

**INSTITUTO FEDERAL MINAS GERAIS – CAMPUS GOVERNADOR VALADARES**

Relatório Final

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOCENTE DURANTE A  
PANDEMIA**

Coordenadora: Prof. Msc. Vânia Guimarães  
da Silva

Colaboradora: Prof. Dra. Isabela Araújo  
Fioravante

Bolsista: João Victor Xavier

## Sumário

1.INTRODUÇÃO.....	3
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	4
3 OBJETIVOS.....	6
4 METODOLOGIA.....	6
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	7
6- CONCLUSÃO.....	16
7 REFERÊNCIAS.....	17

## 1.INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, foram relatados os primeiros casos de COVID-19, um vírus de manifestações respiratórias graves, de fácil disseminação. Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde, elevou a situação da doença a uma pandemia de COVID-19, e determinou medidas de isolamento e distanciamento social como medidas para conter o avanço da doença no mundo (Wang, C. et al. 2020; WHO, 2020). Medidas sanitárias foram recomendadas à população a fim de inibir a transmissão do SARS-CoV-2, tais como a intensificação da higienização das mãos e a adoção de etiqueta respiratória (Garcia & Duarte, 2020) . O fechamento de comércio não essencial, restrição na circulação de pessoas, distanciamento social, evitar aglomerações foram algumas medidas adotadas em vários países do mundo. No Brasil, o fechamento das escolas ocorreu em março de 2020, o que levou a um grande impacto na vida da comunidade escolar e no trabalho docente. (Brasil. Ministério da Educação,2020 a e b; Monteiro B. M. M. e Souza J. C., 2020)

A rápida migração para o ensino remoto emergencial, não foi planejada devido ao momento conturbado e os docentes tiveram que adaptar suas disciplinas usando Tecnologias Da Informação e Comunicação. Essa adaptação tem sido difícil para os docentes que já apresentam uma atividade laboral estressora devido a : sobrecarga de trabalho, precarização da educação, desvalorização da carreira docente. (Sanchez, H. M., et al. 2019; Monteiro B. M. M. e Souza J. C., 2020).

Nesta perspectiva, para este trabalho foi desenvolvido um questionário para avaliar a percepção dos docentes sobre a influência na pandemia na qualidade de vida do seu trabalho com o objetivo de produzir materiais com temáticas que minimizem esses efeitos negativos na saúde e vida do trabalhador baseados nas respostas dos docentes.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1. Impacto da pandemia de Covid-19 no trabalho docente.

No ano de 2020, o mundo foi acometido pela pandemia do novo Coronavírus, SARS-CoV-2 ou COVID-19, teve sua origem na cidade de Wuhan, na China, em 2019 e devido sua alta transmissibilidade espalhou-se rapidamente por todos países. (WHO,2020)

O novo Coronavírus além de ser facilmente transmitido, também provoca Síndrome Respiratória Aguda, e diversas complicações como trombose, e acometimento de diferentes órgãos. (Jiang, et al., 2020).

Em março de 2020, Organização Mundial de Emergência de Saúde declarou estado de pandemia, devido ao crescente números de óbitos e elevada ocupação dos leitos hospitalares. A OMS recomendou medidas sanitárias de isolamento social, higienização das mãos e uso do álcool em gel, (OMS, 2020) que foram também recomendadas pelo Ministério da Educação no Brasil (Brasil, 2020a). Nesse contexto de isolamento, somente atividades essenciais permaneceram funcionando no Brasil em março de 2020 e as aulas presenciais foram suspensas. Em junho de 2020, o Ministério da Educação do Brasil (MEC), por meio da Portaria nº 544 de 16 de junho de 2020, autorizou o ensino remoto emergencial, substituindo as disciplinas presenciais por atividades e aulas utilizando tecnologias da informação. (Brasil, 2020b)

Nesta perspectiva, a carreira docente já permeada de fatores estressores, se deparou com uma profunda transformação durante a pandemia de COVID-19, que contribuíram para uma perda de qualidade de vida no trabalho docente. Foram necessárias adequações de ementas, currículos e práticas pedagógicas, pois o ensino remoto, aumenta os desafios de aprendizagem. Além disso, foi abrupta e necessária a adaptação à novas tecnologias e uso de meios digitais como plataforma de ensino, os docentes tiveram também que adequar seus lares para o trabalho, dividindo o trabalho com a rotina da família. (Pedrolo E. et al. 2021; Nhantumbo, 2020).

A qualidade de vida é afetada por fatores físicos emocionais sociais e ambientais, a pandemia de COVID-19 impactou negativamente em diferentes aspectos relacionados `qualidade de vida no trabalho docente, sendo importante identificá-los para que ações que aumentem a qualidades de vida como: cursos de capacitação, estimula a exercícios e alimentação saudável, atividades em grupo que auxiliem na relação interpessoal, plano de saúde, atividades de lazer e descanso, ser valorizado e reconhecido no trabalho. . (Pinto, Dias, Salera, Silva & Marinho, 2021; Rodrigues, C. F. A,2021).

No entanto essas ações somente serão eficazes se forem resultado de uma pesquisa, na qual os próprios trabalhadores opinam sobre a sua percepção da qualidade de vida, desta maneira a aplicação de questionários se torna uma importante ferramenta para identificar os fatores depressores e promotores da qualidade de vida no trabalho docente.

## 2.1. Avaliação da Qualidade de vida no trabalho docente durante a pandemia

Qualidade de vida é um termo amplo e subjetivo para avaliar as condições de saúde física, mental, social e ambiental dos indivíduos. A qualidade de vida no trabalho começou a ser questionada após a segunda guerra mundial, devido a jornadas exaustivas, ambientes inadequados, relações interpessoais, etc... Em 1995 a Organização Mundial da Saúde reuniu diversos pesquisadores da área de qualidade de vida, (THE WHOQOL GROUP, 1995) definiu QV como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Como o indivíduo inserido em sociedade estes valores correlacionam com o desenvolvimento sustentável, democracia e cidadania. Desta forma, moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, educação, opções de lazer e meio ambiente constituem os pilares da qualidade de vida. (THE WHOQOL GROUP, 1995; Davoglio, T. R. et al. 2015).

Diversos profissionais, da área da saúde, somam esforços com objetivo de melhorar a QV dos indivíduos por meio de ações preventivas que visem resguardar as pessoas de desfechos patológicos. Para isso, a sistematização dos achados sobre a temática QV é fundamental para o avanço científico da área e efetiva ação na vida das pessoas (GORDIA; QUADROS; OLIVEIRA & CAMPUS, 2011).

De acordo com Araldi et al.(2021) estudos sobre a qualidade de vida dos professores do Ensino superior cresceram na última década (2009 a 2018), porém ainda é incipiente na literatura. As regiões que mais estudaram seus professores foram a Sul e Sudeste, é citado também que professores do Ensino Superior avaliam positivamente sua qualidade de vida no geral.

Durante a pandemia diferentes autores, relataram um aumento de estresse, ansiedade e depressão em docentes de diferentes níveis de ensino, pois além dos desafios inerentes à adaptação ao trabalho remoto já discutidos, o medo de se contaminar e a incerteza do momento foram fatores que contribuíram para o adoecimento destes profissionais e diminuição da

percepção sobre sua qualidade de vida no trabalho. (Barbosa, T. C. et al. 2020; Holmes , E.A. et al.2020, Ornell, F., et al . 2020)

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivos Gerais**

Produzir conteúdo para ser distribuído na comunidade escolar, que auxiliem na redução do impacto da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida no trabalho docente.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

Identificar através de um questionário os principais fatores que afligem o profissional da educação em tempos de pandemia, sua satisfação com o trabalho.

Elaborar uma capacitação via vídeo para treinamento docente de acordo com os dados obtidos no questionário.

Produzir panfletos que esclareçam sobre as vacinas.

### **4 METODOLOGIA**

#### **4.1 Amostra**

A amostra deste estudo foi composta por 147 docentes voluntários, aos quais foi enviado o questionário por e-mail usando Google Forms®. Antes de responder, todos participantes foram informados sobre os procedimentos da pesquisa, responderam a uma anamnese pessoal e assinaram um Termo de Consentimento, Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Atenas de Passos-MG, sob CAAE 38498620.9.0000.9528. Foi respeitada a Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, para condução desta pesquisa.

#### **4.2 Questionário**

Os questionários foram enviados via e-mail, para docentes da região do Vale do Aço e da cidade de Governador Valadares, de todos os níveis de ensino. O questionário foi constituído de 40 questões. Sendo 14 questões de carácter sócio demográfico e descritivo. Outras 26 questões

foram elaboradas para avaliar a percepção dos docentes sobre a qualidade de vida no trabalho. Nesta perspectiva, o questionário avaliou os fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais afetados durante a pandemia no trabalho docente (Who, 1994)

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1, descreve o perfil dos entrevistados cerca de 81% são docentes da rede pública de ensino, 55,8 % possuem pós-graduação, com tempo de carreira variável de 5 a mais de 26 anos e que lecionam nos mais variados níveis da educação (Tabela 1). Dos 147 professores participantes, 80,3% são do sexo feminino e a uma grande parcela 38%, possuem carga horária de 31 a 40 horas semanais e outros 33,7% com carga horária semanal de 11 a 20 horas semanais, Esses dados revelam a elevada carga horária que os docentes possuem, pois além da carga horária contratual, exercem atividades como elaboração de aulas e atividades, dedicação aos estudos e outras atividades dentro da instituição. (SOUZA, Aparecida Neri de; LEITE, Márcia de Paula, 2021). As mulheres representam a maioria dos entrevistados, e acumulam a profissão com o trabalho doméstico, trabalho invisível, mas com bastante impacto na diminuição da qualidade de vida das mulheres docentes durante a pandemia, que relatam sobrecarga de trabalho, estresse aumentados devido a pandemia (Lizana, P.A, et al. 2021 ; Bilge, S. et al. 2021)

Tabela 1. Perfil dos docentes entrevistados.

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	118	80,3
Masculino	29	19,7
<b>Carga Horária Semanal</b>		
1 a 10 h	1	0,7
11 a 20 h	49	33,7
21 a 30 h	4	2,8
31 a 40 h	55	38
> 40 h	1	0,7
Dedicação exclusiva	33	22,8

Não responderam	2	1,4
<b>Tempo que Leciona (Anos)</b>		
Até 5	19	13,1
Entre 5 e 10	32	22,1
Entre 11 e 15	25	17,2
Entre 16 e 20	25	17,2
Entre 21 e 25	18	12,4
> 26	26	17,9
<b>Empresa que trabalha</b>		
Pública	119	81
Privada	19	12,9
Pública e Privada	9	6,1
<b>Escolaridade</b>		
Graduação	24	16,3
Pós-graduação	82	55,8
Mestrado	25	17
Doutorado	14	9,5
Pós-doutorado	2	1,4
<b>Nível de ensino que trabalha</b>		
Educação Infantil	44	29,9
Fundamental I	54	36,7
Fundamental II	28	19
Ensino Médio	49	33,3
Ensino Superior	44	29,9
Pós-Graduação	3	2
<b>Começou a trabalhar com em Ensino Remoto na Pandemia?</b>		
Sim	142	98,6
Não	2	1,4

Após a pandemia, toda a rede de ensino passou para o ensino à distância, cerca de 99% declararam que passaram a trabalhar com o ensino remoto pela primeira vez durante a pandemia de COVID-19 (Tabela 1). Vários trabalhos relatam que os docentes tiveram que reinventar seu modo de trabalhar para se adaptar as novas tecnologias do ensino remoto. (Guyot, K et al. 2021; Cheng, X. 2020). Essa adaptação gerou uma sobrecarga de trabalho, como demonstrada neste trabalho que cerca de 82% relataram um aumento da quantidade de trabalho durante a pandemia (Tabela 2). Esse dado também é corroborado pela literatura, como por exemplo no trabalho dos pesquisadores Lizana PA & Vega-Fernandez (2021), que descreve que cerca de 78.7% dos professores entrevistados declararam dedicar mais horas ao trabalho docente durante a pandemia do que antes, esta sobrecarga de trabalho foi um fator atribuído à uma diminuição qualidade de vida docente, resultando em elevados níveis de cansaço e estresse desses profissionais.

O movimento dos cursos presenciais para a modalidade não presencial mostrou-se cercada de tensões, onde foi necessário reinventar as práticas de trabalho, como uma nova leitura de suas relações entre os principais atores do sistema educacional: governo, instituições, gestores, colegas e alunos, e também nas rotinas particular e familiar dos docentes (de Araújo et al. 2020).

Tabela 2. Aumento da carga horária docente durante a pandemia

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Houve Redução de Salário ou de jornada</b>		
Não	126	85,7
Redução de Salário	9	6,1
Redução de Jornada	2	1,4
Redução de Salário e de Jornada	10	6,8
<b>Houve aumento da carga horária de trabalho</b>		
Sim	122	82,9
Não	25	17

Diferentes autores relacionaram o aumento da carga horária docente, o uso de novas tecnologias, conciliar a vida profissional e pessoal, baixa produtividade devido à falta de concentração por falta de local para trabalhar no ambiente doméstico com o aumento do adoecimento mental dos docentes (Frainer, Braz, Migliorini, Rosa, Silva et al, 2020; Pedroso et al. 2020). A carga de trabalho do professor é muito expressiva, o que leva a sobrecarregá-lo, desta forma, é, uma das profissões mais suscetíveis ao estresse e à síndrome de Burnout (Araujo et al, 2020). Entende-se, por estresse neste contexto, todo tipo de consequência sistêmica gerada por um conjunto de estímulos que provocam no indivíduo estado particular de excitação emocional (Plessis, 2019) (Prado, 2016).

Nesta pesquisa, 53,8% dos docentes declararam ter problemas relacionados à saúde mental na pandemia, 74% declararam ter variações de humor/estresse devido à pandemia (Tabela 3). Estes resultados demonstram um impacto negativo na saúde mental dos docentes entrevistados. O estresse é um fator depressor da qualidade de vida docente como descrito por Santos (2020) que associou a atividade remota docente um fator que levou ao esgotamento destes profissionais e aumento do uso de medicamentos por estes profissionais. Segundo Germano e Costa (2007) o ritmo intenso de trabalho dos professores, suas longas jornadas de trabalho, a tensão do ambiente escolar, aumento de atividades burocráticas, acúmulo de atividade do professor podem explicar problemas mentais e comportamentais que afetam a classe.

Tabela 3. Fatores psicológicos e sociais

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Como está sua saúde mental na pandemia? se sente bem?</b>		
Sim	50	34,0
Não	79	53,8
Mais ou Menos	11	7,5
Não responderam	7	4,7
<b>Faz Uso Crônico de Medicamento</b>		
Sim	38	25,9
Não	90	61,2

Não responderam	19	12,9
<b>Iniciou algum medicamento durante a pandemia</b>		
Sim	42	28,6
Não	105	71,4
Não responderam		
<b>Atribui ao estresse da pandemia o uso de medicamentos?</b>		
Sim	23	15,7
Não	104	70,7
Talvez	13	8,8
Não responderam	7	4,8
<b>Teve alguma alteração de humor/estresse durante a pandemia?</b>		
Sim	110	74,8
Não	33	22,4
Não responderam	4	2,9
<b>Atribui a alteração de humor/estresse a pandemia?</b>		
Sim	109	74
Não	36	26
Não responderam	-	

Nesta perspectiva, na presente pesquisa 25,9% dos voluntários declaram fazer uso crônico de algum medicamento e cerca de 15.7% atribuem este uso ao estresse durante a pandemia (Tabela 3). Segundo Santos (2020) além do estresse devido à sobrecarga de trabalho durante a pandemia sobre os docentes, associada à angústia de viver em estado de alerta, devido à pandemia, a elevada transmissibilidade e letalidade da COVID-19, e a elevada taxa de ocupação de leitos contribuíram para o adoecimento destes profissionais.

Souza e Filho (2010) observaram que a prevalência de ansiedade entre os professores é alta, e que este estado é resultante do estresse, dos fatores emocionais e estado de tensão, ansiedade,

apreensão, que acabam causando algumas síndromes psíquicas nos docentes. O estresse pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança no meio habitual e à exposição a um determinado ambiente que leva o indivíduo a experimentar certos tipos de sentimento.

Barbosa, Silva e Quaresma (2020), entrevistaram docentes de uma rede federal de ensino e identificaram nos participantes um elevado nível de estresse e baixo índice de prática de atividade física. A atividade física é um fator redutor do estresse além de promover a saúde física mental, foi evidenciado que a prática de atividade física insuficiente contribui diretamente para o aumento do estresse entre os docentes. Neste contexto, neste trabalho observa-se que os entrevistados também exibem este perfil (Tabela 4), antes da pandemia 69,4% faziam atividade física e somente 54,4% declararam manter a atividade física durante a pandemia. Como o estresse também é um fator que interfere no peso, 51% dos entrevistados declaram ter engordado na pandemia e relacionam o ganho de peso ao estresse da pandemia.

Tabela 4. Fatores Físicos

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Atualmente faz atividade física?</b>		
Sim	80	54,4
Não	67	45,6
<b>Fazia atividade física antes da pandemia</b>		
Sim	102	69,4
Não	45	30,6
<b>Seu peso está?</b>		
Acima do ideal	87	60,4
Abaixo do ideal	3	2
Ideal	57	37,6
<b>Durante a pandemia</b>		
Engordei	75	51
Mantive o peso	51	34,7
Emagreci	20	13,6

Não responderam	1	0,7
<b>Caso tenha perdido peso atribuí ao estresse da pandemia</b>		
Sim	68	46,2
Não	37	25,2
Talvez	16	10,9
Não responderam	26	17,7

Na tabela 5, que avalia os fatores ambientais, como as condições de trabalho, demonstra que 36,6% dos entrevistados não consideram o espaço utilizado para o ensino remoto adequado para realizar suas atividades. As condições de trabalho envolvem mobiliário, equipamentos, ventilação, iluminação e segurança no trabalho são fatores que influenciam na qualidade de vida do trabalho (Sanchez, H. M., 2019; Monteiro, B. M. M.; Souza, J. C., 2020). O questionário demonstrou que 75% dos entrevistados declararam ter investido para adequar o ambiente de trabalho. Os investimentos financeiros foram feitos 54,4% em equipamentos eletrônicos (computadores, notebook, webcam, mesa digitalizadora), 18,4% não responderam, 12,9% novas tecnologias, 7,4% em cursos de capacitação e 7,1 % em outros. Estes resultados demonstram a precarização do trabalho docente, pois a mudança para inúmeras plataformas, elevou os gastos com a adaptação da residência em ambiente de trabalho. O trabalho antes realizado nas escolas, passou a ser integralmente realizado em casa, situação que denegriu as condições de trabalho interferindo negativamente na qualidade de vida do trabalhador. (França, R. 2021).

Tabela 5. Fatores ambientais

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Na sua casa há um espaço adequado para o trabalho docente</b>		
Sim	92	62,6
Não	53	36
Não responderam	2	1,4
<b>Considera o mobiliário da sua casa adequada para proporcionar conforto durante o trabalho?</b>		

Sim	67	45,6
Não	80	54,4

---

**Fez algum investimento para adequar sua casa ao ensino remoto?**

Sim	111	75,5
Não	36	24,5

---

Ao serem questionados sobre como se sentem em relação ao ensino remoto 42,9% sentem-se insatisfeitos, 35,37% estão satisfeitos, 14,29% indiferente e 2,7% responderam muito insatisfeito ou muito satisfeito. Esta insatisfação reflete nos resultados das respostas dos questionários que demonstrou que os docentes vivenciam uma queda na qualidade de vida do trabalho, assim como uma precarização da prática docente. Apresentam queda da qualidade nos fatores físicos e mental, além do espaço físico não adequado à prática docente, refletindo negativamente no aumento da carga horária docente e na difícil adaptação às novas tecnologias.

Os docentes entrevistados precisaram investir em cursos de capacitação em tecnologias da informação. Neste trabalho, cerca de 7,4% declararam ter investido recursos financeiros em cursos de capacitação, mas todos tiveram que se adaptar às novas tecnologias. Neste contexto é extremamente importante fornecer formação continuada para que sejam minimizados esses efeitos negativos na qualidade de vida do trabalho docente. A capacitação docente está intimamente relacionada com o êxito das práticas pedagógicas desenvolvidas (Sutiah, S. et al. 2020).

Desta forma, como uma tentativa de minimizar os efeitos negativos na qualidade de vida do trabalho docentes, e diante da importância da capacitação como ferramenta de sucesso na prática pedagógica, foram perguntados aos entrevistados sobre os cursos de capacitação (Tabela 6). A maioria 95,3% gostaria de que fossem oferecidos cursos de capacitação: e os cursos maior interesse são: novas tecnologias (56%), saúde mental durante a pandemia (21,8), protocolos de distanciamento (12,9%), saúde física durante a pandemia (2,7%), todos são importantes (2,7%) e não responderam (4%).

Tabela 6. Interesse dos entrevistados em Cursos de Capacitação

Variáveis	%
<b>Gostaria que fossem oferecidos e divulgados cursos de capacitação?</b>	
Sim	95,3
Não	4,7
<b>Quais os cursos de capacitação você teria interesse?</b>	
Novas tecnologias da Informação	56
Saúde Mental na Pandemia	21,8
Protocolos de distanciamento/informações COVID-19	12,9
Saúde física durante a pandemia	2,7
Todos são importantes	2,7
Não responderam	4

Diante da necessidade apontada pelos entrevistados foram desenvolvidos neste trabalho de extensão alguns materiais de capacitação de livre acesso aos docentes da Região do Vale do Aço e Governador Valadares-MG, por e-mail institucional. Foram desenvolvidos materiais de acordo com o interesse demonstrado pelos docentes (Tabela 7)

Tabela 7. Produtos de extensão

Material	Tema	Link
Vídeo: Tutorial para gravação de disponibilização de aulas utilizando plataformas de livre acesso	Novas Tecnologias	<a href="https://pt-br.padlet.com/isabelafioravante1/rnfurjldxlg6svt4">https://pt-br.padlet.com/isabelafioravante1/rnfurjldxlg6svt4</a>
Folder: Divulgação de serviços de saúde mental on-line gratuitos, oferecidos à docentes	Saúde Mental	<a href="https://pt-br.padlet.com/isabelafioravante1/rnfurjldxlg6svt4">https://pt-br.padlet.com/isabelafioravante1/rnfurjldxlg6svt4</a>

Folder: Informação sobre Vacinas

Informações  
sobre a COVID-  
19

<https://pt-br.padlet.com/isabelafioravante1/rnfurjldxlg6svt4>

---

Foram produzidos dois vídeos que auxiliam os docentes a gravar e disponibilizar as aulas online:

- 1- Tutorial: Gravação de aula no *OBS Studio*®. Programa de gravação de aulas de licença livre .
- 2- Tutorial: Criação do canal no *Youtube*® e divulgação das aulas com privacidade e segurança.

Foram produzidos dois folders de divulgação de informações:

- 1- Folder: Divulgação de serviços gratuitos de saúde mental para docentes
- 2- Folder: Informações sobre vacinas, que poderão ser usadas para divulgação para toda comunidade escolar

## **6- CONCLUSÃO**

O trabalho demonstrou através da aplicação do questionário que os docentes entrevistados apresentaram queda na qualidade de vida no trabalho docente. A pandemia, o isolamento social e o ensino remoto trouxeram desafios aos docentes como: isolamento, adaptação à novas tecnologias, precarização do trabalho além do aumento do adoecimento físico e mental. Com o objetivo de minimizar esses efeitos foram produzidos vídeos de capacitação em novas tecnologias e folders de informação sobre vacinas e acesso aos serviços de saúde mental, apontados como necessidade pelos próprios entrevistados. Nesta perspectiva, esses materiais foram divulgados de forma livre e gratuita para todos os docentes cadastrados na pesquisa.

## 7 REFERÊNCIAS

- ARALDI, F. M., POULSEN, F. F., GUIMARÃES, A. C. A., & FARIAS, G. O. (2021). Qualidade de vida de professores do ensino superior: uma revisão sistemática *Revista Retos*, (41), 459-470. [https://www.researchgate.net/publication/349072047\\_Qualidade\\_de\\_vida\\_de\\_professores\\_do\\_ensino\\_superior\\_uma\\_revisao\\_sistemica\\_Quality\\_of\\_life\\_of\\_higher\\_education\\_teachers\\_a\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/349072047_Qualidade_de_vida_de_professores_do_ensino_superior_uma_revisao_sistemica_Quality_of_life_of_higher_education_teachers_a_systematic_review) doi: 10.47197/retos.v0i41.82136
- ARAÚJO, R. M., CIBELLE, A., MARTINS, V. F., ELISEO, M. A., & SILVEIRA, I. F. (2020). COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. *Revista Brasileira de Informática na Educação*, 28, 864-891.
- BARBOSA, T. C., SILVA, A. P., PEIXOTO, F.R., QUARESMA, F. R. P., & MACIEL, E. S. (2020) Estresse percebido e nível de atividade física em docentes de um Instituto Federal. *Revista Saúde em Revista* 20(52) 47-56. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/4568>
- BILGE, S.; KARA, K.; GÜNE, S. Z.; TÜYSÜZER, B. S. Work-Family Conflict During Working from Home Due to Pandemic: A Qualitative Research on Female Teachers. *Int. J. Curric. Instr.* 2021, 13, 251–273. 56.

BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. (2020a). Ministério da Saúde. PORTARIA nº 188 de 3 de fevereiro de 2020. Declara emergência de saúde pública de importância nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV). Diário Oficial da União, Brasília. <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>

BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. (2020b). PORTARIA nº 544 de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus - Covid-19. Diário Oficial da União, Brasília. <https://abmes.org.br/arquivos/legislacoes/Portaria-mec-544-2020-06-16.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavirus COVID-19. Disponível em <https://covid.saude.gov.br/> acessado 02 de agosto 2020.

CHENG, X. Challenges of “School’s Out, But Class’s on” to School Education: Practical Exploration of Chinese Schools during the COVID-19 Pandemic. *Sci. Insights Educ. Front.* 2020, 5, 501–516.

DAVOGLIO, T. R., LETTNIN, C. C., & BALDISSERA, C. G. (2015). Avaliação da qualidade de vida em docentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista ProPosições*, 26(3), 145-166. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pp/v26n3/0103-7307-pp-26-03-0145.pdf> doi: <https://doi.org/10.1590/0103-7307201507807>

FRANÇA, R. de F. C. ., SILVA, Ângela A. S., & FEITOSA, D. F. da S. . (2021). O ensino remoto na pandemia e a precarização da prática pedagógica de professores de Porto Velho: pertinências e impertinências. *Revista Educar Mais*, 5(1), 139-156. <https://doi.org/10.15536/reducarmais.5.2021.2219>

FRAINER, D. E. S.; BRAZ, F. J.; MIGLIORINI, G.; ROSA, H. I.; SILVA, J. V. B. M.; LEAL, M. ...& FRUNEAUX, S. C. (2020). Trabalho remoto: um olhar dos servidores e servidoras do Instituto Federal Catarinense. *SINASEFE Litoral*, 1(3). <https://www.potemkin.sinasefe-ifc.org/wp-content/uploads/2020/12/potemkin3-04-Trabalho-remoto-um-olhar-dos-servidores-e-servidoras.pdf>

GARCIA, L. P., & DUARTE, E. (2020) Nonpharmaceutical interventions for tackling the COVID-19 epidemic in Brazil. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* 29(2) e 2020222. [scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222020000200100&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000200100&lng=en&nrm=iso&tlng=en) doi:<https://doi.org/10.5123/s1679-49742020000200009>.

GERMANO, A; COSTA, P. G. Afastamento dos professores de 5ª à 8ª séries da rede municipal de Ipatinga da sala de aula: principais causadores. *Anais Eletrônicos*, Brasil, UNEC, 2007. Disponível em: Acesso em: 15 jul. 2020.

GORDIA, A. P., QUADROS, T. M. B., OLIVEIRA, M. T. C., & CAMPOS, W. (2011). Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. *Revista brasileira de qualidade de vida* 3(1), 40-52. <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/812/625> doi: 10.3895/S2175-08582011000100005.

GUYOT, K.; SAWHILL, I. Telecommuting Will Likely Continue Long after the Pandemic. Brookings. Available online: <https://www.brookings.edu/blog/up-front/2020/04/06/telecommuting-will-likely-continue-long-after-the-pandemic/> (accessed on 14 August 2021).

HOLMES, E.A.; O'CONNOR, R. C., PERRY, H.; TRACEY, I; WESSELY, S.; ARSENEAULT. L.; & BULLMORE, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID19 pandemic: a call for action for mental health science. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext) doi: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1). Acesso em: 24 mar. 2021

JIANG, F., DENG, L., ZHANG, L., CAI, Y., CHEUNG, C. W., & Xia, Z. (2020). Review of the Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Journal of general internal medicine*, 35(5), 1545–1549. doi: 10.1007/s11606-020-05762-w

LIZANA, P.A.; VEGA-FERNADEZ, G. Teacher Teleworking during the COVID-19 Pandemic: Association between Work Hours, Work–Family Balance and Quality of Life. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2021**, *18*, 7566. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147566>

MONTEIRO, B. M. M.; SOUZA, J. C. Mental health and university teaching working conditions in the COVID 19 pandemic. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e468997660, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7660. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7660>. Acesso em: 26 aug. 2021.

NHANTUMBO, T. L. Capacidade de resposta das instituições educacionais no processo de ensino-aprendizagem face à pandemia de Covid-19: impasses e desafios. *Educamazônia-Educação, Sociedade e Meio Ambiente*, v.25, n.2, p.556-571,2020.

ORNELL, F., SCHUCH, J. B., SORDI, A. O., & KESSLER, F. H. P. (2020). “Medo pandêmico” e COVID-19: carga e estratégias de saúde mental. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 42 (3), 232-235. [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462020000300232&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020000300232&tlng=en) doi: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008> P

PEDROLO E., SANTANA L.L., ZIESEMER N.B.S., CARVALHO, T. P., TANGRIANE, H. R., HAEFFNER, R. Impacto da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no estresse de docentes de uma instituição federal. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, e43110414298, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14298>

PEDROSO, B. et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa*, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2010.

PEDROSO, B. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, e depois? A trajetória das ferramentas para o cálculo dos escores e estatística descritiva dos instrumentos WHOQOL-100/WHOQOL-bref. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa*, v. 8, n. 1, p. 1-7, jan./mar. 2020.

PINTO, K. S.; DIAS, A. R.; SALERA, I. B.; SILVA, J. B. F. & MARINHO, V. L. (2021) Quality of life in university professors: a study at a university in southern Tocantins. Retrieved from: *Amazônia Science & Health* 9(1), 14-24. <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/3307>

PLESSIS, M. (2019). Coping with occupational stress in an open distance learning university in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 29(6), 570-575. doi: 10.1080/14330237.2019.1689466 [GS Search]

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev Bras Med Trab*, v. 14, n. 3, p. 285-9, 2016.

RODRIGUES, C. F. A.; ARAÚJO, H. R.; SILVA, M. V.; DIAS, T. M. da S. & CARVALHO, E. T. (2021). Os desafios das práticas docentes em meio a situação enfrentada no ensino a distância. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 3520-3527.

<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/69214>

SANCHES, H. M., SANCHES, E. G. D. M., BARBOSA, M. A., GUIMARÃES, E. C., PORTO, C. C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24 (11), 4111-4122. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>

SANTOS, Boaventura de Souza. *A cruel pedagogia do vírus*. Coimbra: Edições Almedina, 2020.

SOUZA, A. M. F.; FILHO, M. A. N. Uso de medicamentos ansiolíticos por docentes da rede estadual de educação na cidade de Cacoal – RO. Maringá, Paraná, 2010. p. 50-55. Disponível em: [http://www.mastereditora.com.br/periodico/20130803\\_1714062.pdf](http://www.mastereditora.com.br/periodico/20130803_1714062.pdf) Acesso em: 21 jul. 2020.

SOUZA, A. N; LEITE, M. P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. *Educ. Soc.* v. 32, n. 117, Campinas, out.-dec., 2011. Disponível em: Acesso em: 21 jul. 2020.

SUTIAH, S., SLAMET, S., SHAFQAT, A. & SUPRIYONO, S. (2020). Implementation of distance learning during the COVID19 in Faculty of Education and Teacher Training. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(5), 1204 - 1214. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5151>

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, v. 41, p. 1403- 1410, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. ( 2020) . Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions: scientific brief, 09 July 2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333114>.

WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., HO, C. S, HO, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019

Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.