

A NECESSIDADE DE APRENDER SOBRE AS TECNOLOGIAS DIGITAIS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

THE NEED TO LEARN ABOUT DIGITAL INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES AND THE IMPACTS ON TEACHERS' MENTAL HEALTH

LA NECESIDAD DE APRENDER SOBRE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN Y LOS IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES

Sabrina Almeida Alves dos Santos
E-mail: sabrinapsicologa@gmail.com

Paula Nakamoto
E-mail: paula@iftm.edu.br

Hugo Leonardo Pereira Rufino
E-mail: hugo@iftm.edu.br

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - IFTM

RESUMO

Com a pandemia do COVID-19, devido à necessidade do ensino remoto, o professor precisou aprender a usar as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) para melhor desenvolvimento das suas atividades de ensino. A urgência de continuar com as aulas, seguindo o imperativo de que “não podemos parar o ensino e a aprendizagem” e a corrida pela aprendizagem de alguma TDIC provocou muita angústia, sofrimento e estresse aos professores. Assim sendo, ensinar o professor a manusear as tecnologias que melhor se encaixam na sua demanda de ensino pode ser um desafio. Muitos profissionais tiveram que aprender em poucos dias o que deveria ser ensinado no decorrer da sua formação. Essa aprendizagem “corrida” trouxe incerteza para estes profissionais que estavam inseguros na utilização e aplicação das tecnologias necessárias para suas aulas. Dessa maneira, o objetivo desse artigo é investigar (através de pesquisa bibliográfica) como a saúde mental do professor pode ser comprometida devido à exacerbada cobrança de que o mesmo detenha o conhecimento das TDIC. Durante este estudo, foi possível realizar um levantamento das doenças que mais acometeram os professores durante o isolamento social, sendo estas a depressão, ansiedade e o estresse. E o que se concluiu perante este estudo é que devido à pandemia do COVID-19, essas doenças apresentam índices alarmantes entre os professores.

PALAVRAS-CHAVE: Desenvolvimento Profissional. Saúde Mental. Tecnologias Digitais.

ABSTRACT

With the COVID-19 pandemic, due to the need for remote teaching, the teacher needed to learn how to use Digital Information and Communication Technologies (TDIC) to better develop their teaching activities. The urgency of continuing with the classes, following the imperative that “we cannot stop teaching and learning” and the rush to learn some DICT caused a lot of anguish, suffering and stress to teachers. Therefore, teaching the teacher to handle the technologies that best fit their teaching demand can be a challenge. Many professionals had to learn in a few days what should be taught during their training. This “race” learning brought uncertainty to these professionals who were unsure of the use and application of the technologies necessary for their classes. In this way, the objective of this article is to investigate (through bibliographic research) how the teacher's mental health can be compromised due to the exacerbated demand that he holds the knowledge of TDIC. During this study, it was possible to carry out a survey of the diseases that most affected teachers during social isolation, namely depression, anxiety and stress. And what was concluded from this study is that due to the COVID-19 pandemic, these diseases have alarming rates among teachers.

KEYWORDS: Professional development. Mental health. Digital Technologies.

RESUMEN

Con la pandemia del COVID-19, debido a la necesidad de la enseñanza a distancia, el docente necesitaba aprender a utilizar las Tecnologías Digitales de la Información y la Comunicación (TDIC) para desarrollar mejor su actividad docente. La urgencia de continuar con las clases, siguiendo el imperativo de que “no podemos dejar de enseñar y aprender” y las prisas por aprender alguna DICT provocaba mucha angustia, sufrimiento y estrés a los docentes. Por lo tanto, enseñar al docente a manejar las tecnologías que mejor se adapten a su demanda docente puede ser un reto. Muchos profesionales tuvieron que aprender en pocos días lo que se debe enseñar durante su formación. Este aprendizaje de “carrera” trajo incertidumbre a estos profesionales que no estaban seguros del uso y aplicación de las tecnologías necesarias para sus clases. De esta manera, el objetivo de este artículo es investigar (a través de la investigación bibliográfica) cómo la salud mental del docente puede verse comprometida debido a la demanda exacerbada que tiene del conocimiento de TDIC. Durante este estudio fue posible realizar un relevamiento de las enfermedades que más afectaron a los docentes durante el aislamiento social, a saber, depresión, ansiedad y estrés. Y lo que se concluyó de este estudio es que debido a la pandemia del COVID-19, estas enfermedades tienen índices alarmantes entre los docentes.

PALABRAS-CLAVE: Desarrollo profesional. Salud mental. Tecnologías digitales.

INTRODUÇÃO

A inclusão da tecnologia como ferramenta de trabalho para os professores se deu antes mesmo da chegada da internet. Com a evolução tecnológica, os professores foram aperfeiçoando suas metodologias de ensino, levando para a sala de aula novas estratégias. No entanto, mesmo com diversas opções para complementar e dinamizar as aulas, os professores não conseguem acompanhar toda evolução tecnológica, ficando algumas vezes defasados perante o uso de novas tecnologias digitais. Autores como Faria (2004), Schlemmer (2006), da Silva, da Silva & Ribeiro (2016), Costa (2014), Coelho, Silva, Pellegrini & Patias (2020), Martins (2021) trazem conceitos e os dilemas sobre a adaptação dos professores ao mundo digital. Estes autores abordam sobre a importância do professor e os desafios que os professores superaram para aprender e ensinar utilizando as TDIC.

No Brasil, as aulas foram suspensas a partir do dia 11 de março de 2020, com o intuito de conter a propagação do vírus do SARS-COV-2, o COVID-19. Alguns dias depois, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou situação pandêmica devido a este vírus, dessa forma todos foram obrigados a cumprir quarentena, em isolamento social. A permanência das aulas remotas foi uma medida tomada para que a propagação da doença fosse controlada. No momento em que o mundo foi acometido pela pandemia do COVID-19, os professores tiveram que se reinventar para conseguir continuar ministrando suas aulas, porém remotamente, agora com a necessidade inevitável do uso da tecnologia como prática pedagógica, tentando com essas práticas manter a motivação em seus alunos.

O Conselho Nacional de Educação (CNE), emitiu o Parecer 5/2020, esclarecendo sobre o objetivo do ensino remoto.

Estas atividades podem ser mediadas ou não por tecnologias digitais de informação e comunicação, principalmente quando o uso destas tecnologias não for possível. O importante é que “possibilitem o desenvolvimento de objetivos de aprendizagem e habilidades previstas na BNCC, currículos e propostas pedagógicas passíveis de serem alcançados através destas práticas. Assim sendo, as atividades pedagógicas não presenciais podem acontecer por meios digitais (videoaulas, conteúdos organizados em plataformas virtuais de ensino e aprendizagem, redes sociais, correio eletrônico, blogs, entre outros) (...)” (BRASIL, 2020a, p. 8)

Mesmo o CNE permitindo que as aulas seguissem utilizando outras ferramentas além das TDIC, foi possível perceber que uma boa parte das instituições, tanto públicas quanto privadas, aderiram às aulas online. Cada uma dessas instituições de ensino com suas particularidades, porém havia em comum entre elas, o despreparo desses professores. Esta nova forma de trabalho encontrou professores despreparados, desacostumados e desprevenidos quanto a possuir os equipamentos tecnológicos para realizar as aulas. Sob a imperativo do “não podemos parar o ensino e a aprendizagem”, do dia para noite as escolas (...) tiveram que “adaptar” suas estratégias pedagógicas para manter os compromissos curriculares, mesmo diante do crescente número de infectados e de mortos em nosso país em decorrência do COVID 19 (MARTINS et al., 2021). No frenesi instaurado, a palavra de ordem era que as aulas não poderiam parar, e os professores se viram na incumbência de aprender a utilizar as TDIC em pouco menos de 30 dias.

Mas aprender a utilizar as TDIC não foi fácil para muitos professores. Uma pesquisa realizada pelo Instituto Península a pedido do CNE, disponibilizada no mês de julho de 2020 no Parecer 11/2020, verificou que:

uma das maiores dificuldades diz respeito à formação dos professores para lidar com ferramentas e tecnologias educacionais. Sendo que 83% (oitenta e três por cento) dos professores se sentem despreparados para o ensino virtual e gostariam de receber apoio neste sentido (BRASIL, 2020b, p. 6).

A pesquisa comprova a dificuldade de grande parte dos professores em utilizar as TDIC. Entretanto, o que está por trás dos bastidores são todas as alterações nos fatores psicológicos provocados nestes profissionais por esta repentina mudança. A necessidade das aulas remotas

trouxe sobrecarga de trabalho, uma vez que a produtividade continuou sendo cobrada, não havendo preocupação com as dificuldades que o professor estava enfrentando para conseguir cumprir com suas aulas.

Segundo Martins (2021),

a pandemia sequer configura-se como motivo suficiente para parar ou ao menos reduzir a jornada de trabalho dos docentes, pelo contrário, pois como foi observado (...), há uma sobrecarga ainda maior nos professores e gestores nesse período pandêmico. (MARTINS et al., 2021, p.267)

A autora ainda aponta as transformações e dificuldades encontradas pelos professores:

Vemos surgir no discurso dos professores o quanto esta nova modalidade de ensino provoca alterações na prática docente. Uma mudança repentina que, de modo geral, ao ser assumida pelas propostas pedagógicas-institucionais sem uma revisão crítica e os cuidados teórico-práticos necessários, pode acarretar tanto na sobrecarga de trabalho e dificuldades de acesso como em graves sofrimentos psíquicos. (MARTINS et al., 2021, p.265)

Sendo a docência um trabalho intelectual, a sobrecarga a qual o profissional é submetido gera desgaste emocional, cansaço, fadiga e estresse. Dessa maneira, o objetivo desse artigo é investigar como a saúde mental do professor é comprometida devido à exacerbada cobrança de que o mesmo detenha o conhecimento das TDIC. Diante da realidade apresentada, por meio de pesquisa bibliográfica, foi possível apontar os impactos na saúde mental dos professores que continuaram suas atividades escolares remotamente devido à pandemia do Covid-19.

Metodologia

Neste estudo foi utilizada a pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2008), esse tipo de pesquisa “é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Essa escolha foi direcionada para investigar na literatura atual os estudos voltados para a saúde mental dos professores e com isso poder levantar os fatores que favorecem o adoecimento mental destes profissionais. Além de livros, os artigos científicos utilizados são de pesquisas recentes (2019-2021). Este estudo teve como estratégia de pesquisa as palavras-chave: “saúde mental de professores”, “ensino remoto”, “isolamento social”, “pandemia COVID-19”, “TDIC”. As pesquisas foram realizadas nas fontes de dados a seguir:

- Google acadêmico - <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>
- Scielo Brasil - <https://www.scielo.br/>
- Revistas como: <https://www.revistas.ufg.br/>
- Universidade Federal de Pelotas: <https://periodicos.ufpel.edu.br/>

O professor e a aprendizagem das TDIC.

Antes do início da pandemia já existia um movimento de utilização das tecnologias e capacitação dos professores para tal. Contudo, o uso de qualquer TDIC era opcional e ainda, segundo Costa (2014),

a aquisição de novas tecnologias por parte das escolas não é garantia de aprendizagem, pois, na prática, muitas escolas que possuem tecnologias à sua disposição muitas vezes não são utilizadas, e se são, são utilizadas sem a devida exploração pedagógica, resumindo-se apenas em um acessório.

Muitos professores também não se sentem à vontade para utilizar a tecnologia dentro da sala de aula por falta de capacitação durante sua formação inicial (NAKAMOTO; CARVALHO, 2019). Outros fatores também podem ser citados, como por exemplo, falta de infraestrutura nas escolas, falta de tempo para preparar novas práticas educativas com o uso da tecnologia, falta de apoio dos gestores escolares e ausência de capacitação continuada.

Ainda de acordo com Costa (2014),

Surge outro desafio no uso de recursos tecnológicos dentro do processo de ensino aprendizagem que é a formação dos professores na área, como adequar os procedimentos pedagógicos e recursos na escola, se muitos profissionais ainda são resistentes ao uso e incorporação das novas tecnologias nas salas de aula, ou não conseguem utilizá-las por falta de formação. (COSTA, 2014, p. 26)

Durante a pandemia, frente à extrema necessidade de dominar estes recursos, para que as aulas não fossem comprometidas, os professores não tiveram outra alternativa que não fosse aprender a utilizar os recursos tecnológicos para aplicar nas aulas remotas.

Nos momentos em que o professor teve a oportunidade de capacitar-se, nas pesquisas de Costa (2014, p.28) foi observado que muitos educadores estavam em diversas formações ao

mesmo tempo (formações paralelas), o que causou no professor um excesso de trabalho, dificultando que seu aproveitamento nas qualificações fosse satisfatório, tanto com relação à aprendizagem quanto em colocar em prática os conhecimentos adquiridos. Com isso, percebemos que o processo de inserir o uso das tecnologias digitais nas escolas foi lento e despreparado. Devido a essa cultura da tecnologia como acessório e não como método diário para o trabalho, a capacitação dos professores aconteceu por imposição e houve a necessidade de aprender em pouco tempo como utilizar a tecnologia digital. Os desafios para aprender a utilizá-las foram impactantes não só devido a, preocupação gerada em torno das aulas online, mas também para saúde mental desses professores.

Desde o mês de março de 2020, é impossível ensinar e aprender remotamente sem o uso das TDIC para uma significativa parcela de professores e alunos. Não podemos ignorar o fato de que existem muitos professores e alunos sem acesso a estes recursos tecnológicos e utilizaram de outros meios para não parar com a aulas. Mas aqueles que seguiram suas aulas utilizando de tecnologias digitais passaram pela necessidade de aprender a aplicar o uso desse recurso para dar continuidade em suas atividades escolares “normalmente”.

Uma pesquisa realizada pelo professor José Savio de Oliveira, em 2012, logo, antes de se pensar em uma situação pandêmica, aponta que perante as dificuldades citadas pelos professores para utilizarem as TDIC's, “60% dos professores consideram que a mudança é o principal motivo para não usar as tecnologias na escola, já que isso significa defrontar-se com o novo. 10% acham que o número excessivo de alunos prejudica a utilização desses recursos e 30% refere-se à falta de habilidades para o uso”. (OLIVEIRA, 2012, p.109).

O que é possível verificar abordando os autores supracitados, é que apesar da escola disponibilizar os recursos tecnológicos, estes não são utilizados adequadamente. E ainda, é cobrado do professor o domínio do recurso, mas não é disponibilizado para ele tempo suficiente para realizar os cursos/capacitações necessárias. A pesquisa do professor Oliveira, retrata a realidade do professor em não querer encarar o desafio de aprender novas tecnologias, pois é algo moderno e revela suas dificuldades de adaptação ao novo e ainda, a falta de habilidade para o uso. É possível interpretar este último resultado como a vontade e quem sabe até a tentativa do professor em utilizar a tecnologia, mas a falta de habilidade afasta-o desse recurso.

Planejar a aula leva o professor à necessidade de não apenas conhecer, mas também dominar os recursos escolhidos e ter que aprofundar na aprendizagem deles. Por este motivo, foi notado o comprometimento da saúde mental desses professores. Na corrida contra o tempo,

tiveram que vencer barreiras pessoais e profissionais para conseguirem levar a diante as aulas. Com isso, giram em torno desses professores as preocupações e frustrações para aprender as tecnologias necessárias e ser assertivo no uso delas.

Mas quando todos, professores e alunos, viram-se na obrigatoriedade de utilizar as TDIC, ao contrário do que se pensa, o desafio foi para ambos. O professor também se viu na responsabilidade de ensinar para os alunos a utilização das ferramentas escolhidas para as aulas. Por mais que pudesse parecer fácil para os alunos, os alunos estão interagidos com o mundo virtual mais em jogos digitais, redes sociais e afins (BBC.COM, 2021). A incumbência de ensinar sobre os recursos tecnológicos utilizados nas aulas para estes alunos foi do professor. Além de aprender a utilizar as TDIC o professor teve que ter o domínio necessário da ferramenta para também ensinar ao aluno, mais uma forma de sobrecarregar o profissional.

Com o isolamento social, devido à pandemia do COVID-19 e a inserção das aulas remotas através de plataformas digitais, os professores estão vivenciando a intensificação de sua jornada de trabalho. O papel que o professor desempenha atravessa diversas camadas das relações sociais.

É possível perceber como neste período pandêmico e de virtualização do ensino os professores se deparam com a falta de recursos para responder, de seu lugar tanto social quanto subjetivo, às demandas que lhes são endereçadas. O que, de certo modo, acarreta uma série de consequências no seu fazer educador. (MARTINS et al., 2021, p.265).

Na realidade, o professor perdeu seu lugar de descanso e consolo, seu lar. Agora a casa do professor é sala de aula, sala de reuniões, uma mistura que leva insatisfação, mais cansaço, fadiga, estresse, etc. O ensino remoto com aulas online, fez com que o professor perdesse o seu lar, transformando-o em local de trabalho, expondo sua vida pessoal e privada. Assim, havendo essa junção sem opção para negar, o professor perde o local para onde vai após um dia de trabalho, sua casa e todas as implicações que giram em torno disso. Quando temos a possibilidade de conhecer a realidade na qual o professor está inserido, fica nítido que ele traz consigo resquícios das transposições de suas práticas, mesmo antes da pandemia e agora mais enfatizado devido ao acúmulo de atividades (pertinentes ou não a sua função).

Percebe-se que o excesso de demandas criadas pela pandemia tem trazido sofrimento mental e emocional aos docentes. De fato, tem sido comum sentimentos de raiva, angústia, exaustão. Sintomas de estresse, ansiedade e

depressão também têm sido frequentes nesse público, estando diretamente relacionados aos aspectos laborais e a situação de calamidade pública da pandemia (OLIVEIRA et al., apud COELHO et al., 2021, s.p)

O comprometimento da saúde mental do professor

É impossível negar que a exacerbada sobrecarga de trabalho no momento do isolamento social, devido à pandemia, incidiu em sofrimento mental e emocional nos professores. Segundo Coelho, de Pelegrini e Patias (2021) estudos nacionais e internacionais apontam:

O impacto negativo da pandemia sobre a saúde mental da população em geral, aumento de transtornos como estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade, depressão, compulsão obsessiva, emoções negativas (raiva, estresse e tristeza), além de distúrbios no sono e na alimentação, aumento de consumo de substâncias psicoativas e maior preocupação com os membros da família (COELHO, de Pelegrini e PATIAS, 2021, p.21).

A sobrecarga de trabalho dos professores levou a frustrações, uma vez que as exigências que não foram correspondidas desencadearam algum desconforto, pois a necessidade de aprender sobre recursos tecnológicos para lecionar, toda insegurança e angústias devido à situação pandêmica implicaram nos sintomas referentes ao adoecimento mental e emocional. O ato de ensinar durante a pandemia passou a ser uma atividade mais desgastante, comprometendo a saúde física, mental e emocional dos professores, o que conseqüentemente afeta seu desempenho profissional.

Com tamanha pressão para se dominar as TDIC e assim poder ministrar suas aulas online, muitos pesquisadores questionaram sobre a condição atual da saúde mental dos professores, submetidos à repentina mudança e pressão. As pesquisas apontadas a seguir demonstram as condições de saúde mental dos professores durante o isolamento social causado pela pandemia do COVID-19.

Na pesquisa realizada por Moraes Cruz et al. (2020), a partir de um estudo descritivo sobre indicadores de saúde mental, com o objetivo de avaliar como estava a saúde mental de 104 professores de uma escola da região Sul do Brasil demonstrou, após responderem a pesquisa, que:

- 82,1% dos participantes estavam preocupados com a exposição ao novo coronavírus;

- 6% referiram não estar em isolamento social;
- 84,5% indicam ter conhecimentos sobre a pandemia;
- 85,7% apresentam baixa expectativa de retorno ao ambiente de trabalho;
- 27,6% apresentam níveis de ansiedade avaliados pelo Inventário de saúde mental relacionada ao trabalho (IPT);
- 28,5% apresentam índices de depressão avaliados pelo Inventário IPT;
- 33,4% apresentam índices de transtorno somatoformes avaliados pelo Inventário IPT.

Durante o levantamento bibliográfico de Monteiro e Souza (2020), foi realizada uma pesquisa com 401 professores voluntários. Com o intuito de avaliar suas condições de trabalho, e as alterações na saúde mental, a pesquisa apontou que antes e depois do pico de contágio do COVID-19, foram encontradas significativas taxas de:

- 20% dos profissionais apresentaram insônia;
- 15,85% dos profissionais apresentaram estresse agudo;
- 18,5% dos profissionais apresentaram ansiedade;
- 24,5 % dos profissionais apresentaram depressão.

Uma pesquisa realizada na população brasileira aponta que, “estudos epidemiológicos (...) revelaram pelo menos algum transtorno de ansiedade e/ou fobias, nos últimos 12 meses, em 18,8 a 20,8% da população e pelo menos uma vez na vida em 27,7 a 30,8%” (ANDRADE et al., 2012; RIBEIRO et al., 2013, *apud* DALGALARRONDO, 2019, p.646).

Na investigação realizada por Coelho, de Pelegrini e Patias (2021 *apud* Barros et al., 2020), foi apontada uma pesquisa com resultados nacionais e internacionais sobre a saúde mental de professores. A pesquisa contou com 45.161 voluntários brasileiros, onde constatou-se que:

- 40,4% dos pesquisados relataram sentimento de tristeza;
- 52,6% dos pesquisados relataram sintomas de ansiedade
- 48% dos pesquisados problemas de sono.

De Souza, Taborda e Freitas (2021) realizaram uma pesquisa para apontar quais os motivos contribuíam para o adoecimento mental entre os professores. Dos 100% dos professores entrevistados, 60% declararam que as relações profissionais é o que mais compromete a saúde mental, conforme é possível verificar a seguir:

- 60% declaram que as relações profissionais comprometem a saúde mental;

- 26,7% declaram que os relacionamentos familiares comprometem a saúde mental;
- 6,7% declaram que a junção com a rotina dos afazeres de casa com a rotina de acompanhamento dos filhos e vida profissional, são os comprometedores da saúde mental;
- 6,7% declaram que o esgotamento físico é o que compromete a saúde mental.

Um comparativo entre as pesquisas realizadas por Moraes Cruz et al. (2020); Monteiro e Souza (2020) e Andrade et al. (2012); Ribeiro et al. (2013, *apud* DALGALARRONDO, 2019, p.646) demonstram que os índices de ansiedade são maiores entre os professores do que na sociedade brasileira em geral, levando em consideração que a quantidade de professores no Brasil é menor do que a população geral do país. Demonstrando assim que todas as demandas recebidas pelos professores (sociais, pessoais e profissionais) elevam os índices de ansiedade mais neste público do que na parcela geral da população brasileira.

Diante das pesquisas apresentadas, ainda é possível realizar um outro comparativo: na pesquisa de Coelho, de Pelegrini e Patias (2021) os índices de ansiedade entre os professores, além de representar índices alarmantes quando comparados com a população nacional, é um índice que está em constante aumento, quando comparado com as pesquisas de 2020 supracitadas. E ainda, nos resultados da pesquisa de De Souza, Taborda e De Freitas (2021), o principal fator que compromete a saúde mental dos professores são as relações profissionais. O que se percebe diante das pesquisas expostas é que as relações profissionais que envolvem os professores entrevistados é o principal fator do adoecimento mental, causando depressão, ansiedade e problemas do sono.

Sendo notável que o transtorno de ansiedade tem números expressivos, esclareço que a ansiedade se caracteriza pela presença de sintomas ansiosos excessivos, na maior parte dos dias, por vários meses. Sentimentos de angústia, tensão, preocupação além de encontrar a pessoa constantemente nervosa ou irritada, estes são alguns sinais da presença do transtorno. A ansiedade se manifesta sob a forma de crises intermitentes, com a eclosão de vários sintomas ansiosos, em número e intensidade significativos (DALGALARRONDO, 2019). A pesquisa também aponta que os professores apresentam quadros de insônia, sendo representado por 20% dos entrevistados. É comum pessoas com transtornos de ansiedade apresentarem insônia, crises de pânico e ainda podem estar associados transtornos de personalidade como borderline e paranoide (DALGALARRONDO, 2019).

O estresse, também apontado nas pesquisas de Monteiro e Souza (2020), “(...) se desenvolve após a exposição do indivíduo a um ou mais eventos extremamente ameaçadores, traumáticos (...) (DALGALARRONDO, p.659, 2019). Durante o isolamento social (que ainda está acontecendo), os professores encontraram-se diante de diversas situações traumáticas, desde as frustrações em aprender sobre as TDIC, até o enfrentamento do coronavírus com medo do desconhecido.

A síndrome depressiva, a mais elevada nos índices apresentados nas pesquisas supracitadas é por Hipócrates na Grécia antiga, como “quando o medo e a tristeza persistem por muito tempo, constituem a melancolia”. (HIPÓCRATES, *AFORISMOS*, VI, 23, p.147, apud DALGALARRONDO, 2019, p.646).

A depressão causa considerável impacto na saúde física e mental e na qualidade de vida das pessoas acometidas; ela é, entre todas as doenças (físicas e mentais), uma das principais causas daquilo que a Organização Mundial da Saúde (OMS) chama de “anos vividos com incapacidades” (YLDs, years lived with disability) e “perda de anos em termos de morte prematura e perda de anos de vida produtiva” (Daly Disability Adjusted Life Years). A Daly relacionada à depressão foi associada, em 2010, a cerca de 16 milhões de suicídios (FERRARI et al., 2013 apud DALGALARRONDO, 2019, p.612).

O autor aponta os riscos de encontrarmos tantas pessoas com depressão. Termos no meio acadêmico, tantos professores acometidos pela doença, torna ainda mais importante a preocupação e o cuidado que se deve ter com a saúde mental desses profissionais.

Do ponto de vista psicopatológico, as síndromes depressivas têm como elementos mais salientes o humor triste e, na esfera volitiva, o desânimo, mais ou menos marcantes. Tal tristeza e desânimo são, na depressão, desproporcionalmente mais intensos e duradouros do que nas respostas normais de tristeza que ocorrem ao longo da vida (DEL PINO, 2003 apud DALGALARRONDO, 2019, p.613)

Essas pesquisas revelam como a saúde mental dos professores está prejudicada devido aos sintomas que confirmam o adoecimento dos professores. Doenças como a ansiedade, depressão, estresse agudo e situações negativas como insônia reafirmam a sobrecarga que o professor sofreu, e ainda vem sofrendo, para conseguir lidar com as mudanças e o uso das tecnologias digitais para executar seu trabalho.

Embora estejamos em processo de “naturalização”, educar o nativo digital representa um grande desafio no exercício da nossa profissão. Mesmo nos esforçando para aprender a estar nesse novo mundo, ainda assim, falamos a língua analógica, da era pré-digital, o que acaba por vezes dificultando a comunicação, podendo ocasionar “gap” entre as gerações. Separar esses dois mundos (analógico e digital) só faz sentido para nós, que somos da geração analógica (SCHLEMMER, 2006, p. 4)

Eles se superaram de forma excepcional, com o tempo restrito, adaptaram-se às novas metodologias, além das aulas online, realizaram lives, chat’s, vídeos, etc. É percebido o conhecimento adquirido pelo professor mesmo não fazendo parte do mundo “nativo digital”. Tendo em vista a urgência em retornar às aulas remotamente, utilizando de TDIC’s, o professor buscou adquirir conhecimento para vencer este desafio.

Embora o professor tenha consciência da importância do uso das novas tecnologias em sala de aula, ele ainda se depara com os desafios de se associar o conteúdo pedagógico aos instrumentos tecnológicos, o que reforça a ideia de que é preciso uma busca permanente de capacitação do docente para desenvolver habilidades e técnicas necessárias para uma aprendizagem que seja, realmente, significativa com o uso das tecnologias digitais em sala de aula. (DA SILVA, DA SILVA & RIBEIRO, 2016, p.107)

No entanto, este trabalho aborda o quanto a saúde mental desses profissionais da educação foi comprometida pela sobrecarga, exigências, expectativas e frustrações vivenciadas para as aulas online, em decorrência do aprendizado repentino das TDIC’s devido COVID-19. O desafio tem sido cumprido, apesar disso, consequências na saúde desses profissionais podem ser irreversíveis. Se faz necessário pensar que o professor precisa estar aberto às novas experiências, novas práticas educativas, mas a pandemia do COVID-19 trouxe muitas preocupações para além dos muros da escola.

Na verdade, o isolamento social causado pela pandemia, transformou a casa dos professores em escola. As experiências proporcionadas acarretaram mais sofrimento mental. Assim, conforme Silva e Oliveira (2020) apud Monteiro e Souza (2020), a profissão que já é reconhecido pela Organização Internacional do Trabalho como uma das mais estressantes, tem um fator a mais para continuar fazendo parte deste *ranking*. Além de alertar toda comunidade da preocupação que deve haver no que tange a saúde mental dos professores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A definição de saúde mental baseada na OMS, é um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade. (ALMEIDA; COELHO; PERES, 1999). Diante do levantamento dos resultados das pesquisas mencionadas neste artigo, as condições apresentadas referentes ao trabalho do professor e a necessidade de aprender sobre as TDIC, causaram comprometimento na saúde mental desses profissionais. As alterações repentinas na vida dos professores devido ao isolamento necessário para evitar a propagação do COVID-19, reforçou o acometimento de doenças assintomáticas e sintomáticas, que comprometem o bem estar, a produtividade e as habilidades sociais, assim, são prejuízos a saúde mental desses profissionais.

Este artigo não questiona a capacidade do professor de ter conseguido utilizar as TDIC com eficiência ou não. Vivenciando a pandemia a quase dois anos, pode-se dizer que os professores conseguiram sim, encararam o desafio e lidaram bem com os recursos tecnológicos, ministrando as aulas virtualmente. Mas a responsabilidade depositada nos professores, levando a sobrecarga de trabalho, causou o adoecimento mental.

Durante este estudo foi possível realizar um levantamento das doenças que mais acometeram os professores durante o isolamento social, sendo estas a depressão, ansiedade e o estresse. Essas doenças já eram apontadas como fatores de comprometimento da saúde mental dos professores antes da pandemia. O que se pode concluir perante este estudo é que devido à pandemia do COVID-19, essas doenças não só prevalecem, como ainda apresentam índices alarmantes.

É válida para a discussão deste tema, uma ampla pesquisa, para esclarecer ainda mais sobre a realidade da saúde mental dos professores em isolamento social devido a pandemia. Com os estudos e pesquisas encontradas é possível fazer um parâmetro da situação da saúde mental dos professores antes, durante e após a pandemia.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA. Filho N, Coelho MTA e Peres MFT. **O conceito de saúde mental**. Revista USP, 43, p. 100-125: 1999. Disponível em: <https://bit.ly/2ztsYE1> - Acessado em: 18/08/2021.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação/Conselho Pleno. **Parecer CNE/CP Nº: 5/2020**. Brasília: Conselho Nacional de Educação, 28 abr. 2020a. Disponível em:

http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category_slug=marco-2020-pdf&Itemid=30192.PDF Acessado em: 10 Ago. 2021.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação/Conselho Pleno. **Parecer CNE/CP Nº: 11/2020**. Brasília: Conselho Nacional de Educação, 7 jul. 2020b. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=148391-pcp011-20&category_slug=julho-2020-pdf&Itemid=30192.PDF Acessado em: 10 Ago. 2021.

COELHO, E., da SILVA, A., de PELLEGRINI, T., e PATIAS, N. Saúde Mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia. **PSI UNISC**, 5(2), 20-32, 2021.

COSTA, S. M. **A influência dos recursos tecnológicos no processo de ensino aprendizagem**. 2014. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares) - Universidade Estadual da Paraíba, Sousa, 2014.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais** [recurso eletrônico] / Paulo Dalgalarondo. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019.

DA SILVA, Ione de Cássia Soares; DA SILVA PRATES, Tatiane; RIBEIRO, Lucineide Fonseca Silva. As Novas Tecnologias e aprendizagem: desafios enfrentados pelo professor na sala de aula. **Em Debate**, n. 15, p. 107-123, 2016.

DE SOUZA, Vinícius Garcia Rodrigues; TABORDA, Jeferson Camargo; DE FREITAS, Cledione Jacinto. Desgaste da saúde mental do docente da educação básica no interior do mato grosso do sul. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 41, p. 79-88, 2021.

FARIA, E. T. O professor e as novas tecnologias. ENRICONE, Dêlcia (Org.). **Ser Professor**. 4 ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004 (p. 57-72).

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUEDES, Roberta Valeria; DOS SANTOS, James Pinheiro. Formação de professores em tempos de pandemia. **PROJEÇÃO E DOCÊNCIA**, v. 11, n. 1, p. 01-25, 2020.

MARTINS, Ana Carolina Borges Leão et al. A experiência de professores no ensino remoto: dilemas, saúde mental e contextos de trabalho na pandemia. **Expressa Extensão**, v. 26, n. 2, p. 154-160, 2021.

MONTEIRO, Bruno Massayuki Makimoto; SOUZA, José Carlos. Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e468997660-e468997660, 2020.

Moraes Cruz, R. ., Ruppel da Rocha, R. E., Andreoni, S. ., & Duarte Pesca, A. . (2020). Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. **Revista Polyphonia**, 31(1), 325–344. <https://doi.org/10.5216/rp.v31i1.66964>

[NAKAMOTO, P. T.](#); CARVALHO, A. A.. **Las tecnologías digitales en la formación inicial docente: importancia, desafíos y posibilidades.** In: Red de Estudios sobre Educación. (Org.). Formación y profesionalización docente en América Latina: Experiencias y resultados de investigación. 1ed.Lima: REDEM, 2019, v. 1, p. 122-143.

‘NATIVOS DIGITAIS’ não sabem buscar conhecimento na internet, diz OCDE.

Bbc.com/portuguese, 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-57286155> - Acessado em: 01/11/2021.

OLIVEIRA, J. S. de. Professor X TICS: dificuldades ou comodismo. **Diálogos Educacionais em Revista**, v. 3, n. 1, p. 99 - 111, 2012.

SCHLEMMER, Eliane. O trabalho do professor e as novas tecnologias. **Textual, Porto Alegre**, v. 1, n. 8, p. 33-42, 2006.