliviar, mesmo que por um curto período, de todas as situações estressoras que ocorrem em sala de aula. Santini (2004) destaca que os professores estão sujeitos à Síndrome do Esgotamento Profissional (SEP), o estágio mais avançado do estresse oriundo do trabalho. Com o passar do tempo, a práxis docente passa a ser marcada por sentimentos negativos que acabam comprometendo as mediações realizadas, o seu relacionamento com os alunos e demais componentes da comunidade escolar em virtude das

pressões que culminam em diferentes reações físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas adotadas.

O desgaste físico e emocional descritos pelos docentes com SEP estão associados a sentimentos depressivos e fadiga crônica, as péssimas condições de trabalho, baixos salários, ruído, classes superlotadas, cansaço físico em virtude da grande quantidade de aulas ministradas cotidianamente, posturas desconfortáveis, aumento do tom de voz, burocratização das atividades desenvolvidas, dentre outras situações que culminam na crise educacional que permeia a sociedade brasileira (Santini, 2004; Souza; Leite, 2011).

Cortez *et al.* (2017) ao analisar os sintomas físicos descritos por professores, é citado com frequência, as dores corporais, doenças provenientes do envelhecimento, problemas nas cordas vocais, perda auditiva, dores nos membros devido a esforços repetitivos e disfonia.

A desvalorização da profissão docente também se reflete na redução do seu poder aquisitivo, sobrecarga, insatisfação com o ambiente de trabalho, insegurança em relação a permanência no trabalho, perda de controle da execução dos mecanismos utilizados ao longo da sua aula, falta de valorização, frieza, angústia, alienação, dentre outras situações que despertam o desejo de abandonar a licenciatura (Santini, 2004). De acordo com Souza e Leite (2011, p. 1106) os estudos ergonômicos realizados tendo os professores como público-alvo demonstram que seu trabalho se caracteriza “como uma atividade repetitiva, fragmentada em tarefas e submetida a intensos ritmos de trabalho”.

Os inúmeros problemas enfrentados cotidianamente levam os professores a se questionarem sobre a profissão escolhida, o seu sentido e sua identidade. Os resultados das más condições de trabalho também corroboram para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, prejuízos na criatividade e domínios socioemocionais, despersonalização e regressão (Souza; Leite, 2011; Cortez *et al.*, 2017). Em virtude desse contexto permeado pelo adoecimento e pelo mal-estar docente, é imprescindível o desenvolvimento de medidas preventivas capazes de evitar ou mitigar esse processo.

Entre as diversas estratégias para fortalecer a identidade docente frente as ameaças citadas, menciona-se o acompanhamento mais robusto dos futuros docentes a fim de evitar lacunas durante a formação inicial², momento em que se apropriam dos conhecimentos pedagógicos e competências necessárias para o exercício profissional posterior e, formação continuada, após iniciarem sua carreira a fim de evitar essa situação de ‘mal-estar’ (Esteve, 1999; Santini, 2004).

Além dessas medidas, estas também abrangem outros âmbitos, como por exemplo, a elaboração de políticas públicas, reorganização do trabalho, melhoria das legislações trabalhistas, dentre outras ações que precisam ser implementadas a curto, médio e longo prazo. Paralelamente, faz-se necessário ampliar o número de estudos que tratam da saúde dos professores, das atividades desenvolvidas e, consequentemente, dos fenômenos que corroboram para a precarização do seu trabalho, visando reunir evidências para garantir que essas situações de sofrimento e adoecimento vivenciadas de maneira cada vez mais frequente sessem em todo o país, bem como, o desejo de abandonar a carreira tão importante para a sociedade.

Condição	Principais características
Ansiedade	Medo ou preocupação exagerados frente a situações do cotidiano, tensão constante, hiperatividade mental e física.
Síndrome de Burnout	Exaustão física e emocional, cinismo e sentimentos e ineficácia profissional, resultante de estresse crônico no trabalho.
Depressão	Tristeza persistente, perda de interesse em atividades prazerosas, alterações no sono e apetite, sentimentos de inutilidade.

² Nesse momento também são consolidadas suas crenças, sejam elas positivas ou negativas, sobre a prática docente e sua concepção sobre o trabalho que precisará desempenhar. Quando as crenças construídas são negativas, elas acompanharão o docente ao longo de toda a sua trajetória, ao mesmo tempo, em que são difíceis de serem transformadas (Santini, 2004).

Estresse	Irritabilidade e agressividade, ansiedade e desânimo, problemas de concentração e desânimo, Problemas digestivos, dores de cabeça e tonturas, queda de cabelo, angústia e tristeza.
----------	---

Quadro 1. Principais doenças relacionadas a saúde mental de professores da rede básica.

Fonte: Organizado pelos autores (2024) a partir de Maslach; Leiter (2016), Coretez (2017) e Souza; Leite (2011).

Inúmeros professores tiveram sua saúde mental afetada, muitas vezes, por não conseguirem atingir as metas propostas pela instituição ou secretaria de educação, e devido às diversas pressões relacionadas ao manuseio das tecnologias, gravações de aulas, e ao receio do baixo rendimento dos estudantes nas avaliações externas, os docentes acabam adoecendo (McKimm *et al.*, 2020). Dentre as principais doenças mentais e físicas, destacam-se os sintomas da Síndrome de Burnout (quadro 1).

Condição	Principais características
Distúrbios vocais	Rouquidão e nódulos nas cordas vocais, porque durante o dia de trabalho a voz é usada constantemente e com frequência é necessário se elevar seu tom para se sobrepor ao barulho da sala de aula.
Dores nas costas	Sobrecargas na coluna e nos membros inferiores e tendem a acarretar dores nas regiões lombar, cervical, nos ombros.
Lesões por Esforços Repetitivos - LER e as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho - DORT	Doenças que afetam o sistema musculoesquelético, principalmente em decorrência de movimentos repetitivos, posturas inadequadas ou esforço excessivo.

Diabetes mellitus: retinopatia diabética	É uma doença ocular que afeta os vasos sanguíneos da retina e é uma das principais complicações do diabetes, suas características são, microaneurismas, hemorragia intracraniana, exsudatos, manchas algodonosas, edema macular e isquemia macular, neovascularização, hemorragia vítreia e descolamento da retina de tração
Hipertensão arterial	Dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada

Quadro 2. Principais doenças relacionadas a saúde física de professores da rede básica.

Fonte: Organizado pelos autores (2024) a partir de Bosco (2020), Pereira (2019), OMS (2018).

Os quadros 1 e 2 indicam as doenças citadas em pesquisas acadêmicas, seus sintomas e suas características para que se possa haver um entendimento melhor de como estas atingem os professores e afetam a vida pessoal e profissional desses profissionais.

O fenômeno do burnout, que abrange estresse, ansiedade e depressão, é um processo complexo que requer uma análise cuidadosa de suas causas e consequências. Este é caracterizado por um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal.

No contexto dos educadores, o esgotamento pode se manifestar devido a múltiplos fatores. Primeiramente, a carga horária excessiva e a alta demanda por resultados acadêmicos intensificam a pressão sobre os professores. Muitas vezes, eles são levados a trabalhar horas extras não remuneradas, o que compromete sua saúde física e mental. Além disso, a falta de reconhecimento e apoio por parte das instituições de ensino e da sociedade contribuem significativamente para o desenvolvimento de sentimentos de inadequação e frustração.

Entre os problemas físicos mais comuns estão os distúrbios vocais, dores nas costas e Lesões por Esforços Repetitivos (LER), além das Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT). Além disso, questões como diabetes mellitus e suas complicações, como retinopatia diabética e hipertensão arterial, também se destacam nesse cenário. Esta análise busca

explorar esses aspectos de forma a entender suas inter-relações e impactos na saúde dos docentes. Os distúrbios vocais são uma preocupação central para os professores, cuja atividade muitas vezes exige o uso intenso da voz. Fatores como a utilização inadequada da voz, ambientes ruidosos e a necessidade de falar por longos períodos podem levar ao desenvolvimento de problemas como a rouquidão e a fadiga vocal. Esses distúrbios não apenas afetam a eficácia da comunicação, mas também podem gerar um impacto emocional significativo, contribuindo para o estresse e a insatisfação profissional.

Paralelamente, as dores nas costas são outro problema prevalente entre educadores. A má postura durante as aulas, o transporte de materiais pesados e a pressão psicológica do trabalho podem causar ou agravar problemas posturais, resultando em dor crônica. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), as dores nas costas são uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo, e a profissão docente não está imune a essa estatística (OMS, 2018). A implementação de programas de ergonomia e a promoção de hábitos saudáveis são fundamentais para mitigar essas queixas, permitindo que os professores desempenhem suas funções de maneira mais confortável e eficaz.

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) são problemas adicionais que afetam a classe docente. A repetição constante de atividades, como escrever em lousas ou digitar, pode resultar em lesões musculoesqueléticas. No que diz respeito a condições metabólicas, o diabetes mellitus é uma condição crescente que pode afetar a saúde dos professores, principalmente quando não tratado adequadamente. As complicações associadas, como a retinopatia diabética e a hipertensão arterial, podem impactar significativamente a capacidade funcional do docente e sua qualidade de vida. O estresse e a carga horária intensa muitas vezes dificultam o controle adequado da glicemia, aumentando o risco de sérias complicações. Assim, promover um ambiente de trabalho que favoreça hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e atividade física regular, é essencial para a saúde dos professores.

A interconexão entre esses problemas de saúde revela a necessidade de intervenções abrangentes que considerem não apenas a saúde física, mas

também a saúde mental e emocional dos educadores. Maslach e Leiter (2016, p.103), afirmam que "o combate ao burnout deve começar com a construção de um ambiente de trabalho que promova a satisfação e o engajamento". A criação de políticas públicas voltadas para a saúde do professor, assim como a realização de ações de prevenção realizadas por instituições de ensino, pode contribuir significativamente para melhorar as condições de trabalho e saúde dessa categoria.

Considerações finais

A pandemia de COVID-19 promoveu uma reorganização repentina da educação no Brasil e no mundo. O fechamento das escolas e o isolamento social exigiram que professores, estudantes e gestores migrassem para o ensino remoto emergencial, demandando o uso intensivo das TDIC. De acordo com os dados analisados, altos níveis de competência digital dos docentes, se associam a menores índices de *burnout*, enquanto professores da educação básica apresentaram piores indicadores de qualidade de vida e saúde, relatando que a adaptação ao trabalho remoto envolveu aprendizado, mas também sobrecarga, exaustão e frustração. Esses resultados reforçam que, na pandemia os profissionais das séries iniciais sofreram mais do que os do ensino superior. Além disso, a emergência sanitária evidenciou desigualdades de acesso à internet, falta de recursos tecnológicos e ausência de formação específica, fatores que contribuíram para o estresse docente.

No plano psíquico, as investigações revelam que o esgotamento dos docentes foi um fenômeno multifatorial. A súbita migração para o trabalho remoto aumentou a carga de trabalho, incluindo atividades síncronas, assíncronas e a disponibilidade constante em aplicativos de mensagens, ao mesmo tempo em que os professores conviviam com o medo da contaminação e com o luto coletivo. Essa combinação de demandas acarretou sintomas de ansiedade, irritabilidade, tristeza e problemas somáticos, como distúrbios do sono e cefaleias.

Os impactos físicos também foram expressivos. As mudanças no estilo de vida durante o isolamento, somadas à intensificação do uso de

computadores, promoveram ganho de peso e comportamentos sedentários em grande parcela de estudantes e docentes. O bombardeio de notícias alarmantes contribuiu para o aumento de ingestão alimentar, e a prática de atividade física reduziu-se a poucas horas semanais, elevando o risco de problemas crônicos. Por outro lado, indivíduos que mantiveram hábitos de exercício apresentaram menor prejuízo na qualidade de vida.

A soma dos resultados de pesquisa, dos artigos analisados, sinaliza uma relação estreita entre desgaste mental e adoecimento físico. Burnout, estresse e ansiedade não apenas comprometem a saúde psíquica, mas também estão associados a distúrbios musculoesqueléticos, problemas vocais e outras condições crônicas. A sobrecarga de trabalho e a escassez de estrutura ergonômica no ambiente doméstico, aliadas às dificuldades de conciliar vida profissional e pessoal, agravam esses efeitos

Diante dos resultados alcançados, faz-se necessário que gestores educacionais e órgãos governamentais implementem ações sistêmicas para resguardar a saúde física e mental dos docentes. Medidas urgentes incluem a redução da carga horária, do número de alunos por turma e da pressão por resultados, maior apoio tecnológico e pedagógico, oferta de programas de treinamento em TDIC, acesso a psicoterapia e acompanhamento fonoaudiológico, incentivos à atividade física e à ergonomia, além de políticas específicas para grupos mais vulneráveis, como mulheres e professores dos anos iniciais do ensino básico. Ademais, é crucial garantir a participação dos docentes na elaboração dessas políticas, reconhecer a heterogeneidade das realidades escolares e valorizar o trabalho docente como carreira essencial para o desenvolvimento humano. Por fim, recomenda-se ampliar os estudos longitudinais sobre as repercussões pós-pandêmicas na saúde dos professores e avaliar a efetividade das intervenções propostas, de modo a construir um sistema educacional mais justo, saudável e humano.

Referências

- CORTEZ, P. A.; SOUZA, M. V. R. de.; AMARAL, L. O.; SILVA, L. C. A. da. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Caderno Saúde Coletiva*. 25 (1), Jan-Mar 2017. <https://doi.org/10.1590/1414-462X201700010001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/8d4rRcpjzrYjBhjvmrTLZpc/abstract/?lang=pt> Acesso em: 15 de janeiro de 2025.
- ESTEVE, J. M. *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores* (DC Cavigchia, Trad.). Bauru: EDUSC. (Trabalho original publicado em 1997), 1999.
- GOMES, A. D.; TAVARES, C. M. de M.; CARVALHO, J. C.; SOUZA, M. T. e.; TAVARES, M. de M. Emoções manifestas por adolescentes escolares na pandemia COVID-19. *Research, Society and development*, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e47110313179, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W3137236955> Acesso em: 10 de fevereiro de 2025.
- GUERREIRO, N. P.; NUNES, E. de F. P. de A; GONZÁLEZ, A. D.; MESAS, A. E. Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região sul do Brasil. *Trabalho, educação e saúde*, v. 14, p. 197-217, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00027>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/ZDFJMy53qX4XwrtBfWh6B6t/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 de dezembro de 2024.
- JOYE, C. R.; MOREIRA, M. M.; ROCHA, S. S. D. Distance Education or Emergency Remote Educational Activity: in search of the missing link of school education in times of COVID-19. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e521974299, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4299. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4299>. Acesso em: 18 de dezembro de 2024.

MASLACH, C.; SCHAFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual review of psychology*, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2016. DOI:

10.1146/annurev.psych.52.1.397 Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11148311/>. Acesso em: 25 de novembro de 2024.

MCKIMM, J.; GIBBS, T.; BISHOP, J.; JONES, P. Health Professions' Educators' Adaptation to Rapidly Changing Circumstances: The Ottawa 2020 Conference Experience. *MedEdPublish*, v. 9, n. 1, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15694/mep.2020.000047.1>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38058870/>. Acesso em: 12 de dezembro de 2024.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório Mundial sobre a Saúde das Pessoas*. Genebra: OMS, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acessos em: 01 de dezembro de 2024.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Debates em psiquiatria*, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-2>. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>. Acesso em: 08 de dezembro de 2024.

PEREIRA, H. P.; SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3986851>. Disponível em: <https://zenodo.org/records/3986851>. Acesso em: 10 de dezembro de 2024.

RODRIGUES, G. *Plataformização da Educação: Percepção dos professores(as) sobre a plataformização da educação no Estado do Paraná - Parte I. Pesquisas de Opinião (IPO)*. julho/2023. Disponível em: <https://appsindicato.org.br/wp->

content/uploads/2023/08/Pesquisa_Plataformas_Parte_I.pdf. Acesso em: abril de 2025.

RIBEIRO, E. G.; SOUZA, E. L.; NOGUEIRA, J. de O.; ELER, R.; Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, v. 5, n. 1, p. 47-57, 2020. Disponível em: <https://revesc.esy.es/index.php/revesc/index>. Acesso em: 10 de abril de 2025.

SANTINI, J. *A síndrome do esgotamento profissional: o "abandono" da carreira docente pelos professores de educação física da rede municipal de ensino de Porto Alegre*. 2004. 224 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/4299/000455008.pdf> Acesso em: 01 de março de 2025.

SANTOS, G. M. R. F. dos; SILVA, M. E. da; BELMONTE, B. do R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 21, p. 237-243, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-93042021005100013> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/b3TVbVHcCZRxkVZPFPK6PHF/?lang=pt>. Acesso em : 12 de março de 2025.

SILVA, A. F. da.; ESTRELA, M. T.; LIMA, N. S.; ABREU, C. T. de A. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, p. e300216, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/yx7V4TkBTMGZdthMQmyQy7R/?format=html&lang=pt> Acesso em: 12 de março de 2025.

SOUZA, A. N., LEITE, M. de P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil.

Educação e Sociedade. v. 32, p. 1105-1121, 2011. DOI:
<https://doi.org/10.1590/S0101-73302011000400012> Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/es/a/bTWb5wmPrcTwq49rTRNKfPM/abstract/?lang=pt> Acesso em: 08 de março de 2025.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. Genebra: WHO, 2 mar. 2022. Disponível em:
<https://www.who.int/news-room/detail/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
Acesso em: 02 de abril de 2025.

XIONG, J.; Lipsitz, O.; Nasri, F.; MW Lui, L.; Gill, H.; Phan, L.; Chen-Li, D.; Iacobucci, M.; Ho, R.; Majeed, A.; McIntyre, R. S. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 277, p. 55-64, 2020. DOI: 10.1016/j.jad.2020.08.001 Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7413844/> Acesso em: 06 de março de 2025.

Taynara Arruda Santos

Graduada em Geografia Licenciatura pela Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), Foz do Iguaçu - PR. Professora da Rede Pública do Estado do Paraná e do Município de Santa Terezinha - PR.

E-mail: taynaraarrudasantos14@gmail.com

Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/8706916957941552>

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2975-6588>

Marcelo Augusto Rocha

Doutor em Ensino de Ciências e Educação Matemática. Atualmente é docente no Programa de Pós-Graduação em Educação - Mestrado Profissional (PPGEDU) da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA).

E-mail: marcelo.rocha@unila.edu.br

Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/7749068544523653>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9769-0487>

Léia Aparecida Veiga

Geógrafa e licenciada em Geografia pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Doutora em Geografia pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Atualmente atua como professora colaboradora no Programa de Pós-Graduação em Educação - Mestrado Profissional (PPGEDU) da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA) e no Programa de Pós-Graduação em Geografia (PPGEO) da Universidade Estadual de Londrina (UEL).

E-mail: leia.veiga@unila.edu.br

Curriculum lattes: <http://lattes.cnpq.br/9940086723504263>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7870-293X>

Recebido para publicação em setembro de 2025.

Aprovado para publicação em dezembro de 2025.