

## SAÚDE- O NOVO NORMAL DA EDUCAÇÃO PARA OS PROFESSORES

# Pesquisa aponta que 72% dos professores tiveram a saúde mental afetada durante a pandemia



“ Eu estou tomando café igual água para aguentar a pressão pra produzir. ”

afirmou um dos professores que se diz parte da estatística

### Vinícius Assis

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**E**m meio a repercussão sobre a volta às aulas presenciais ainda em 2020, uma pesquisa feita pelo Instituto Nova Escola e divulgada em meados de junho volta a ser discussão entre os profissionais. O estudo aponta que 72% dos professores tiveram a saúde mental afetada durante a pandemia de Covid-19.

A pesquisa feita pela Nova Escola contou com a participação de 8.121 profes-

sores, que responderam a um questionário sobre as aulas online entre 16 e 28 de maio. Para os profissionais não só a adaptação ao novo estilo de ensinar foi uma dificuldade, mas também várias outras questões que pareciam ser simples no ensino presencial.

Em uma das perguntas do questionário, os professores deveriam dar uma nota de 0 a 10 para a experiência do ensino remoto, sendo de 0 a 4 ruim ou

péssima, 5 a 6 razoável e de 7 a 10 boa ou ótima. 30% dos entrevistados avaliaram a experiência como ruim ou péssima, 33% como razoável e 32% boa ou ótima, outros 5% não souberam responder.

Já outro estudo, que também foi feito pelo Instituto Nova Escola, revela que 72% dos professores da rede básica de ensino tiveram a saúde mental afetada durante a pandemia. O levantamento também considerou quais

problemas mais afetaram a categoria. Ansiedade, depressão, estresse e esgotamento mental foram os principais elementos listados.

A pesquisa contou com a resposta de 1.900 servidores, que responderam aos questionamentos entre 3 e 6 de agosto, período em que o Brasil registrava 98.644 óbitos por Covid-19, atualmente o número de mortes pela doença já ultrapassou da casa dos 120 mil.

Os dados são tão alarmantes que vários professores relatam que seguem com dificuldades para se adaptar ao ensino remoto e também vem sofrendo mentalmente e fisicamente com as incertezas da pandemia.

Um dos docentes que sentiu na pele os problemas na saúde mental causados pela pandemia é o docente Mário Melo, que ministra aulas de geografia. “Eu posso dizer tranquilamente que eu faço parte dessa estatística, já tive problemas de ansiedade, eu comecei a procurar um psicólogo, eu já tinha frequentado, mas nesse tempo foi fundamental voltar a me consultar. Estou mais estressado, mais ansioso, mais gordo, estou tomando café igual água pra conseguir produzir e a pressão pra produzir é muito louca”, relata o docente.

Melo dá aulas em dois colégios particulares em Taubaté, uma escola estadual em Caçapava e um cursinho preparatório para vestibulares em Pindamonhangaba. Para ele, a falta de padronização dos centros de ensino é um dos fatores que atrapalham tanto alunos quanto professores.

“Cada uma resolveu fazer de um jeito, não tem um padrão a ser seguido. Em um colégio foi gravado, em outro foi ao vivo, na escola pública nem um dos dois jeitos, só estamos postando a matéria por conta da dificuldade de acesso à internet de alguns alunos e no cursinho começamos com aula gravada e estamos com aula ao vivo”, afirma Mário.

Fora a dificuldade de adaptação das escolas, o docente também tem que enfrentar as próprias dificuldades. “Mi-

nya adaptação foi penosa, exige uma capacidade de adaptação muito grande, exige você lutar contra toda a comodidade que você tem na sua casa, você não tem nada físico, é tudo digital, eu tive que aprender a manejar tecnologias que eu nem sabia da existência, o professor teve que dar uma estudada nas tecnologias e aplicar de modo experimental nas aulas pra saber se ia dar certo”.

Mário Melo ministra aulas para jovens do 6º ano do Ensino Fundamental II até o 3º ano do Ensino Médio, além de aulas para os jovens que querem se preparar para vestibulares. O docente também relata estar sentindo falta do calor humano das aulas.

“Não tem a conversa com os alunos, não tem mais a convivência com os professores, aquela parte de socializar e até mesmo com os alunos não é a mesma coisa, o espaço da escola é também de integração e a gente perde isso fora dela”.

Outro fator que tem sido prejudicial ao docente é o excesso de trabalho e falta de valorização do mesmo.

“Na verdade o trabalho só aumentou, porque quando a gente faz as coisas a distância, a gente tem uma série de tarefas que presencialmente seriam mais rápidas ou nem existiriam no modo presencial e agora fica mais difícil”. Ele ainda completa: “A gente tem noites mal dormidas por conta de preocupação e por sobrecarga de trabalho, já tive que virar a noite pra entregar trabalho nos prazos, já perdi muitos prazos e fiquei me sentindo muito infeliz, muito incapaz”.

Quanto a desvalorização Mário também afirmou que teve a carga horária reduzida, além de alguns benefícios, como o vale-alimentação que também foi cortado.

Por outro lado, a adaptação no colégio onde Glaucia Baylon é coordenadora, em Caçapava, registrou menos dificuldades para conseguir se adaptar. “Nós temos um aplicativo, um suporte educacional que já funciona há dois anos, então toda a nossa parte burocrática é informatizada, nossos diários de classe, comunicação com os pais, com os

alunos, quadro de funcionários e tudo isso é por meio do aplicativo. Os alunos já tinham acesso à essa ferramenta, o que facilitou nossa ida para o ensino à distância”, conta Glaucia.

A coordenadora também relatou que a mudança aconteceu de forma gradual.

“Primeiro nós ofertamos vídeoaulas para os alunos, eles assistiam e realizavam as atividades. Com o passar do tempo demos um passo pra frente, continuamos gravando aulas e também usamos uma plataforma de reunião online, essas aulas não eram 100% do tempo, os professores agendavam as aulas e as davam. Depois das férias optamos por aulas 100% online, nos últimos anos os alunos tem aula no horário normal, como se estivessem na escola, mas sendo ministradas à distância, com exceção de educação física, que saíram da grade mas são ofertadas no período oposto das aulas”, afirma a gestora.

Apesar de uma adaptação relativamente fácil do colégio, a coordenadora não conseguiu se ajustar tão facilmente aos novos moldes de aulas.

“A princípio foi bem difícil pra se acostumar, embora a gente já trabalhasse com algumas ferramentas, foi bem difícil pros professores de uma forma geral”, diz Glaucia, que completa “No começo pra gente da gestão foi bem cansativo porque tivemos que ensinar os pais a mexerem nessas plataformas, então foi um trabalho bem árduo de até mesmo vários pais levarem os equipamentos até a escola pra gente ensinar a mexer, pra gente configurar, gravamos tutoriais pra ensinar a mexer também”, afirma.

Glaucia também contou que sofreu com outros fatores relacionados à pandemia de Covid-19, mas fora da área pedagógica. “Eu sou uma pessoa muito ansiosa, com a pandemia e o isolamento social essa ansiedade se intensificou muito, no início meu marido estava viajando a trabalho em outro país e ele ficou preso lá, pois não tinha voo pra vir embora, ele estava na Europa e lá estava no auge de pandemia, eu e

minha filha estávamos sozinhas aqui, então isso foi gerando uma ansiedade e uma angústia muito grande”.

A gestora do colégio caçapavense também contou como tentou driblar os efeitos da quarentena. “Eu acredito que não entrei em depressão por ter ocupado minha mente com outras coisas, quando estava sozinha com a minha filha a gente fazia atividade física, assistíamos lives, conversamos mais e essas coisas foram ajudando. Eu também não parei de trabalhar, fiquei um tempo de home office, mas foi curto, a maior parte do tempo eu estou indo para o colégio e isso me fortaleceu, porque eu não fico trancada em casa. Hoje eu falei pro meu marido que estou saindo de casa porque sou obrigada, mas acho que foi muito da nossa postura não chegar nesse ponto”, afirma.

Gláucia atua como coordenadora no colégio que conta com turmas até o 9º ano do Ensino Fundamental há dez anos. Ela e outros membros da equipe de gestão estão trabalhando presencialmente, enquanto os professores dão as aulas de casa.

Com a pandemia, uma das professoras do colégio teve que se desligar da função por ter dois filhos pequenos e não estar conseguindo dar conta de cuidar das crianças e dos alunos, por isso Gláucia Baylon teve que assumir a turma da ex-docente. Apesar de acumular funções, ela afirmou que se sente feliz voltando a ministrar aulas.

“A gente teve que tomar o cuidado de não colocar ninguém novo para os alunos não estranharem, eu assumi as aulas, eles já me conhecem e pra mim tá sendo uma delícia porque estou matando a saudade da sala de aula, é muito prazeroso mas é muito difícil, tem horas que todos eles querem falar, então eu preciso acalmar a aula, temos os problemas com a internet, que as vezes não roda legal, mas está sendo bem divertido”, conta.

“Esse número é viável e penso que isso poderá aumentar ainda mais; o número expressivo já era esperado porque a profissão de professor, sem considerar o aspecto da pandemia, já é considerada como uma das mais estressantes, que causa desgaste físico e mental.”

**Nancy Inocente**, Especialista em Psicologia Clínica Comportamental, Mestre e Doutora em Saúde Mental pela Unicamp

Gláucia Baylon ainda afirma que a união entre os professores, coordenadores e a psicóloga da escola tem sido fundamental durante a pandemia. “A gente continua nessa ativa diária, por mais que eles estejam dando aula em casa, a gente tem muito contato um com um outro, a gente conversa com eles e muitos mandam mensagem fora de horário, dando colo e precisando de colo, nossa diretora junto com a nossa psicóloga compraram caixas de bombons com cartão pra entregar pessoalmente pra cada professor, são pequenos gestos que fazem que a gente se sintam bem e isso vai nos fortalecendo, mas o emocional está muito abalado sim”.

Para Nancy Inocente, que é Especialista em Psicologia Clínica Comportamental, Mestre e Doutora em Saúde Mental pela Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), os dados da pesquisa feita pela Nova Escola e os problemas relatados pelos professores são comuns e até mesmo esperados.

“Esse número é viável e penso que isso poderá aumentar ainda mais; o número expressivo já era esperado

porque a profissão de professor, sem considerar o aspecto da pandemia, já é considerada como uma das mais estressantes, que causa desgaste físico e mental.”, afirma Nancy.

A doutora em Saúde Mental explicou também o motivo dos professores terem a saúde mental tão afetada durante a pandemia: “Além das atividades normais, que o professor já tinha que encarar na rotina normal, com a pandemia cresce a preocupação não só com a saúde dele, mas com os alunos. O professor é afetivo com os alunos, consequentemente aumenta os níveis de estresse e possivelmente depressão”.

Nancy também afirmou que todos estão suscetíveis a problemas na saúde mental como depressão, estresse, ansiedade e esgotamento mental. Para ela, apresentar esses problemas é comum.

Para a especialista, quem já sofreu com a saúde mental pode ficar mais forte mentalmente em relação aos que nunca lidaram com esses problemas. De acordo com ela, as pessoas que lutaram contra problemas psicológicos se tornam mais fortes ao descobrir o que desencadeia os sentimentos ruins, o que facilita combater os pensamentos ruins antes mesmo de eles começarem.

Nancy Inocente também deu dicas para combater os problemas psicológicos que servem não apenas para os professores, mas para todos que estão sofrendo com ansiedade, depressão e estresse.

“Tem que fazer uma mudança no estilo de pensamento, no estilo de vida, é importante que ele faça atividade física, como caminhar, andar de bicicleta, praticar algum esporte, usar técnicas de relaxamento, usar técnicas de respiração, fazer atividades recreativas que o docente goste, aprender música, aprender um novo idioma, isso ajuda a enfrentar”, encerra a especialista. ■

# PODER DE ESCOLHA

## MATÉRIAS ELETIVAS A PARTIR DO ENSINO FUNDAMENTAL II

### Desde cedo devemos aprender a fazer escolhas!

Na Esfera, alunos de Ensino Fundamental II e Ensino Médio são incentivados a fazer escolhas bem fundamentadas das matérias pelas quais sentem mais afinidade. Agora São José tem uma escola com esse diferencial.

- Itinerários formativos
- Explorar novas possibilidades e autoconhecimento
- Escolhas baseadas em afinidades
- Futuro profissional

AGENDE SUA VISITA  
E CONHEÇA A ESFERA

[www.escolaesfera.com.br](http://www.escolaesfera.com.br) • 12 3322 1255

 @esferaescolainternacional

 @esferaescolainternacional

*Seja Esfera. Be Sphere.*  
**Be Open to the World!**



Google  
for Education

