

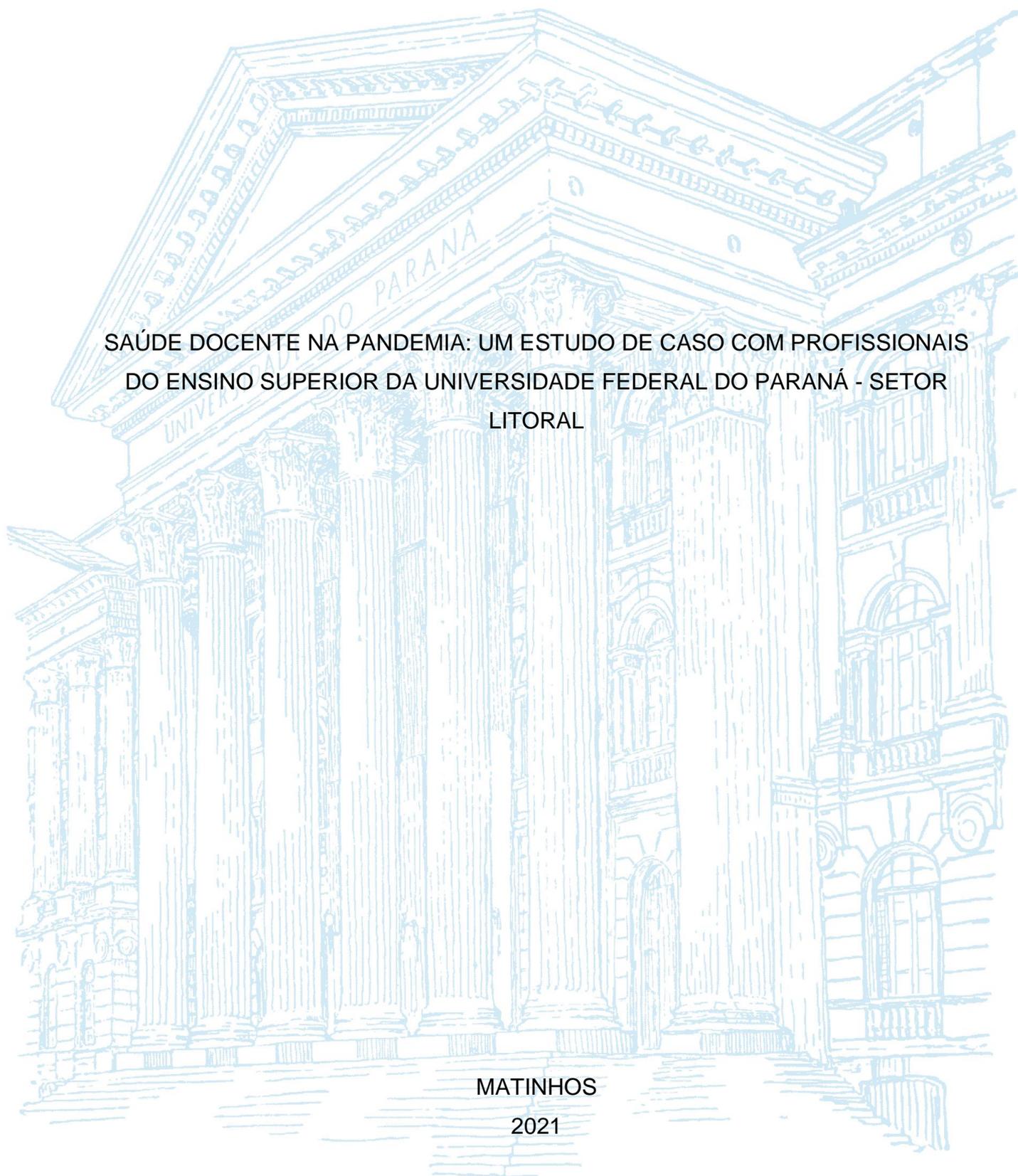
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LARISSA EVELYN DE SOUZA COELHO

SAÚDE DOCENTE NA PANDEMIA: UM ESTUDO DE CASO COM PROFISSIONAIS
DO ENSINO SUPERIOR DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ - SETOR
LITORAL

MATINHOS

2021



LARISSA EVELYN DE SOUZA COELHO

SAÚDE DOCENTE NA PANDEMIA: UM ESTUDO DE CASO COM PROFISSIONAIS
DO ENSINO SUPERIOR DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ - SETOR
LITORAL

Artigo apresentado como requisito à conclusão do curso de Bacharel em Administração Pública, Setor Litoral da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Clóvis Wanzinack.

MATINHOS

2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ATA DE REUNIÃO

ATA DE AVALIAÇÃO DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos oito dias do mês de dezembro de dois mil e vinte um, às dezessete horas e trinta minutos, na sala virtual <https://meet.jit.si/defesatccclarissa>, reuniu-se a banca avaliadora do trabalho de conclusão de curso, constituída pelo **Prof. Dr. Rodrigo Rossi Horochovski** pela **Profa. Dra. Elisiani Vitória Tiépolo**, sob a presidência do orientador **Prof. Dr. Clóvis Wanzinack**. O Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Administração Pública, da estudante **Larissa Evelyn de Souza Coelho**, sob o título: "**Saúde docente na pandemia: Um estudo de caso com profissionais do ensino superior da Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral**", foi **Aprovada** e obteve o conceito **APL**. A estudante deverá efetuar as correções solicitadas pela banca e entregar a versão final em formato digital para o orientador e para a assessoria da Câmara do curso de Administração Pública, no prazo determinado pela banca.

Prof. Dr. Clóvis Wanzinack
Orientador

Prof. Dr. Rodrigo Rossi Horochovski
Membro da banca avaliadora

Profa. Dra. Elisiani Vitória Tiépolo
Membro da banca avaliadora

Larissa Evelyn de Souza Coelho
Acadêmica



Documento assinado eletronicamente por **CLOVIS WANZINACK, COORDENADOR(A) DE CURSO DE GRADUACAO (CURSO DE ADMINISTRACAO PUBLICA)** - SL, em 08/12/2021, às 19:12, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RODRIGO ROSSI HOROCHOVSKI, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 09/12/2021, às 18:30, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **ELISIANI VITORIA TIEPOLO, DIRETOR(A) DO SETOR LITORAL**, em 09/12/2021, às 23:28, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **LARISSA EVELYN DE SOUZA COELHO, Usuário Externo**, em 10/12/2021, às 17:39, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida [aqui](#) informando o código verificador 4071140 e o código CRC 5F143533.

Saúde Docente na Pandemia: um estudo de caso com profissionais do ensino superior da Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral

Larissa Evelyn de Souza Coelho

RESUMO

Embora o número de pesquisas acerca da Saúde Docente tenha crescido nos últimos anos, é necessário aprofundar o tema a fim de apontar melhorias necessárias para as condições de trabalho e qualidade de vida docentes. Isso se faz relevante, principalmente, no período de ensino remoto, visto que, por conta da pandemia causada pela Covid-19, os(as) docentes passaram a lecionar de suas casas. Muitos desses docentes encontraram dificuldades com as novas metodologias que surgiram, o que gerou alguns males à saúde, como o aumento do estresse laboral e da ansiedade. Diante disso, o presente estudo se propôs a descrever o tema “Saúde Docente e Qualidade de Vida no Trabalho”, além da percepção em relação às ações docentes desenvolvidas pela instituição onde lecionam e de como o trabalho remoto afetou as condições físicas e emocionais de professores e professoras. Este estudo possui um caráter descritivo, pois, para a obtenção dos resultados, foram realizadas entrevistas com uma amostragem de cinco (5) docentes da UFPR Litoral e foi aplicado um questionário com dez (10) perguntas. As respostas obtidas foram transcritas para utilização no software Nvivo, versão Release 1.4(4). Por meio deste, quantificou-se a frequência e a correlação de palavras mencionadas nas entrevistas para gerar “nuvens” de palavras. Estas representam as palavras em destaque citadas pelos entrevistados, as que apareceram com mais frequência em seus discursos. A apresentação dos resultados possui uma abordagem qualitativa, tendo em consideração que foi realizada análise direta das figuras para a conclusão dos resultados e elaboração da discussão. Por meio dos resultados, constatou-se que alguns docentes entrevistados tiveram piora em relação à saúde mental por conta do trabalho remoto, e outros alegaram estar sofrendo com ansiedade e expressaram a falta de atividade física como um fator de agravamento para a saúde, entre outras adversidades citadas no que se diz a respeito ao trabalho remoto. Por meio dos resultados, observou-se a necessidade, por parte das instituições de ensino, de aperfeiçoar e efetivar projetos de qualidade de vida no trabalho que auxiliem os docentes a priorizar sua saúde física e mental, tendo em vista que enfrentam diariamente excesso de atividades, exaustão, pressão, ausência de estímulo, dentre outros dilemas.

Palavras-chave: Saúde Docente; Qualidade de Vida; Ensino Superior; Condições de Trabalho; Saúde Ocupacional.

ABSTRACT

Although the number of researches about professors' health has grown in recent years, it is necessary to deepen the theme to reach the necessary improvements for the working conditions and their quality of life. This is relevant specially in the period of remote teaching, since, due to the covid-19 pandemic, professors and teachers

started to teach from their homes. Many of these expressed difficulties with the new methodologies that emerged, and this generated some health issues, such as increased work stress and anxiety. Therefore, the present study aimed to define the professors' health and quality of life at work, in addition to their perception in relation to the actions developed by the institution where they teach, and how remote work affected their physical and emotional conditions. This study has a descriptive character, as to obtain the results it was identified with a sample of five (5) teachers from UFPR Litoral and was submitted to a questionnaire with ten (10) questions. The answers were transcribed to use the Nvivo software, version 1.4 (4), through it, the frequency and correlation of words mentioned in the characteristics were quantified to generate "clouds" of words. These represent the highlighted words mentioned by the interviewees, as they appeared more frequently in their speeches. The presentation of the results has a qualitative approach, considering the direct analysis of the figures for the conclusion of the results and preparation of the discussion. Through the results, it was found that some of the interviewed professors had worsening in relation to mental health due to remote work, and others claimed to be suffering from anxiety and expressed the lack of physical activity as an aggravating factor for health, among other adversities cited with regard to remote work. Through the results observed, the need for educational institutions to improve and implement quality of life projects at work that help teachers prioritize their physical and mental health, given that they face daily excess of activities, exhaustion, pressure, lack of stimulus, among other dilemmas.

Keywords: Teaching Health; Quality of Life; University Education; Work Conditions; Occupational Health.

INTRODUÇÃO

Cada vez mais, está evidente a preocupação com a qualidade de vida no trabalho e com a saúde do(a) trabalhador(a), principalmente na década em que vivemos, na qual existem inúmeros indicativos sobre doenças mentais e patologias físicas causadas pelo estresse no ambiente de trabalho. Devido à pandemia (no Brasil, no período de março de 2020 até o presente momento de 2021) gerada pelo Coronavírus, causador da Covid-19, a maioria da população foi instruída a executar seu trabalho de forma remota, a fim de proteger a todos e conter a disseminação do vírus. Essa medida ocasionou o aumento de fluxo e da carga de atividades exercidas para muitos trabalhadores, que expõem, nas mais diversas mídias (redes sociais, telejornais, rádio, sites etc.), quão sobrecarregados com os desafios de se adaptarem a essa nova forma de trabalho e o quanto a carga horária de trabalho aumentou consideravelmente.

Os(as) docentes estão entre os profissionais que obtiveram inúmeros novos encargos a serem realizados, como criar metodologias de ensino para as aulas online, gravar aulas, aprender a utilizar plataformas digitais, entre outros. É importante enfatizar que os aspectos em torno do trabalho docente mudaram totalmente, novas ferramentas passaram a ser utilizadas, enquanto outras foram deixadas de lado (CAVALANI *et al.*, 2021).

Além dessas particularidades, docentes também tiveram que adaptar seu ambiente doméstico, a fim de conciliar as suas atividades laborais com a vida familiar (DE SOUSA; DE BARROS CAPUZZO, 2021). Para Gomes *et al.* (2021, p. 2), “[...] a transformação abrupta do processo de trabalho das(os) docentes universitárias(os) por meio de mediação tecnológica vem sendo associada ao sofrimento psicoemocional”. Isso demonstra como o trabalho remoto vem afetando o bem-estar docente, principalmente no que se refere ao respeito à saúde mental.

Vale ressaltar que a preocupação com a saúde ocupacional docente já vem aumentando gradativamente nos últimos anos, porém, intensificou-se ainda mais desde que a pandemia começou (DE MELO; DIAS; VOLPATO, 2020).

Santos, Silva e Belmonte (2021) citam em seu estudo que, durante o ensino remoto emergencial, docentes estão com uma rotina que ultrapassa a carga horária contratual, a fim de atender os(as) discentes com suas dúvidas em relação as tecnologias utilizadas durante as aulas remotas. Antes, os(as) docentes, principalmente os responsáveis pelo ensino superior, já possuíam uma carga horária extensa, que invadia os fins de semana e férias. E, como consequência da pandemia, o trabalho remoto aumentou ainda mais seus afazeres e obstáculos.

Alguns estudos mais antigos, anteriores à pandemia, como o de Alvim *et al.* (2019) sobre Estresse em Docentes de Ensino Superior, apresentam que professores já sofriam de patologias que são causadas pelo exercício da docência, entre elas: estresse demasiado, depressão, ansiedade e outros vários transtornos psicoemocionais, além de problemas gastrointestinais, doenças osteomusculares, doenças psicossomáticas e até mesmo problemas vocais. Em contrapartida, estudos mais atuais, como os dos autores Pinho *et al.* (2021), “Trabalho Remoto Docente e Saúde: Repercussões das Novas Exigências em Razão da Pandemia da Covid-19”, e Monteiro e Souza (2020), “Saúde Mental e Condições de Trabalho Docente Universitário na Pandemia da Covid-19”, demonstram que essas patologias se

intensificaram por causa do excesso de funções a serem realizadas e das más condições de trabalho que o ambiente domiciliar apresenta para lecionar.

Outro ponto a ser citado em relação à saúde docente e à qualidade de vida no trabalho é que há certa escassez de trabalhos científicos que abordem o papel e as atitudes que as instituições de ensino devem realizar para diminuir esse impacto no bem-estar desses profissionais. Vale ressaltar que a qualidade de vida no trabalho está essencialmente relacionada à responsabilidade institucional.

A instituição de ensino em que foi realizado o estudo de caso foi a Universidade Federal do Paraná, Setor Litoral, que situa-se no município de Matinhos, região litorânea do Paraná. Atualmente, a UFPR Litoral possui 135 docentes, que atuam nos 14 cursos de graduação (licenciaturas, bacharelados e tecnólogos) presentes no setor, além dos cursos de pós-graduação lato sensu e stricto sensu.

Desse modo, o presente estudo possui como objetivo discorrer sobre saúde docente e qualidade de vida no trabalho. Será descrita a percepção dos docentes do ensino superior da UFPR Litoral em relação às ações desenvolvidas pela instituição no período do ensino remoto emergencial, assim como será abordado como o ensino remoto afetou as condições físicas e emocionais dos professores.

1 METODOLOGIA

A natureza do objetivo da metodologia deste estudo é uma pesquisa descritiva, visto que houve coleta de dados para a obtenção dos resultados por meio das entrevistas. Utilizou-se como fonte de pesquisa a consulta e leitura de diversos artigos científicos que abordam temas como qualidade de vida no trabalho, saúde docente, atividades remotas etc., para, assim, auxiliar no conhecimento amplo do objeto de pesquisa escolhido.

A apresentação dos resultados possui uma abordagem qualitativa, tendo em consideração que foi realizada a análise direta das figuras para a conclusão dos resultados e realização da discussão. É importante destacar que a entrevista efetuada possui um caráter estruturado, pois o questionário desenvolveu-se antes de ser aplicada a amostragem de docentes.

Segundo Gil (1999 apud De Britto Júnior; Júnior, 2012, p. 240), a “[...] entrevista estruturada, ou formalizada, se desenvolve a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanecem invariáveis para todos os entrevistados que geralmente, são em grande número”. Dessa forma, as perguntas foram aplicadas à amostragem de docentes na mesma ordem, sem alterações.

Para este estudo, foram realizadas entrevistas com uma amostragem aleatória de cinco (5) docentes da UFPR Litoral e foi aplicado um questionário com dez (10) perguntas para compreender a atual situação de saúde dos servidores, além de identificar as ações que estão sendo realizadas pela instituição no que concerne à qualidade de vida do(a) docente. As entrevistas foram realizadas via Jitsi Meet e, posteriormente, as informações obtidas foram transcritas. Vale ressaltar que ocorreu adaptação textual para a utilização das respostas no software Nvivo.

O uso do software Nvivo, versão Release 1.4 (4), desempenhou uma função extremamente importante para o desenvolvimento dos resultados deste artigo, pois, por meio dele, quantificou-se a frequência e a correlação de palavras mencionadas nas entrevistas para gerar “nuvens”. Estas representam as palavras em destaque citadas pelos entrevistados, as que apareceram com mais frequência em seus discursos.

Para a formulação das figuras, foram retiradas algumas palavras das “nuvens”, como preposições, advérbios, conjunções e algumas expressões irrelevantes para a análise (“de”, “e”, “como”, “a”, “por”, “por exemplo”, “né”, “olha” etc.), que fogem do tema de estudo e dificultariam a interpretação das figuras e seus resultados. A análise das figuras (“nuvens”) focou nas palavras em evidência, que são apresentadas em um tamanho maior e na cor laranja.

Por fim, destaca-se que, para padronizar a descrição dos resultados deste estudo, determinou-se que todos os trechos dos depoimentos serão colocados em itálico e entres aspas.

2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o que foi descrito na metodologia, os seguintes resultados foram coletados por meio de entrevistas realizadas com uma amostragem de docentes da

exercícios, para melhorar a qualidade de vida – mesmo que a sobrecarga de trabalho atrapalhe muito a organização do tempo.

Outro ponto a ser abordado é a questão do tempo em que os docentes estão permanecendo sentados na frente do computador, seja em reuniões, ministrando aulas, aprendendo a utilizar novas ferramentas tecnológicas, entre outras tarefas. Definitivamente, esse problema contribui muito no desenvolvimento de patologias musculares, como expressa o entrevistado 1 sobre o problema de saúde adquirido há alguns meses por conta de sua função:

“[...] meu cotovelo dói e eu fui no médico, ele disse que provavelmente é um tipo de problema que geralmente ocorre em tenistas, mas é bem provável que seja em função do uso do mouse, que eu uso mais com a mão direita [...]”.

Também, o entrevistado 3 disserta sobre uma patologia já existente em sua vida, que se intensificou nos últimos meses:

“[...] e nesse período de muito computador, eu tive que fazer fisioterapia, porque eu voltei a ter as crises da minha cervicobraquialgia, que é uma dor muscular por esforço repetitivo, manutenção de postura... eu já não tinha há muito tempo [...]”.

Alguns autores, como Penteado e Souza (2019), já abordaram a questão da saúde docente em suas pesquisas. Esse tema é investigado há muitos anos e, cada vez mais, recebe atenção de pesquisadores, principalmente devido ao aumento de patologias se desenvolvendo entre os docentes. Infelizmente, isso mostra que o problema não é nada recente e que, em alguns contextos, tem se agravado.

Como é citado por Borsoi e Pereira (2013), os problemas de saúde que mais acometem os docentes são os transtornos psicoemocionais, como a depressão e a ansiedade, além de patologias osteomusculares, que são as doenças que mais crescem entre os profissionais da área da educação. Ademais, os autores advertem, em sua pesquisa sobre o estado de saúde dos docentes, que é um problema crescente nos últimos anos:

Importante alertar que não estamos tratando de nenhuma novidade no que diz respeito à saúde e ao adoecimento de professores do ensino superior: a literatura vem apontando tal problema, principalmente a partir de meados da década passada. Alguns estudos sobre qualidade de vida já indicavam que o trabalho nas universidades começava a im-

cessam: não há tempo para momentos de descanso e para se dedicar à vida particular.

O entrevistado 4 relatou que o excesso de carga horária intensifica a sua ansiedade, visto que sempre está trabalhando em razão das tarefas remotas “[...] *no sentido de que não existe mais hora de trabalho, toda hora é hora de trabalho [...]*”. Igualmente, o entrevistado 5 mencionou, durante a entrevista, a carreira de docente universitário. Argumenta sobre como ela consome o indivíduo e interfere na vida pessoal:

“[...] essa atividade docente, muitas vezes, acaba consumindo outros âmbitos da nossa vida, é difícil de separar o tempo, o que é tempo de trabalho, o que é tempo de não trabalho, então todo tempo é tempo de trabalho [...]”.

A figura e falas dos(as) professores(as) mostram que há muita dificuldade em conciliar o trabalho docente com as atividades pessoais, considerando fatores como cansaço físico e mental, além do estresse. Estes, ainda, acabam se intensificando em docentes que possuem filhos, pois existe o exercício materno/paterno, que demanda bastante tempo e exige muita atenção dos profissionais.

Há que se considerar a questão de gênero e qualidade de vida de professoras. Oliveira *et al.* (2012) discorreram em seu artigo sobre isso, com foco na área da saúde, visto que muitas docentes possuem uma tripla jornada de trabalho, além das suas responsabilidades acadêmicas, já que algumas são mães e realizam atividades domésticas, muitas vezes sem divisão dos afazeres, o que notamos como uma insistência de um padrão machista da sociedade. Nessa pesquisa, foi constatado que a maioria possui trabalhos pendentes na universidade mesmo quando estão no período de férias. Ainda há sobrecarga, não há fim para as exigências ou tempo para lazer de qualidade.

Isso indica que as docentes que possuem filhos e a obrigação de cuidados com o lar se sentem mais sobrecarregadas ainda, e têm menor período de descanso devido às preocupações familiares e à alta carga laboral.

A pandemia causada pela Covid-19 de fato intensificou o trabalho doméstico também, tendo em vista que todos se mantiveram reclusos em suas residências por muito mais tempo do que antes. Assim, além das atividades laborais dos docentes, muitos tiveram também dificuldades em gerenciar novos afazeres domésticos

qualquer programa. Dessa forma, por conta das altas demandas, alguns docentes não conseguem um tempo livre para participarem destes projetos.

Como foi relatado pela entrevistado 1, que possui conhecimento sobre esses projetos, mas não consegue se envolver em nenhum devido ao volume de atividades pelas quais têm responsabilidade:

“[...] mas eu vou ser bem sincera, como nós temos uma sobrecarga muito grande de atividades, e também no meu caso, no contexto familiar, tenho três filhos e um deles com dois anos, eu não olhei, não consegui ler, não fiz nada, não tenho acompanhado, infelizmente [...]”.

O entrevistado 4 deu uma resposta bastante semelhante:

“[...] eu não tenho conseguido aproveitar como deveria talvez, porque acaba que é isso, como nós temos muitas demandas, às vezes a ajuda aparece como uma demanda, o que é errado [...]”.

Por outro lado, os outros entrevistados contaram que não souberam ou que realmente não há projetos de qualidade de vida no trabalho no Setor, como foi relatado pelo entrevistado 5: *“não, não, se existe, pode ser que exista, mas eu não tenho conhecimento, nunca me foi passado assim: ‘a gente tem projeto e tal’, talvez exista, como eu falei, mas eu não tenho conhecimento”.*

Pereira e da Silva (2020) citam em seu estudo que a qualidade de vida no trabalho docente inclui observar o espaço laboral, as condições físicas e os indivíduos por completo. Ainda, Pereira, Santos e Manenti (2020) denotam em sua pesquisa a relevância na produção de ações para a melhoria do trabalho remoto e das atividades presenciais (quando retornarem). Eles citam em seu artigo a questão da precarização do trabalho docente e os impactos gerados por ela:

[...] os impactos na saúde mental ressaltam que a conjuntura de exploração e precariedade das condições de trabalho têm resultado em prejuízos preocupantes à saúde de professores e demais trabalhadores da educação (2020, p. 28).

Se houver medidas que ofereçam amparo físico e psicológico e que promovam qualidade de vida no trabalho, há grandes chances de melhora no bem-estar dos docentes em relação às suas atividades laborais e, até mesmo, em suas vidas pessoais. Alguns dos docentes entrevistados citaram, ao responder a sexta

pergunta, uma série de ações que poderiam ser realizadas pelas instituições de ensino.

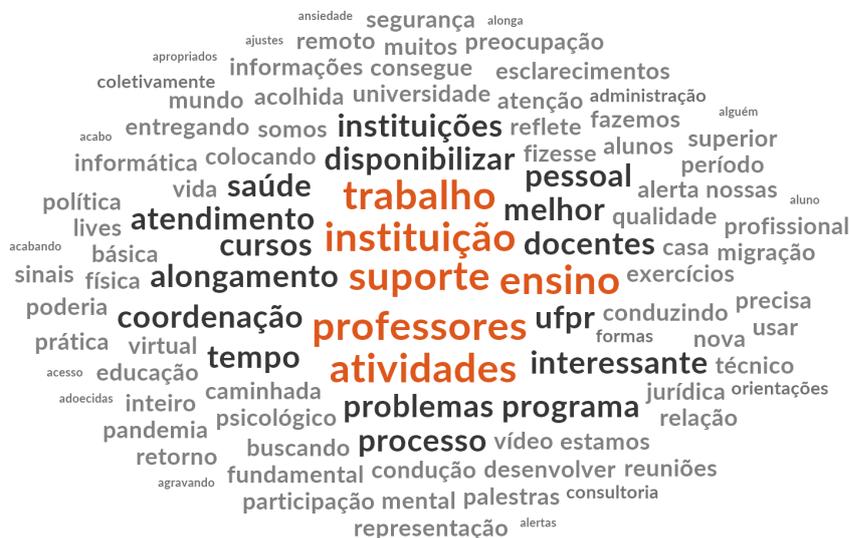


Figura 6 – Na sua opinião, o que as instituições de ensino podem fazer durante a pandemia para manter a qualidade de vida no trabalho?

Fonte: Elaborada pela autora (2021).

Alguns docentes entrevistados citaram que as instituições deveriam elaborar projetos para rever a carga horária dos professores, além de prestar maior suporte técnico para a elaboração das atividades remotas, como disponibilizar cursos e atendimentos mais personalizados para diminuir as dúvidas. Entretanto, houve entrevistados que alegaram que não esperam esse tipo de amparo das instituições de ensino, e que acreditam que não acontecerá nenhuma elaboração de projetos relacionados à qualidade de vida no trabalho, como foi dito pelo entrevistado 2 “[...] eu não tenho essa ilusão de que vai existir essa preocupação das instituições com as pessoas, nem com professores, nem com qualquer outro profissional na área do ensino”.

Outros docentes expressaram ideias relacionadas à prática de atividades, como a de exercícios físicos, alongamentos e ginástica laboral para melhorar a qualidade de vida no trabalho nesse período remoto. Segundo os entrevistados, isso seria interessante e iria ajudar na disposição física e mental, visto que a maioria passa bastante tempo sentado em frente ao computador.

Ademais, os entrevistados disseram sobre disponibilizar atendimento psicológico, demonstrando preocupação com a saúde mental, posto que muitos

“[...] então, eu percebo que eu estou bem cansada, estressada, mas quando comparado a colegas que estão trabalhando muito, e que além disso tenha cuidado materno ou cuidado de um familiar, eu percebo o quanto as pessoas estão mais sensíveis, mais cansadas ou mais irritadas [...]”.

Vale ressaltar os malefícios do estresse para a saúde, como Souza *et al.* (2017) apontam em seu artigo. O ritmo de trabalho entre os docentes e o elevado nível de estresse são fatores que estimulam a Síndrome de Burnout nos professores. Segundo Pires *et al.* (2020), a Síndrome de Burnout:

Caracteriza-se o Burnout como um conjunto de sintomas físicos e psicológicos constituído por três dimensões relacionadas e independentes: exaustão emocional, sensação de esgotamento físico e mental e sentimento de falta de energia e entusiasmo (PIRES *et al.*, 2020, p. 2).

Ademais, a tensão no trabalho e os problemas pessoais contribuem para o docente adoecer e desenvolver essa patologia, que provoca condições múltiplas, como exaustão emocional e baixa realização profissional (SOUZA *et al.*, 2017).

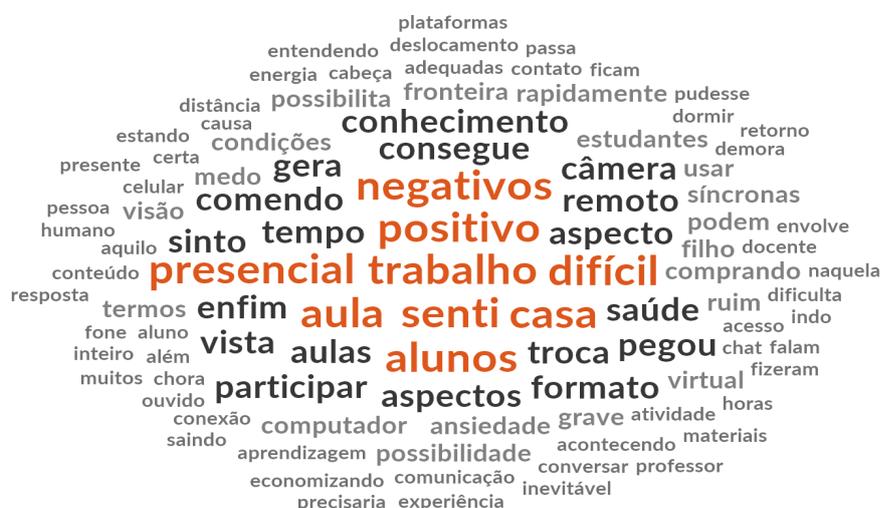


Figura 8 – Do seu ponto de vista, quais são os aspectos negativos do trabalho remoto para a sua saúde? E os positivos?

Fonte: Elaborada pela autora (2021).

Os docentes entrevistados citaram muitos aspectos negativos do trabalho remoto, como a falta de condições mais adequadas para trabalhar e excesso de carga horária, o que causa mais estresse e ansiedade, ficar muito tempo sentado sem praticar exercícios físicos, o aumento de peso devido à má alimentação e o fácil acesso aos alimentos, além de problemas de visão. O entrevistado 4 descreveu o agravamento de seus problemas de visão nos últimos meses:

finais de semana, não há como deixar o trabalho de lado. Durante os dias úteis, trabalham até tarde da noite.

Além disso, alguns professores e professoras alegaram que procuram organizar seus afazeres para que não haja sobrecarga, entretanto, devido às altas demandas, muitas vezes não é possível cumprir isso.

Como contou o entrevistado 3, existe até o hábito de se alimentar em frente ao computador para realizar todas as suas tarefas “[...] *Ela [a atividade laboral] se sobrepõe muito, tem dias que eu quase não descanso, às vezes até comer, eu como na frente da tela resolvendo problemas e situações que tem prazos, principalmente quando tem os prazos [...]*”. Em outras palavras, o entrevistado 4 disse algo semelhante acerca de sua rotina atual e dias de descanso:

“[...] eu tento tanto quanto possível reservar pelo menos um dia do final de semana para não trabalhar, então eu tento isso, às vezes, das formas mais malucas assim, escondendo o computador de mim mesmo, porque se eu... se eu estou aqui, eu entro no escritório e trabalho, é automático, acho que esse é um grande problema da pandemia, automatizou isso [...]”.

Outros professores revelaram descansar apenas em momentos de cansaço extremo, pois a carga horária de trabalho consome o tempo livre que seria para dedicar ao descanso. As atividades laborais se sobrepunham à vida pessoal dos docentes desde antes da pandemia. Infelizmente, esse mau gerenciamento da rotina é um problema que ocorre há muito tempo na vida de muitos professores.

Como Rodrigues e Souza (2018) citam em seu artigo, os docentes usam finais de semanas, feriados e dias de folgas para dar conta de tudo que precisa ser feito, pois, durante a semana, não há como concluir todos os afazeres.

Ademais, durante a pesquisa, os autores entrevistaram professores que afirmaram que é muito comum a intromissão das tarefas nas folgas, visto que esses profissionais produzem atividades inclusive nos momentos em que há a interrupção do ano letivo. Isso apenas demonstra como a carga horária de trabalho dos docentes de ensino superior é intensa.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho se propôs a realizar um estudo de caso com uma amostragem de cinco (5) docentes de ensino superior da UFPR Litoral. Por meio das entrevistas realizadas, o presente estudo possibilitou analisar as atuais condições de saúde e de qualidade de vida no trabalho dos docentes, especialmente dos docentes que lecionam no ensino superior, enfatizando que, neste período de ensino emergencial remoto, houve o aumento expressivo de carga horária laboral e muitos desses profissionais alegam cansaço físico e emocional.

Em relação aos resultados, os docentes entrevistados, quando questionados sobre a atual carga horária de trabalho, alegaram estar trabalhando mais do que no período precedente à pandemia causada pela Covid-19, além de possuírem dificuldades para se adequarem às novas metodologias de ensino que o modelo remoto exige. Vale ressaltar que a maioria expôs que suas patologias já existentes se intensificaram durante o período de trabalho remoto em decorrência à sobrecarga, o que demonstra a importância de uma reavaliação da distribuição dos encargos docentes por parte das instituições de ensino.

Outro ponto a ser avaliado pelas instituições de ensino é em relação aos projetos de qualidade de vida no trabalho: há a necessidade de aperfeiçoar e efetivar projetos que auxiliem os docentes a priorizar sua saúde física e mental, tendo em vista que enfrentam diariamente excesso de atividades, exaustão, pressão, ausência de estímulo, dentre outros dilemas.

Os docentes indagados neste estudo manifestaram argumentações diferentes no que se refere a projetos de qualidade de vida no trabalho, parte deles alegando que a instituição de ensino realiza esse tipo de trabalho e outros dizendo que não possuem conhecimento sobre o assunto. Isso comprova que, se há projetos relacionados à qualidade de vida no trabalho, às vezes essa informação pode não chegar ao conhecimento do(a) docente de forma direta.

Esses fatores demonstram a gravidade da questão do bem-estar docente, que, nos últimos anos, tem sido objeto de estudo acadêmico. Entretanto, ainda há um longo caminho a ser percorrido até que as instituições reavaliem os encargos didáticos para que os professores possuam um tempo de descanso adequado,

assim preservando a saúde física e emocional, além de não acentuar doenças preexistentes.

À vista disso, e por todos os dados coletados e analisados, para os futuros estudos que irão abordar a saúde e qualidade de vida no trabalho docente, sugere-se a análise com um maior número de docentes, de modo a aprofundar essa discussão e promover o crescimento de trabalhos científicos nesse contexto.

REFERÊNCIAS

ALVIM, André Luiz *et al.* O estresse em docentes de ensino superior. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 12, p. 32547-32558, 2019. Disponível em: [HTTPS://WWW.BRAZILIANJOURNALS.COM/INDEX.PHP/BRJD/ARTICLE/VIEW/5677/5312](https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/5677/5312). Acesso em: 21 nov. 2021.

DE BRITTO JÚNIOR, Álvaro Francisco; JÚNIOR, Nazir Feres. A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. **Revista Evidência**, [s. l.], v. 7, n. 7, 2012.

DE MELO, Maria Taís; DIAS, Simone Regina; VOLPATO, Arceloni Neusa. **Impacto dos fatores relacionados à pandemia de covid-19 na qualidade de vida dos professores atuantes em SC**. Florianópolis: Contexto Digital, 2020. Disponível em: <http://www.sinproesc.org.br/sinproesc/Pesquisas/Impactos%20da%20Pandemia%20da%20COVID-19%20na%20Qualidade%20de%20Vida%20dos%20Professores%20de%20SC.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2021.

DE SOUSA LEITÃO, Keila; DE BARROS CAPUZZO, Denise. Impactos do Burnout em professores universitários no contexto da pandemia de covid 19. **Humanidades & Inovação**, [s. l.], v. 8, n. 40, p. 378-390, 2021.

DOS SANTOS BRITO, Regivane; PRADO, Jany Rodrigues; NUNES, Claudio Pinto. As condições de trabalho docente e o pós-estado de bem-estar social. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, São Cristóvão, v. 10, n. 23, p. 165-174, set./dez. 2017. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/revtee/article/view/6676/11618>. Acesso em: 21 nov. 2021.

DOS SANTOS, Iraneide Nascimento *et al.* Ensino remoto: análise das implicações para a saúde do docente em tempos de pandemia de covid-19. *In*: SILVA, Américo Junior Nunes da (org.). **Educação: sociedade civil, Estado e políticas educacionais**. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/48231>. Acesso em: 21 nov. 2021.

CARDOSO, Sandra Maria de Mello *et al.* **A saúde ocupacional de um grupo de docentes em uma instituição federal de ensino**. Disponível em:

<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/18954>. Acesso em: 25 nov. 2021.

CAVALINI, Gustavo Rocha *et al.* Impacto do ensino remoto emergencial no trabalho docente durante a pandemia de covid-19. **SAÚDE COLETIVA (BARUERI)**, [s. l.], v. 11, p. 7105-7122, 2021. Disponível em: <HTTP://WWW.REVISTAS.MPMCOMUNICACAO.COM.BR/INDEX.PHP/SAUDECOLETIVA/ARTICLE/VIEW/1763/2062>. Acesso em: 21 nov. 2021.

FERREIRA BORSOI, Izabel Cristina; SILVA PEREIRA, Flavilio. Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento. **Univ. psychol.**, [s. l.], v. 12, n. 4, p. 1213-1235, out./dez. 2013. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-712607>. Acesso em: 21 nov. 2021.

GOMES, Nadirlene Pereira *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. **Saúde e Sociedade**, [s. l.], v. 30, p. e200605, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2021.v30n2/e200605/pt>. Acesso em: 21 nov. 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*, [s. l.], v. 9, n. 9, p. e468997660-e468997660, 2020. Disponível em: <HTTPS://RSDJOURNAL.ORG/INDEX.PHP/RSD/ARTICLE/VIEW/7660/6644>. Acesso em: 21 nov. 2021.

OLIVEIRA, Elizabete Regina Araújo de *et al.* **Gênero e qualidade de vida percebida**: estudo com professores da área de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 17, n. 3, p. 741-747, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ChYSvzntZ6rmCjdWk4CSnqw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 nov. 2021.

PENTEADO, Regina Zanella; SOUZA, Samuel de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 135-153, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/Y9Wfn6NphgsptvZBMpZcsSJ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 21 nov. 2021.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. 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, ago. 2020. Disponível em: <https://revista.ufrr.br/boca/article/view/Pereiraetal>. Acesso em: 21 nov. 2021.

PEREIRA, Gizela Pedrazzoli; DA SILVA, Catarina Maria Gomes Duarte. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 74997-75013, out. 2020.

Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/17750/14391>. Acesso em: 21 nov. 2021.

PINHO, Paloma de Sousa *et al.* Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, [s. l.], v. 19, 2021. Disponível em:

<HTTPS://WWW.SCIELO.BR/J/TES/A/FWJNP9QQHQBQ3GH3L6RJSWV/?FORMAT=PDF&LANG=PT>. Acesso em: 21 nov. 2021.

PIRES, Fabiana Cristina *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de pronto-socorro. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, [s. l.], v. 14, jun. 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/244419/35528>. Acesso em: 21 nov. 2021.

PRAÇA, Letícia Aparecida; DE OLIVEIRA, Victor Miranda. **Qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia de COVID-19: os desafios e oportunidades dos docentes do ensino superior**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, 2020.

RODRIGUES, Andréa Maria dos Santos; SOUZA, Kátia Reis de. Trabalho e saúde de docentes de universidade pública: o ponto de vista sindical. **Trab. educ. saúde**, [s. l.], v. 16, n. 1, abr. 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/JhFbJXDgVcdwYhshvMjyQ3J/?lang=pt>. Acesso em: 21 nov. 2021.

SANCHEZ, Hugo Machado *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciênc. saúde coletiva**, [s. l.], v. 24, n. 11, nov. 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/y67sbpNhVfFF4BmWLFf4ZHt/?lang=pt>. Acesso em: 21 nov. 2021.

SANTOS, Geórgia Maria Ricardo Félix dos; SILVA, Maria Elaine da; BELMONTE, Bernardo do Rego. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v. 21, n. 1, fev. 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/b3TVbVHcCZRxkVZPFPK6PHF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 nov. 2021.

SILVA, Andrey Ferreira da *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 30, 2020. Disponível em: <HTTPS://WWW.SCIELO.BR/J/PHYSIS/A/YX7V4TKBTMGZDTHMQMYQY7R/?FORMAT=PDF&LANG=PT>. Acesso em: 21 nov. 2021.

SILVEIRA, Renata Cristina da Penha *et al.* Bem-estar e saúde de docentes em instituição pública de ensino. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, [s. l.], v. 11, n. 3, p. 1481-1488, mar. 2017. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13992/16855>. Acesso em: 21 nov. 2021.

SOUZA, Katia Reis *et al.* A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes. **Ciênc. saúde colet.**, v. 22, n. 11, nov. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/xjgJxyZmM4S9tnjjCF6sBSP/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 21 nov. 2021.

APÊNDICE 1 – ROTEIRO DE ENTREVISTA

1. Comparado há dois anos, como você descreveria sua saúde em geral neste momento?
2. Desde o início da pandemia, você adquiriu qualquer patologia que considera ter alguma relação com o seu trabalho?
3. Durante os últimos meses, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades pessoais?
4. Quais dificuldades você enfrentou em relação às novas demandas geradas pela pandemia da covid-19? Se sente sobrecarregado(a)?
5. Você tem conhecimento de algum projeto de qualidade de vida no trabalho na instituição que você trabalha?
6. Na sua opinião, o que as instituições de ensino podem fazer durante a pandemia para manter a qualidade de vida no trabalho?
7. Constatou o aumento ou a manifestação de estresse ocupacional durante os últimos meses?
8. Do seu ponto de vista, quais são os aspectos negativos do trabalho remoto para a sua saúde? E os positivos?
9. Além do trabalho, você tem dedicado parte do seu tempo para descansar?
10. Ou suas atividades laborais estão se sobrepondo a isso? Como você tem se sentido a maior parte do tempo? E por quê?