

PERCEPÇÃO DOS IMPACTOS DA PANDEMIA E ENSINO REMOTO NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA SEGUNDO PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE DO RIO GRANDE DO NORTE: UM ESTUDO DE CASO

Stefany Gomes Dantas¹
André Luiz Sena da Rocha²
Cláwsio Rogério Cruz de Sousa³

RESUMO: A pandemia do novo Coronavírus que iniciou em Wuhan (China) em 2019, ocasionou a implementação emergencial do sistema de ensino remoto nas Universidades do Brasil, que encandeou um cenário completamente novo e inesperado. Devido a essa realizada epidemiológica, os professores foram submetidos a suas rotinas alteradas e tiveram seu trabalho acadêmico afetado, enfrentaram em muitos casos, dificuldades no processo de adaptação, que, consequentemente se reproduziram em impactos físicos e mentais. Portanto, este trabalho tem a finalidade de compreender quais fatores poderiam influenciar na saúde física e mental dos professores, segundo a percepção dos próprios docentes, diante de uma pandemia e ensino remoto e procurou responder o seguinte problema de pesquisa: quais sequelas físicas e mentais foram causadas pelo isolamento social e ensino remoto durante a pandemia em professores de uma Universidade do Rio Grande do Norte. Dessa forma, para a mensuração da percepção desses impactos, aplicou-se um questionário pelo *Google Forms* entre 21/09 a 03/12/2021. Portanto, foi observado na percepção dos docentes que a pandemia e ensino remoto desencadearam vários sentimentos enfrentados. Uma vez que nesse período, 61,2% se sentiram cansados mentalmente, 89,1% enfrentaram dificuldades no processo de adaptação ao ensino remoto, 62,2% perceberam alteração na saúde emocional. São diversos os fatores que podem ter desencadeado esses sentimentos. O cansaço mental está relacionado com a mudança do ambiente de trabalho, que acrescentou atividades domésticas, com o uso frequente de equipamentos e medo de não conseguir manusear as ferramentas tecnológicas. As dificuldades de adaptação devem-se ao fato de que nem todos tinham um ambiente de trabalho adequado, a fatores do ambiente como ruídos, ventilação, barulho, que influenciam no desenvolvimento das atividades de forma confortável. Em relação a saúde emocional, os docentes têm expressado sentimento de tristeza, se sentido tenso ou estressado, todas essas dificuldades mencionadas refletiram na expressão de sentimentos negativos. Como também no diz respeito a saúde física o aumento no uso de equipamentos tecnológicos trouxe desconforto, pois não foram todos que adotaram postura correta e utilizaram dispositivos para apoio.

Palavras-chave: Pandemia da Covid-19. Isolamento social. Ensino Remoto. Saúde física e mental. Ergonomia.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde), os primeiros casos de uma pneumonia foram notificados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 31 de dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Posteriormente foi detectado e confirmada uma nova cepa de Coronavírus, que em 11 de fevereiro de 2020, recebeu o nome de SARS-CoV-2, Síndrome Respiratória Aguda Grave

¹ Discente do Curso de Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia, UFRSA - CMPF.

² Docente do Departamento de Engenharias (DENGE), UFRSA - CMA.

³ Docente do Departamento de Engenharias e Tecnologia (DETEC), UFRSA - CMPF.

(SARS), responsável por causar a doença Covid-19. Devido a velocidade de propagação do vírus, em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), buscando uma resposta imediata para interromper a propagação do vírus. E em 11 de março de 2020, a OMS caracterizou o surto do novo tipo de Coronavírus como pandemia, existindo surtos em vários países e regiões do mundo.

O primeiro caso da Covid-19 no Brasil surgiu em fevereiro de 2020, identificado na cidade de São Paulo (Portal Pebmed, 2020). No estado do Rio Grande do Norte, o primeiro caso da Covid-19 surgiu em 12 de março de 2020, confirmado pela Secretaria de Estado da Saúde Pública e a Secretaria Municipal de Saúde de Natal (G1 RN, 2020).

Segundo a Gazeta do Povo no mundo (2021), em fevereiro de 2022 se contabilizou no mundo um total de 455.674.686 casos e um número de 6.037.155 mortos. Segundo o G1 (2021), no Brasil entre o período do dia 17 de março a 31 de dezembro de 2020, foram contabilizadas 194.976 mortes, já no ano de 2021, entre o período de 13 de março a 31 de dezembro, foram 619.056 mortes (Secretarias Estaduais de Saúde - Brasil, 2020), atualmente, em fevereiro no ano de 2022, são 19.516 novos casos com 199 novos óbitos. Segundo a Gazeta do Povo no Rio Grande do Norte em 2020, contabilizou um total de 58.504 casos com 2.108 mortes, de acordo com Secretarias Estaduais de Saúde, Brasil, (2020), atualmente em fevereiro no ano de 2022 são 981 novos casos com 7 novos óbitos.

De acordo com a OPAS, os principais sintomas manifestados pelo vírus da Covid-19 são: febre, cansaço e tosse seca. Podendo ainda apresentar sintomas como: dores, congestão nasal, dor de cabeça, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, entre outros. Cerca de 80% das pessoas infectadas se recuperam sem tratamento hospitalar, uma em cada seis pessoas ficam gravemente doente e desenvolve dificuldade de respirar, pessoas idosas e com problemas de saúde têm maior risco de ficarem gravemente doentes. Segundo o G1 (2020), de acordo com uma análise de dados oficiais da China, divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 17 de fevereiro em 2020, a maioria dos casos confirmados é leve (80,9%), todos os pacientes que morreram desenvolveram a versão mais grave, que atingiu menos de 5% dos infectados. Através dessa análise foi confirmado que a maior taxa de mortalidade (14,8%) está entre pessoas com mais de 80 anos.

Em razão da agressividade e a rápida propagação do vírus, e o fato de ser transmissível sem precisar necessariamente de um contato físico, se fez necessário adotar algumas medidas higiênicas para combater e minimizar a ação desse vírus. Pode-se citar como formas de combate a esse vírus: uso de máscaras para suprimir a transmissão, higienizar as mãos com frequência, distanciamento social, evitar áreas lotadas ou sem ventilação, uso do álcool em gel, entre outros. Outra estratégia adotada no combate do vírus é a vacinação, apesar do seu desenvolvimento ser mais lento, a vacina é considerada uma forma extremamente eficaz, pois ela atua no sistema imunológico criando defesas naturais para reconhecer e combater o vírus, além disso, após a vacinação, se o corpo for exposto a germes causadores de doenças, ele estará pronto para destruir e evitar a doença. Portanto, a vacina é uma estratégia eficaz e usada em paralelo com outras medidas a curto prazo.

Devido ao constante aumento de novos casos do Coronavírus, foi adotado uma medida de ação imediata mais rígida. Para minimizar o impacto desse crescimento, deu-se início ao isolamento social, como forma de combate ao vírus. Com essa medida, as pessoas infectadas pelo vírus seriam isoladas dos outros indivíduos para evitar a disseminação da doença. Assim, com esse isolamento, deu início aos professores em instituições de ensino, a modalidade de home office (trabalhar em casa), num sistema de ensino remoto, durante a pandemia. No entanto,

esses profissionais da educação não estavam preparados mentalmente e nem estruturalmente para trabalhar em casa, gerando assim, sequelas físicas e mentais durante esse período de isolamento.

No ensino remoto, tantos professores quanto alunos não estavam preparados para essa nova realidade. Destinou-se aos docentes o desafio de se adaptar a mudanças repentinas e inovar suas estratégias pedagógicas com o intuito de preservar a qualidade de ensino proposta aos discentes, como também, coube-se aos discentes manter uma rotina de estudo em um cenário totalmente novo. A migração para esse método de ensino acarretou consequências, como o aumento das horas de trabalho, dificuldade no manuseio dos equipamentos tecnológicos, falta de apoio e investimento para ministrar aulas síncronas, além da dificuldade de docentes e discentes que muitos não tinham acesso às ferramentas para desenvolvimento do que lhe foi imposto. Essas consequências ocasionaram impactos físicos e psicológicos na vida do professor e discentes durante a pandemia da Covid-19.

Vale salientar que os professores tiveram que se adaptar a esse novo método de ensino de forma imediata e sem a devida preparação. Com isso, pode-se destacar a necessidade de se reinventar para atender as competências que foram atribuídas aos mesmos. Entre esses desafios enfrentados, um deles foi o acréscimo de tarefas e afazeres, além do tempo gasto preparando as aulas e corrigindo atividades e reuniões pedagógicas, conseqüentemente, devido a uma jornada de trabalho maior, surgiu a dificuldade de conciliar com as atividades domésticas, como por exemplo, cuidar dos filhos, ter tempo de qualidade com a própria família, tempo de lazer e para o cuidado próprio. Pode-se citar, como outro desafio dos docentes, a falta de recursos ou acesso à tecnologia, uma vez que nem todos tinham condições para ter um equipamento adequado e lecionar suas aulas da melhor forma possível, além da dificuldade no manuseio desses equipamentos. Portanto os professores sofreram não só impactos físicos e psicológicos, como também tiveram suas rotinas alteradas.

Com o advento da pandemia do novo Coronavírus e a crescente incidência de casos, as Universidades foram fechadas e as aulas remotas tiveram início. Dessa forma, este artigo tem por objetivo resolver o seguinte problema de pesquisa: ***quais sequelas físicas e mentais foram causadas pelo isolamento social e ensino remoto durante a pandemia em professores de uma Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), do Campus Pau dos Ferros?***

Desse modo, esse trabalho se justifica por realizar um estudo com os docentes de uma Universidade Federal, a fim de compreender fatores que influenciam em sua saúde mental e física. A relevância, além de acadêmica, será também proporcionar à Universidade um estudo a fim de propor sugestões para que os docentes desfrutem de mecanismos de manutenção a sua saúde.

Este trabalho apresentou como objetivo principal, mensurar possíveis impactos físicos e mentais, causadas pelo isolamento social e o ensino remoto durante a pandemia nos docentes de uma Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Pode também citar como objetivos específicos: (a) compreender os principais sentimentos dos professores durante o distanciamento social e ensino remoto; (b) conhecer o processo de adaptação do professor à nova realidade perante a pandemia; (c) investigar o estado da saúde mental do docente e identificar quais os sentimentos que se manifestaram frente aos desafios que lhe foram impostos; (d) analisar as implicações desta modalidade de ensino remoto à saúde física dos professores.

2 REREFENCIAL TEÓRICO

2.1 Pandemia do novo Coronavírus

A pandemia foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020. Com a rápida propagação do vírus e o alto índice de transmissão, os casos da doença se espalharam de forma inesperada e repentina. Esse novo contexto afetou todo o mundo, resultando em mudanças imediatas para minimizar os efeitos causados pelo novo Coronavírus.

Dentro dessa nova realidade imposta de forma imprevisível, pode-se destacar a falta de estrutura e preparação para viver nesse “novo normal”. Segundo o Portal Pebmed (2020), o primeiro caso no mundo foi detectado na China em Wuhan, em 31 de dezembro de 2019. Posteriormente os casos se espalharam pelo continente asiático e nos demais países. Em fevereiro de 2020, o Irã e Itália chamaram atenção pelos números de casos e mortes da doença.

Segundo o Portal Pebmed (2020), no Brasil, o primeiro caso foi identificado em São Paulo. No estado do Rio Grande do Norte o primeiro caso foi encontrado em Natal (G1 RN, 2020). Com esse novo cenário de pandemia, implicou em adotar novas medidas sejam elas econômicas, sociais, políticas, em todas as esferas.

O mundo sofreu impactos e foi obrigado a adotar novas medidas de convívio social, a impor regras de higienização, usar novos acessórios de proteção, ter um contato diferente entre as pessoas com aproximação reduzida, apresentar cautela para proteção de si mesmo e aos que estão a sua volta.

Uma das primeiras e principais medidas adotadas diante da preocupação com a transmissibilidade desse vírus, foi o isolamento social. Sendo uma medida de suma importância para o combater do novo Coronavírus. Esse isolamento social seria basicamente a contenção de aglomerações e a redução de convívio entre os indivíduos, como também, o cumprimento de quarentena para que a pessoa doente não fosse transmitir a outras pessoas.

O isolamento social pode ser feito de duas formas: vertical e horizontal. O isolamento vertical é realizado apenas pelos pacientes que fazem parte do grupo de risco. Em contrapartida, o isolamento horizontal consiste somente em os serviços essenciais serem mantidos, como por exemplo, ser mantido a abertura de supermercados, frutarias, farmácias, postos de combustíveis e serviços hospitalares. Segundo o SanarMed (2020), o isolamento social horizontal é uma medida que se isola o maior número de pessoas em suas residências, por outro lado, o isolamento social vertical é uma medida que visa isolar os indivíduos que compõem o grupo de risco. Portanto o isolamento social se faz necessário devido a fácil transmissibilidade do vírus, medidas que evitem o contato entre as pessoas facilita para dificultar a propagação da doença.

Dois termos que se pode tratar como sinônimo do isolamento social, porém com conceitos diferentes, é o distanciamento social e a quarentena. A quarentena é aplicada quando uma pessoa for exposta a doença contagiosa ou estiver com sintomas da doença, (SANARMED, 2020), ela pode durar até no máximo 14 dias. O distanciamento social consiste na diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade.

Posteriormente, devido ao contínuo avanço do Coronavírus, medidas de distanciamento social e isolamento social não foram suficientes para amenizar os novos casos, sendo necessário medidas ainda mais severas, denominada *lockdown*. De acordo com o G1 (2020), o *lockdown* é uma expressão em inglês, que na sua tradução significa confinamento ou fechamento total, na

prática é uma espécie de bloqueio total em que as pessoas devem, de modo geral, ficar em casa. Esse bloqueio é imposto pela gestão da cidade ou do Estado, ficando proibido ao cidadão a circulação em áreas públicas sem um motivo de emergência, podendo haver toque de recolher.

O *lockdown* trouxe como principal consequência, o fechamento das cidades, ou seja, suas fronteiras ficaram fechadas proibindo a circulação de pessoas sem motivo emergencial. O *lockdown* também acarretou, consequências no comércio, no lazer, na educação e em outras áreas sociais. Pode-se citar como consequência no comércio, a restrição do seu funcionamento devido às normas de segurança que limitavam os horários de abertura e fechamento do comércio, chegando ao ponto de nos finais de semana, funcionar apenas os serviços essenciais. No lazer, não foi permitido a abertura de clubes, salões de festas, parques de diversão, sendo vetada a realização de festas de aniversário, festas de casamento, jogos de futebol, entre outras atividades. Na educação, foram suspensas as aulas presenciais do ensino fundamental, médio e superior.

2.2 Cancelamento das aulas presenciais e início do ensino remoto nas Universidades do Rio Grande do Norte durante a pandemia

O isolamento social trouxe restrições, no âmbito social e também educacional. Uma consequência do isolamento social foi a suspensão das aulas presenciais, aderindo a um novo estilo de aulas remotas, sendo uma migração emergencial devido a pandemia provocada pelo novo Coronavírus.

Com o *lockdown*, foi necessário adotar na educação a modalidade do ensino remoto, devido às aulas presenciais suspensas. No ensino remoto, a aula presencial foi substituída por uma aula em tempo real (síncrona) no mesmo horário que o presencial, sem a presença física de aluno e professor, no entanto, mediada por recursos tecnológicos e buscando manter a rotina do aluno conforme o cronograma presencial e calendário letivo.

Assim, os gestores das faculdades precisaram colocar em prática as normativas recomendadas pela Portaria nº 345/2020 do Ministério da Educação, em que autorizava a substituição das aulas presenciais, que já estavam acontecendo, para aulas realizadas de forma virtual, assim, o ano letivo não seria perdido (JOWSEY et al., 2020).

Devido a essa mudança tão complexa e imediata, os profissionais foram submetidos a uma nova forma de lecionar suas aulas, em que até o momento, muitos não tinham afinidade com esse novo método de ensino. Como afirma Capdeville (2020), “há necessidade de inventar e reinventar os processos educativos, as relações dialógicas, as didáticas e metodologias e as práticas com a mesma agilidade em que muda o mundo (...)”.

Pode-se afirmar que os docentes se encontraram nessa realidade de se reinventar e apresentar uma nova forma na metodologia de ensino, para se adaptar a mudança que lhe foi proposta. Como as aulas presenciais foram suspensas, iniciou o ensino remoto em diversas Universidades, ou seja, as aulas passaram a ser ministradas pelos docentes através de aparelhos tecnológicos de forma remota e à distância.

Para o caso das Universidades do Rio Grande do Norte, A Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN), suspendeu as suas aulas em 15 de março de 2020 para evitar aglomerações. A Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) e a Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA) paralisaram suas atividades de ensino no dia 17 de

março de 2020. A Universidade Potiguar (UNP) e o Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN) suspenderam suas aulas no dia 18 de março de 2020.

Após a paralização provisória das atividades de ensino, as aulas voltaram, no entanto, no formato de ensino remoto em 03 de agosto de 2020 (UNI-RN), em 24 de agosto de 2020 (UNP), em 08 de setembro de 2020 (UFRN e UERN) e em 13 de outubro de 2020 (UFERSA).

Posteriormente as aulas retornaram de forma presencial, em fevereiro de 2022 (UNI-RN), em 04 de março de 2022 (UFERSA), em 07 de março de 2022 (UNP), em 14 de março de 2022 (UERN) e em 28 de março de 2022 (UFRN).

2.3 Saúde mental dos docentes frente ao ensino remoto/pandemia

Sabe-se que os docentes desenvolvem uma atividade laboral de suma importância para formação de outros indivíduos, assim é fundamental que os professores venham usufruir de um ambiente de trabalho confortável, pois o meio reflete no comportamento físico e mental desses profissionais. A ergonomia busca esse relacionamento confortável entre o profissional e seu trabalho, pois a norma regulamentadora (N17), visa estabelecer a segurança entre o docente e material, máquina ou equipamento, com a finalidade de proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente, para amenizar possíveis lesões, o risco de adoecimento, e sequelas relacionados as condições de trabalho.

Vale salientar que os professores são expostos ao risco de adoecimento, devido a alta carga de trabalho que os mesmos enfrentam, além do desafio de conciliar essas tarefas com a sua vida doméstica, pessoal, social, e tempo para cuidar de si próprio. De acordo com uma pesquisa realizada no Ceará, apontou que 78,6% dos professores da rede básica estadual tiveram sua saúde prejudicada pelas aulas remotas. Nesta pesquisa foram ouvidos 281 docentes do Estado entre abril e maio em 2021, a maior parte dos adoecimentos relatados foi na saúde mental (74,7%), problemas na coluna, nas pernas ou no pé (70,1%), e na visão (69,7%).

Barroso (2008) considera que o trabalho docente é repleto de fatores estressantes e não apenas de alegrias, sendo encontrados muitos desafios no trabalho pedagógico. Portanto, o docente está cercado de um elevado nível de exigência, enfrentando responsabilidades de um trabalho exaustivo com inúmeras tarefas solicitadas e lidando com sobrecarga de atividades. Segundo Pereira, Santos e Manenti, (2020), a Organização Internacional do Trabalho (OIT), desde de 1983 a classe docente é a segunda categoria profissional, em nível mundial, a portar doenças de caráter ocupacional, incluindo desde de reações alérgicas a giz, distúrbios vocais, gastrite e até esquizofrenia.

Portanto, devido a essas condições de trabalho que o docente está inserido todos os dias, resulta em danos na saúde mental, pois os fatores do meio que o profissional convive reflete tanto no comportamento físico como em distúrbios mentais. Ao se depararem com dificuldades e desafios, que não lhe oferecem conforto, trazem a existência de sentimentos como exaustão, cansaço, estresse, angústia, conflito, sentimento de incapacidade, desânimo para lecionar suas aulas, entre outros.

Nem sempre o docente se sente seguro ou confiante ao lecionar suas aulas, pois muitos não encontram uma estrutura adequada, materiais que sejam suficientes para atender as necessidades, salas de aulas confortáveis, uma rede de apoio, uma capacitação adequada, ou

seja, um ambiente que esteja dentro das melhores condições e proporcione ao docente um trabalho com excelência.

Muitas vezes os docentes se deparam com a desvalorização do seu trabalho, com a falta de reconhecimento por parte da sociedade, com a falta de recursos para desenvolver suas atividades acadêmicas, a falta de respeito e apoio a sua figura como profissional, tratados como alguém que deve cumprir a obrigação de estar na sala de aula e não como um agente de transformação que compartilha da educação.

Todos esses fatores causam impacto na vida desses profissionais, afetando a sua saúde mental, se manifestando no seu físico e no comportamento, produzindo queda de produtividade, medo de não conseguir atender as demandas solicitadas, a falta de vontade, o desgaste com a própria profissão, a incerteza do futuro, a tristeza, a dúvida de sua capacidade. São atitudes como essas que prejudicam a saúde mental dos docentes, dificultando o exercer de suas profissões.

Com a pandemia esses fatores se colocaram ainda mais em evidência, surgindo assim outros desafios, novos hábitos e uma nova realidade na educação para se adaptar e se reinventar. Segundo Pereira, Santos e Manenti, (2020), a pandemia causada pela Covid-19 traz consigo para o sistema educacional, além de vários outros elementos corrosivos, a custosa demanda da constante “reinvenção docente”, transmutada esteticamente quanto a uma necessária manutenção de uma educação remota que se faça ativa, presente e minimamente acessível, sem considerar, entretanto, as lacunas das condições trabalhistas, estruturais e até mesmo formativas destes profissionais da educação. Diante de todos esses acontecimentos de uma pandemia, como distanciamento social, uma nova forma de trabalhar e com novas tecnologias em um curto período de tempo para aprendizagem, levou o docente a uma fragilidade em suas emoções e no seu psicológico.

O fato de os professores trabalharem em casa, intensificou ainda mais a jornada de trabalho. Acrescentaram as tarefas domésticas, o cuidado com os filhos, os afazeres da casa. Logo identificaram dificuldades, como o manuseio das ferramentas de tecnologia, a preocupação em repassar aos seus alunos um ensino de qualidade, em apresentar e preparar uma didática eficiente, assim, essas preocupações e também o aumento de trabalho afetou a saúde mental dos docentes. Como Assunção e Oliveira (2009) ressaltam, o esgotamento dos professores no processo de intensificação do trabalho enfraquece sua saúde e aumenta a probabilidade de adoecimento.

Todas essas dificuldades e atividades externas colaboraram para despertar sentimentos como ansiedade, medo, angústia, insegurança, desespero, tensão, tristeza, desânimo, entre outros. Portanto durante a pandemia só tem aumentado os efeitos emocionais e psicológicos na qual os docentes enfrentam.

A docência é uma profissão que exige muitas responsabilidades, percebe-se que os professores não estavam preparados para essa nova realidade e foram obrigados a se encaixar sem tempo para uma preparação, o que trouxe medo de lidar com tudo novo e não conseguir corresponder.

A interação entre professor e aluno foi outra dificuldade na pandemia, uma vez, que a participação do aluno ficou distante, e o professor se encontrou na obrigação de oferecer uma aula mais atrativa e dinâmica, desenvolver e aprender novas habilidades de ensino, na preocupação de que o aluno esteja adquirindo o conhecimento de forma eficaz. Essa falta de comunicação trouxe ao docente o sentimento de preocupação em como lecionar suas aulas.

Soares (2021) realizou um trabalho na mesma instituição pesquisada, porém, em outro Campus dessa instituição. Esta discente fez esse estudo e analisou questões de saúde mental nos docentes. Assim foi possível observar aspectos que influenciaram de forma direta na saúde mental dos docentes, como também, compará-los com os resultados deste TCC. Dessa forma, é de suma importância ter conhecimento das dificuldades e problemas dos docentes frente ao ensino remoto e a pandemia.

2.4 Problemas ergonômicos dos docentes frente ao ensino remoto/pandemia

No conceito da profissão dos professores, pode-se também, destacar um aspecto importante, que é a Ergonomia. Segundo Iida (1998), ergonomia é o estudo da adaptação do trabalho ao homem, refere-se não apenas as máquinas e equipamentos, como também, a toda a situação que envolva o relacionamento entre o homem e o seu trabalho. Portanto, a ergonomia é uma medida de prevenção, buscando tornar confortável a relação entre ser humano e o seu trabalho, para manter a produtividade.

Tem a finalidade de investigar as limitações e fragilidades de um sistema, ou de uma máquina no ambiente de trabalho, visando a segurança desses equipamentos para que o seu manuseio esteja seguro e confortável, oferecendo ao ser humano condições de trabalho qualificadas. Sendo assim, essas intervenções são bastantes úteis e de suma importância, pois assegura segurança, saúde e produtividade no ambiente de trabalho.

Além de que, um ambiente seguro, traz diversos benefícios tanto para o trabalho como para o profissional, podendo citar como exemplos: redução de tensões nos músculos, articulações, lesões por movimentos repetitivos, prevenção de complicações ou doenças. Assim, a ergonomia está diretamente ligada ao profissional, sendo que as condições de trabalho refletem de forma direta ou indireta no resultado do trabalho. Portanto, o objetivo principal é proporcionar ao profissional de saúde o bem-estar dentro do seu ambiente de trabalho.

É de suma importância que os profissionais estejam inseridos em um ambiente com condições de trabalho adequadas, para prevenir riscos de complicações na saúde, decorrentes dessas condições inadequadas. Se um profissional é valorizado e desenvolve sua atividade laboral em um ambiente confortável, há uma expectativa que o seu desempenho e produtividade seja de forma positiva, como também, adiciona ainda a possibilidade de crescimento.

O desafio dos professores em exercerem sua profissão, também está relacionada com as condições precárias de um ambiente de trabalho. Por isso, pequenas melhorias trazem um impacto significativo para esses profissionais manterem o nível de educação elevado.

Por isso, é fundamental levar em consideração o ambiente trabalho do profissional, e oferecer um ambiente seguro e confortável para o desenvolvimento de suas atividades. Para que os fatores de riscos sejam identificados e descartados, e o ambiente esteja adequado e estruturado, propício a desenvolver uma rotina produtiva, com saúde e bem-estar preservados.

Devido ao ensino remoto na pandemia, surgiram problemas ergonômicos enfrentados por parte dos docentes. Houve então a necessidade de identificar e buscar alternativas para amenizar esses problemas.

Em diversas atividades laborais que os docentes desempenham nesse novo contexto, existem riscos de lesões, uma vez que realizam tarefas sentados por um longo período de tempo

em frente ao computador, expostos a iluminação a ruídos e muitas vezes com a postura inadequada.

Os principais fatores de risco que podem desencadear lesões são: movimentos repetitivos (LER - Lesão por Esforço Repetitivo); esforço e força; postura inadequada; trabalho muscular estático; invariabilidade da tarefa; choques e impactos; pressão mecânica; vibração; frio; fatores organizacionais; falta de tempo para as estruturas se recuperarem; estresse emocional e elevada exigência de produtividade. Esses fatores combinados provocam os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho- DORT (NASCIMENTO et al., 2019).

Com o uso constante de aparelhos tecnológicos em um período extenso devido ao ensino remoto, isso pode causar aos docentes danos à sua saúde, como também, exaustão física e mental. Como dizem Guterres et al. (2017), os autores observam que a popularização dos dispositivos móveis, como notebooks, celulares e tablets, tem desencadeado desconforto e dores no corpo. Os principais problemas apontados pelos autores são sentidos na região do pescoço, ombros, costas, mãos, punhos e olhos, evidenciando que o uso desses aparelhos em excesso pode ocasionar inúmeras patologias. Porém, as atividades realizadas nesse período de pandemia exigem o uso de ferramentas tecnológicas, como videoconferência, slides, vídeos, imagens constantes, e-mails, dentre outras atividades que exigem dos docentes um esforço físico e mental além do normal. Com isso, é essencial que a educação em tempos remotos seja bem planejada, de forma elaborada com o intuito de descartar os problemas ergonômicos.

Pode-se adotar medidas para descartar esses problemas ergonômicos, como utilizar equipamentos ergonômicos, por exemplo, uma cadeira adequada que proporcione uma postura correta. Como relatam Marques et al, (2010), “acessórios como suportes lombares e apoios para braços, bem como a inclinação e a altura do encosto e do assento são componentes ergonômicos que reduzem a carga mecânica na coluna durante a posição sentada”. É indispensável que os aspectos ergonômicos no ambiente de trabalho ofereçam conforto, preservando a saúde físico-psíquico do docente e amenizando os agentes de riscos que comprometam essa saúde, para um desenvolvimento equilibrado do profissional.

Soares (2021) realizou um trabalho semelhante, na mesma instituição pesquisada neste TCC, porém, em outro Campus dessa instituição. Esta discente fez esse estudo e analisou questões de saúde física dos docentes.

3 METODOLOGIA

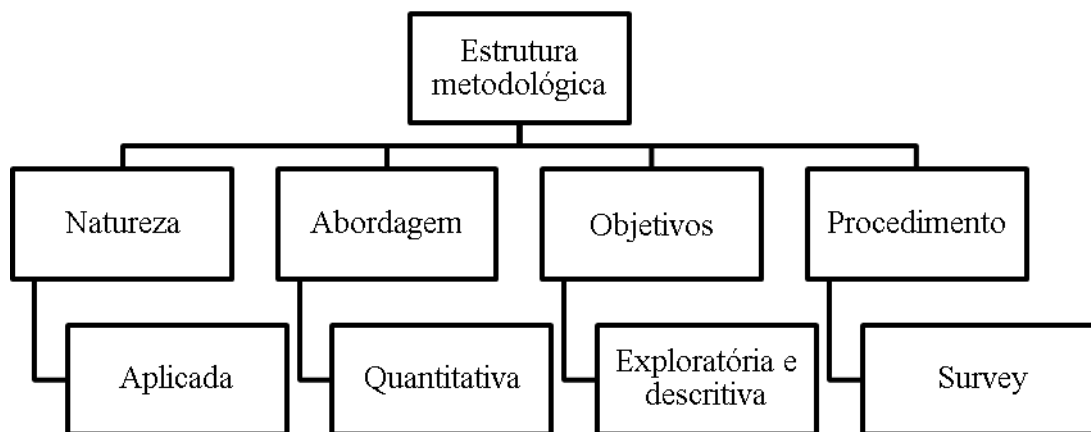
3.1 Tipo de estudo

Este presente projeto de TCC apresentou como proposta, uma pesquisa de natureza aplicada, pois segundo Prodanov e Freitas (2013), tem como objetivo gerar conhecimentos e buscar soluções para os problemas abordados através da aplicação prática. No tocante à abordagem do estudo, sua natureza é quantitativa, devido à aplicação de um questionário para obter valores numéricos e realizar análises estatísticas (Figura 01).

Os objetivos TCC, foram abordados de forma exploratória e descritiva; uma vez que de acordo Lakatos e Marconi (2003), a pesquisa exploratória, tem finalidade de proporcionar informações sobre o assunto em investigação, explorando o tema de diversos ângulos e aspectos; já a pesquisa descritiva, apresenta a finalidade de registrar e descrever os fatos, assume em geral, a forma de levantamento, e envolve técnicas padronizadas como questionário para coleta de

dados. O procedimento realizado no estudo foi um levantamento do tipo Survey, que se tratou de uma pesquisa com uso de questionário, como forma de coleta de dados para ser possível realizar a análise quantitativa e obter conclusões (Figura 01).

Figura 01: Estrutura metodológica



Fonte: Elaborada pela autora (2021)

O questionário foi elaborado com base nos estudos de Alfaia (2021); Araripe et al. (2020); Barbosa (2021); Becker et al. (2021); Costa et al. (2020); De Araújo (2021); Ferreira (2020); Lima e Lucena (2020); Pinheiro et al. (2020) e Rocha Neto (2020). Estes trabalhos desenvolveram pesquisas sobre aspectos pertinentes à saúde mental, condições de trabalho, percepção do estado de saúde e expectativas diante da pandemia, bem como contemplam também um rol de informações de caráter sociodemográficas.

O questionário foi aplicado por meio da ferramenta do *Google Forms* durante 21/09/2021 a 03/12/2021. Os dados pessoais individuais dos professores serão mantidos em sigilo, sendo divulgado apenas os resultados de cunho coletivo.

3.2 População e Amostra

O estudo será composto por professores da UFERSA, Campus Multidisciplinar de Pau dos Ferros. Atualmente, de acordo com o Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA) da UFERSA, o Campus de Pau dos Ferros apresenta uma população de 83 docentes. Assim, com base em Bolfarine e Bussab (2005), o cálculo da amostra por proporção, supondo variabilidade máxima, com 90% de confiança e margem de erro de $\pm 10\%$, resultou em 37 professores, tamanho este utilizado como amostra.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Por meio do questionário eletrônico, via *Google Forms*, foram obtidas respostas de 37 professores, portanto, as tabelas apresentadas nessa sessão irão representar o percentual referente a esse quantitativo de docentes.

Em relação ao perfil dos docentes, observa-se na Tabela 01, que 13,5% fazem parte do Departamento de Ciências Sociais Aplicadas e Humanas (DCSAH), 37,8% de Ciências Exatas

e Naturais (DECEN) e 48,6% compõem o Departamento de Engenharias e Tecnologias (DETEC), vale salientar que, além dos docentes exercerem as atividades de ensino, pesquisa e extensão, também trabalham em funções administrativas, e participam de diversas comissões ao longo de sua carreira acadêmica. De acordo com a Tabela 02, 70,3% dos docentes são do gênero masculino e 29,7% são do gênero feminino. Ainda sobre as informações do perfil dos docentes, 45,9% moram com companheiro (a) e filhos (Tabela 03), 54,1% não possuem filhos (Tabela 04), e, sobre o Estado Civil, 59,5% são casados (a) (Tabela 05), 81,1% residem atualmente no Rio Grande do Norte e 18,9% na Paraíba (Tabela 06).

Também foi observado que 13,5% dos docentes possuem renda familiar mensal acima de 3 e até 6 salários mínimos (Tabela 07), assim não possuem docentes com renda familiar mensal abaixo de 3 salários mínimos, e a maioria possuem acima de 9 e até 12 salários mínimos. Em comparação com o trabalho de Soares (2021), a maior parte, ou seja, 39,1% dos docentes também moram com companheiro (a) e filhos, 82,6% residem atualmente no Rio Grande do Norte e 13,00% na Paraíba, 52,2% são casados (a).

Tabela 01- Qual o seu Departamento?

Resposta	Frequência
DCSAH	13,50%
DECEN	37,80%
DETEC	48,60%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 02- Gênero

Resposta	Frequência
Masculino	70,30%
Feminino	29,70%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 03- Com quem você está morando no momento?

Resposta	Frequência
Com o companheiro(a) e filhos	45,9%
Com o companheiro(a)	21,6%
Sozinho(a)	16,2%
Com os pais e irmãos	5,4%
Com familiares (tios, avós, primos)	2,7%
Com os pais	2,7%
com um filho apenas.	2,7%
Só tenho um filho em casa comigo.	2,7%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 04- Quantos filhos tem idade de até 12 anos?

Resposta	Frequência
Não tenho filho	54,10%
Um	32,40%
Dois	10,80%
Três	2,70%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 05- Estado Civil

Resposta	Frequência
Solteiro(a)	21,6%
Casado(a)	59,5%
União estável	5,4%
Divorciado(a)	5,4%
Viúvo(a)	5,4%
Outros	2,7%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 06- Qual Estado e Cidade está residindo?

	Resposta	Frequência	
RN	Pau dos Ferros	70,3%	81,1%
	Natal	8,1%	
	Martins	2,7%	
PB	Campina Grande	10,8%	18,9%
	João Pessoa	8,1%	
	Total	100%	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 07- Renda familiar mensal

Resposta	Frequência
Acima de 3 e até 6 salários mínimos (de R\$ 3.300,01 até R\$ 6.600,00)	13,5%
Acima de 6 e até 9 salários mínimos (de R\$ 6.600,01 até R\$ 9.900,00)	27,0%
Acima de 9 e até 12 salários mínimos (de R\$ 9.900,01 até R\$ 13.200,00)	40,5%
Acima de 12 e até 15 salários mínimos (de R\$ 13.200,01 até R\$ 16.500,00)	10,8%
Acima de 15 salários mínimos (mais de R\$ 16.500,01).	8,1%
Total	100%

Nota: Salário Mínimo (s.m.) = R\$ 1.100,00.

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Em relação a saúde ergonômica dos docentes, observou-se que o nível de desconforto está relacionado a partes específicas do corpo, e na maioria não sente nenhum desconforto. Como apresentado na Tabela 08, as regiões que retratam maior desconforto são: pescoço, costa superior, média e inferior. Na Figura 02, a região verde representa a maioria dos discentes que informaram não sentir dor, já em amarelo são a maioria que sentia dor em nível médio, e a região em vermelho, a que a maioria sentia dor em nível considerado. De acordo com o estudo de Nascimento et al. (2019), a má postura é um dos principais fatores de riscos que podem desencadear lesões, assim é possível concluir que muitas dessas dores é resultado de uma postura inadequada, na Tabela 09 apresenta as posturas adotadas pelos docentes.

Tabela 08- Grau de desconforto e dor que sente atualmente.

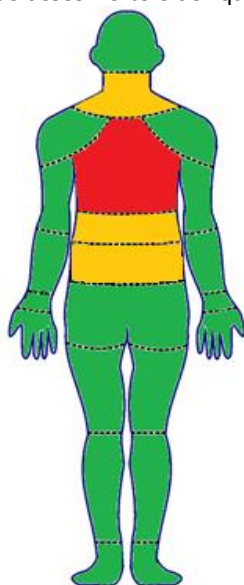
Resposta	Nível de desconforto					Total
	Nenhum	Baixo	Médio	Considerado	Total desconforto	
01 – Pescoço	27,0%	16,2%	37,8%	10,8%	8,1%	100%
02 - Costa superior	21,6%	24,3%	24,3%	27,0%	2,7%	100%
03 - Costa média	29,7%	21,6%	29,7%	18,9%	-	100%
04 - Costa inferior	18,9%	18,9%	37,8%	16,2%	8,1%	100%
05 – Bacia	43,2%	16,2%	21,6%	16,2%	2,7%	100%
06 - Ombro direito	54,1%	27,0%	10,8%	5,4%	2,7%	100%
07 - Braço direito	54,1%	18,9%	10,8%	16,2%	-	100%
08 - Antebraço direito	67,6%	8,1%	16,2%	8,1%	-	100%
09 - Punho direito	43,2%	18,9%	13,5%	10,8%	13,5%	100%
10 - Mão direita	54,1%	10,8%	16,2%	10,8%	8,1%	100%
11 - Ombro esquerdo	67,6%	18,9%	5,4%	2,7%	5,4%	100%
12 - Braço esquerdo	73,0%	18,9%	5,4%	2,7%	-	100%
13 - Antebraço esquerdo	70,3%	18,9%	8,1%	2,7%	-	100%
14 - Punho esquerdo	59,5%	16,2%	16,2%	2,7%	5,4%	100%
15 - Mão esquerda	70,3%	13,5%	13,5%	2,7%	-	100%
16 - Coxa direita	78,4%	18,9%	2,7%	-	-	100%
17 - Perna direita	70,3%	13,5%	8,1%	5,4%	2,7%	100%

18 - Tornozelo e pé direitos	70,3%	16,2%	5,4%	2,7%	5,4%	100%
19 - Coxa esquerda	81,1%	18,9%	-	-	-	100%
20 - Perna esquerda	81,1%	13,5%	5,4%	-	-	100%
21 - Tornozelo e pé esquerdos	73,0%	18,9%	2,7%	5,4%	-	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Na Figura 02, tem-se as regiões em amarelo que representam um nível de dor médio, que são: Pescoço (37,8%), Costa Média (29,7%) e Costa Inferior (37,8%), e a região em vermelho representa um nível de dor considerado, a região da Costa Superior (27,0%).

Figura 02 - Grau de desconforto e dor que sente atualmente.



Fonte: Elaborado pela autora (2022)

É retratado na Tabela 09, as posturas adotadas pelos docentes para realizar as atividades acadêmicas frente ao computador. Observa-se que tanto a má postura, com as costas curvadas, que prejudica diretamente a região das costas, como a postura correta, são responsáveis por 29,7% dos docentes. Ainda se observa que 2,7% adotam a postura deitada e 10,8% responderam que não se adequam a nenhuma dessas posturas.

Tabela 09 - Postura mais frequente ao trabalhar no computador

Resposta	Frequência
	29,7%
	27,0%
	29,7%



2,7%

Nenhuma dessas posturas se adequa a mim 10,8%

Total 100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Observa-se que na Tabela 10, que 64,9% dos docentes utilizam uma cadeira de trabalho adequada, porém, 8,1% não está em uma condição adequada, no trabalho de Soares (2021), obteve-se um resultado semelhante, 65% dos docentes utilizam uma cadeira adequada e 7% não está em uma condição adequada. Em relação ao assento adequado, foi visto na Tabela 11, que 23,6% utilizam com uma altura não ajustável e 15,7% usam assento não acolchoado. Na Tabela 12, foi retratado que a grande maioria, ou seja, 73% dos docentes não utilizam dispositivos de apoio, ou seja, equipamentos ergonômicos que ajudam na postura correta, semelhante a Soares (2021), que 73,9% não usam os dispositivos para apoio, resultando em desconforto para o desenvolvimento das atividades acadêmicas.

Tabela 10 - Condição da cadeira de trabalho

Resposta	%
De escritório com rodinha	64,90%
De escritório sem rodinha	16,20%
De jantar	8,10%
De plástico	8,10%
Uso de plástico e de jantar	2,70%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 11 - Características da cadeira que usa no trabalho

Resposta	Frequência
Altura não ajustável	23,60%
Assento acolchoado	22,00%
Assento não acolchoado	15,70%
Encosto acolchoado	11,00%
Encosto não acolchoado	11,00%
Inclinação ajustável	6,30%
Inclinação não ajustável	5,50%
Altura ajustável	4,70%
Total	100%

Nota: Por ser possível marcar mais de uma resposta, os percentuais foram calculados com base nas 127 respostas.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Tabela 12 - Dispositivos que usa

Resposta	Frequência
Apoio para os pés	10,80%
Apoio para os pés, Mousepad com apoio para o punho	8,10%
Mousepad com apoio para o punho	8,10%

Não uso nenhum desses dispositivos	73,00%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

As pausas realizadas durante o trabalho (Tabela 13), afeta diretamente no desempenho nas atividades acadêmicas, uma vez que, são essenciais para o não agravamento do nível de desconforto apresentado na Tabela 08, pois, proporciona um relaxamento mental e alongamento para o corpo, já que o docente permanece muito tempo na mesma posição. Com acréscimo de algum tipo de ginástica laboral, diminuiria as dores e contribuiria para a saúde mental e física, pois o exercício físico é capaz de proporcionar relaxamento ao corpo. Como retratado na Tabela 14, a maioria dos docentes pensou em algum tipo de ginástica laboral, porém, não praticam, e outra grande parte não pensaram nessa possibilidade, apenas 13,5% optam pela prática de algum tipo de ginástica laboral.

Tabela 13 - Você realiza pausas durante o trabalho?

Resposta	Frequência
Nunca	2,7%
Raramente	21,6%
Em alguns momentos	64,9%
Frequentemente	10,8%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 14 - Já pensou ou pratica algum tipo de ginástica laboral para reduzir as dores e outros problemas físicos decorrentes da má postura?

Resposta	Frequência
Sim, inclusive eu pratico	13,5%
Sim, mas não pratico	48,6%
Não pensei	32,4%
Não tenho dores nem problemas físicos decorrentes da má postura	5,4%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Pode-se identificar na Tabela 15, que boa parte dos docentes se encontram em ângulos desajustados que prejudicam a coluna enquanto trabalham. Pela junção dos que responderam frequentemente e em alguns momentos, obtém-se uma porcentagem de 83,8%, o que reforça ainda mais a ideia da prática de algum tipo de ginástica laboral como opção para reduzir as dores e tensões decorrentes da má postura. Por outro lado, têm-se que apenas 2,7% nunca se encontram em ângulos desajustados que prejudicam a coluna, e 13,5% raramente se encontram em ângulos desajustados. Consequentemente, como esses docentes adotam uma postura correta, não apresentaram dores ou desconfortos.

Tabela 15 - Quando está sentado trabalhando, encontra-se em ângulos desajustados que prejudicam a coluna?

Resposta	Frequência
Nunca	2,7%
Raramente	13,5%
Em alguns momentos	51,4%
Frequentemente	32,4%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

A mudança do ensino presencial para ensino remoto de forma imediata, resultou em impactos na vida acadêmica dos docentes. Sendo assim, os docentes tiveram dificuldades com essa nova modalidade de ensino, já que não estavam habituados, tiveram que se adaptarem a uma rotina completamente diferente. Como é apresentado na Tabela 16, 89,1% enfrentaram dificuldades quanto a adaptação no trabalho remoto e apenas 5,4% não encontraram nenhuma dificuldade. Uma semelhança identificada no trabalho de Soares (2021) é o percentual de 39,1% dos professores que tiveram muita dificuldade na adaptação.

Tabela 16- Teve dificuldade de adaptação no trabalho no remoto?

Resposta	Frequência
Nenhuma	5,4%
Pouca	48,6%
Muita	40,5%
Totalmente	5,4%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Devido a pandemia, os docentes tiveram que se adequar ao um novo ambiente de trabalho. Porém, nesse novo ambiente trouxe novos desafios e fatores que influenciaram de forma direta a qualidade do trabalho remoto. Portanto, é de suma importância que a relação do ser humano com o trabalho seja confortável, para manter a produtividade. É retratado na Tabela 17, que 37,8% se encontram em um ambiente físico razoável, e apenas 24,3% em um ambiente confortável, sendo assim uma parte dos docentes não estão em condições de um ambiente físico confortável. Ainda se observa na Tabela 18, que 16,2% afirmam utilizar um ambiente de trabalho remoto ruim durante a pandemia.

Tabela 17- Ambiente físico em que realiza atividades do trabalho remoto

Resposta	Frequência
Um pouco desconfortável	13,5%
Razoável	37,8%
Pouco confortável	24,3%
Muito confortável	24,3%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 18- Ambiente de trabalho remoto durante o ensino remoto emergencial na pandemia

Resposta	Frequência
Ruim	16,20%
Regular	48,60%
Bom	24,30%
Ótimo	10,80%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Dentre os fatores fundamentais para usufruir de um ambiente físico adequado, pode-se destacar a ventilação e temperatura desse local. Como ilustrado nas Tabelas 19

e 20, a ventilação e temperatura agradável do ambiente físico do local de trabalho remoto dos professores são 45,9% e 56,8% respectivamente, porém nem todos desfrutam desses fatores agradáveis. Em Soares (2021), foi visto que parte dos docentes também desfrutam de uma ventilação e temperatura agradável, com percentuais 34,8% e 58,7% respectivamente. É apresentado também nas Tabela 19 e 20, que 35,1% dos docentes se encontram em um ambiente pouco ventilado e 18,9% em um ambiente físico com temperatura muito quente. Na Tabela 21, observa-se que o cômodo utilizado no trabalho remoto pela maioria dos docentes é o quarto (34,3%), visto que 22,4% utilizam um cômodo adequado, no trabalho de Soares (2021), a maioria dos docentes também utilizam o quarto (40,6 %), e 33,3% utilizam um cômodo adequado.

Tabela 21 - Quais os cômodos que você utiliza no trabalho remoto?

Resposta	Frequência
Quarto	34,3%
Escritório	22,4%
Sala de estar	17,9%
Sala de jantar	9,0%
Estou usando as instalações da UFRSA	9,0%
Sala de jantar	3,0%
Cozinha	1,5%
Quarto do meu filho	1,5%
Varanda	1,5%
Total	100%

Nota: Por ser possível marcar mais de uma resposta, os percentuais foram calculados com base nas 67 respostas.

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 19 - Ventilação do ambiente físico em que realiza atividades do trabalho remoto

Resposta	Frequência
Não tem ventilação	2,7%
Pouco ventilado	35,1%
Ventilado	10,8%
Agradável	45,9%
Muito ventilado	5,4%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 20 - Temperatura do ambiente físico em que realiza atividades do trabalho remoto

Resposta	Frequência
Agradável	56,80%
Muito quente	18,90%
Quente	24,30%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Outro fator que a Ergonomia leva em consideração para um ambiente de trabalho adequado são os ruídos. É apresentado na Tabela 22, que 43,2% dos docentes estão em um ambiente físico adequado com relação aos ruídos, porém, 27,0% afirmam um ambiente barulhento. Esses docentes que enfrentam um ambiente barulhento, pode-se levar em consideração o fato de morarem com seus companheiros e filhos, e se depararem com interrupções inesperadas, ou até mesmo barulho vindo do meio externo.

Tabela 22 - Ruídos no ambiente físico em que realiza atividades do trabalho remoto

Resposta	Frequência
Um pouco silencioso	16,20%

Totalmente silencioso	8,10%
Adequado	43,20%
Barulhento	27,00%
Muito Barulhento	5,40%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Outro ponto abordado pela Ergonomia no trabalho é a iluminação adequada do seu ambiente. Como observado na Tabela 23, obteve-se respostas positivas quanto a iluminação do ambiente físico em que realiza as atividades do trabalho remoto. Uma vez que, ao somar a resposta de um ambiente razoavelmente iluminado com um ambiente adequado, tem-se um percentual de 86,5%. Em contrapartida, 10,8% ainda desfrutam de um ambiente pouco iluminado.

Tabela 23 - Iluminação do ambiente físico em que realiza atividades do trabalho remoto

Resposta	Frequência
Pouco iluminado	10,8%
Razoavelmente iluminado	10,8%
Adequado	75,7%
Muito iluminado	2,7%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

É notório que a pandemia não trouxe apenas impactos físicos quanto vida acadêmica dos docentes, pois resultou também em impactos psicológicos e emocionais. Com a pandemia, alguns sentimentos que estavam em uma marca aceitável, aumentaram de forma significativa.

É possível identificar na Tabela 24, que antes da pandemia, os três sentimentos com maior quantidade de votos são sentimentos positivos: Alegria/Felicidade (28,6%), Esperança (10,3%), Otimismo (9,7%). No entanto, é detectado na Tabela 25 que os oito sentimentos durante a pandemia que mais tiveram votos, todos são negativos: Preocupação e Ansiedade (11,9%), Insegurança e Cansaço (11,5%), Medo e Tristeza (7,8%), Mudanças de humor (6,9%) e Sensação de Perda (6,4%), semelhantemente a Soares (2021), os sentimentos que tiveram mais votos durante a pandemia foram os sentimentos negativos citados acima.

É importante ressaltar que durante a pandemia, sentimentos positivos de Alegria/Felicidade, Esperança e Otimismo passaram a ser os menos votados, com um percentual de 5,5%, 4,1% e 2,3%, respectivamente.

Pode-se detectar na amostra estudada que o impacto emocional da pandemia foi considerável, causando na vida dos docentes sentimentos incertos e a preocupação de um futuro duvidoso. Portanto, durante esse período de atuação do vírus, os docentes foram afetados psicologicamente, tiveram suas emoções fragilizados, e carregaram uma bagagem de insegurança.

Tabela 24 - Quais sentimentos manifestaram em você ANTES da pandemia?

Resposta	Frequência
Alegria/Felicidade	28,60%
Esperança	10,30%
Otimismo	9,70%
Preocupação	9,10%
Ansiedade	7,40%
Cansaço	7,40%
Insegurança	6,30%
Medo	6,30%
Mudanças de humor	5,10%
Depressão	2,30%
Solidão	2,30%
Tristeza	2,30%
Compulsão	1,10%
Sensação de perda	1,10%
Não sei definir	0,60%
Total	100%

Nota: Por ser possível marcar mais de uma resposta, os percentuais foram calculados com base nas 175 respostas.

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 25 - Quais sentimentos manifestaram em você DURANTE a pandemia?

Resposta	Frequência
Preocupação	11,90%
Ansiedade	11,90%
Insegurança	11,50%
Cansaço	11,50%
Medo	7,80%
Tristeza	7,80%
Mudanças de humor	6,90%
Sensação de perda	6,40%
Alegria/Felicidade	5,50%
Solidão	4,60%
Compulsão	4,10%
Esperança	4,10%
Depressão	2,80%
Otimismo	2,30%
Manteve-se o mesmo que o item anterior	0,50%
Não sei definir	0,50%
Total	100%

Nota: Por ser possível marcar mais de uma resposta, os percentuais foram calculados com base nas 218 respostas.

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Com todos esses sentimentos que apresentaram índices consideravelmente maiores, trouxe ao docente uma sobrecarga mental prejudicando o desenvolvimento de suas atividades acadêmicas. Na Tabela 26, é importante ressaltar que na soma dos dados para o caso dos professores que frequentemente e ou em alguns momentos se sentem cansados mentalmente com facilidade, obtêm-se um percentual de 62,1%, ou seja, esse problema atingiu mais da metade dos docentes que se sentem cansados mentalmente.

Tabela 26- Você se cansa mentalmente com facilidade?

Resposta	Frequência
Nunca	8,1%
Raramente	29,7%
Em alguns momentos	32,4%
Frequentemente	29,7%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Todo esse cansaço mental retratado na Tabela 26, foi uma das consequências geradas pelo isolamento social. Com o isolamento social, os docentes passaram a ter mais convívio no seu lar, que ao mesmo tempo se tornou o ambiente de trabalho. Como apresentado na Tabela 27, devido ao isolamento social, os docentes assumiram ainda mais obrigações domésticas, tem usado com mais frequência as redes sociais, plataformas e ferramentas tecnológicas para desenvolver suas atividades acadêmicas, acarretando uma redução nas horas de sono e o aumento no consumo de alimentos, semelhantemente a Soares (2021), que observou com mais frequência esses três aspectos. Todos esses fatos têm relação direta com a sobrecarga mental, uma vez que contribui para o aumento, devido a inúmeras responsabilidades.

Tabela 27 – Impactos que o distanciamento social tem gerado

Resposta	Frequência
Tenho assumido mais obrigações domésticas/familiares do que o habitual	20,2%
Tenho consumido mais alimentos do que o habitual	15,3%
Tenho feito mais uso das mídias tradicionais e digitais para buscar informações do contexto atual	15,3%
Tenho dormido menos tempo que o habitual	12,9%
Tenho feito mais uso das mídias tradicionais e digitais para diversão e lazer	12,1%
Tenho consumido mais bebidas alcoólicas do que o habitual	6,5%
Tenho dormido mais tempo que o habitual	5,6%
Tenho feito menos uso das mídias tradicionais e digitais para diversão e lazer	5,6%
Tenho consumido menos alimentos do que o habitual	2,4%
Nada a informar	0,8%
O mesmo hábito habitual	0,8%
Tenho consumido menos bebidas alcoólicas do que o habitual	0,8%
Tenho feito mais exercícios físicos e lido mais	0,8%
Tenho tido menos tempo para lazer/descanso	0,8%
Total	100%

Nota: Por ser possível marcar mais de uma resposta, o percentual foi calculado com base em 124 respostas.

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Em razão da pandemia e suas consequências, como por exemplo, a mudança de rotina de forma imediata e repentina, resultou em alterações na saúde emocional dos docentes. De acordo com a Tabela 28, a taxa de alteração na saúde emocional durante a pandemia é de 62,2%, sendo considerada um percentual elevado, assim como no trabalho de Soares (2021), um percentual de 71,7%, ou seja, a maioria dos docentes perceberam alteração na saúde emocional. Como foi representado na Tabela 29, 16,2% dos docentes em alguns momentos assustam-se com facilidade, o que pode ser decorrente do cenário epidêmico que vem ocorrendo desde 2019. O fato de ter aumentado as obrigações durante a pandemia, as rotinas de lazer ficaram em segundo plano e devido ao distanciamento social, foram afastados dos momentos de diversão e de ter contato físico, afetando assim, o psicológico e emocional, que não tiveram opção de recarregar as energias.

Tabela 28- Durante a pandemia você percebeu alguma alteração na sua saúde emocional?

Resposta	Frequência
Sim	62,2%
Não	24,3%
Não sei	13,5%

Tabela 29- Assusta-se com facilidade?

Resposta	Frequência
Nunca	35,10%
Raramente	40,50%
Em alguns momentos	16,20%
Frequentemente	8,10%

Total	100%
--------------	-------------

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Total	100%
--------------	-------------

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Pode-se dizer que devido a pandemia, os docentes sofreram mudança no seu humor, e como a nova realidade que enfrentaram, surgiu com mais frequência sentimentos como medo de não corresponder com a demanda, preocupação em manusear as ferramentas tecnológicas e oferecer aos alunos uma aula didática remota de qualidade. O aumento das atividades, portanto, em razão desses fatos, aumentou a sobrecarga mental dos docentes. Sobre esses sentimentos, a Tabela 30 retrata que frequentemente, e em alguns momentos, 59,5% dos docentes tem se sentido triste durante a pandemia, e apenas 13,5% afirmaram nunca ter se sentido triste. Em Soares (2021), foi retratado que 56,50% dos docentes em alguns momentos tem se sentido triste durante a pandemia. Como consequência desse sentimento, na Tabela 31 é possível identificar que raramente, e em alguns momentos, 29,7% dos docentes sentem vontade de chorar.

Na Tabela 32, é retratado que 59,5% dos docentes em alguns momentos do dia encontram dificuldades para sentir satisfação na realização de suas atividades diárias, e 8,1% frequentemente encontram dificuldades para sentir satisfação na realização de suas atividades diárias. Em contrapartida, apenas 10,8% nunca encontraram dificuldades para realizar suas atividades diárias com satisfação. Por causa do desgaste físico, emocional e mental que a pandemia acarretou na vida dos docentes, muitos se sentiram desanimados diante do cenário de uma pandemia, com isso, grande parte desses profissionais tiveram dificuldade em se adaptar e ressignificar a sua docência, e encontrar prazer nesse novo método de ensino.

Tabela 30 - Tem se sentido triste ultimamente?

Resposta	Frequência
Nunca	13,50%
Raramente	27,00%
Em alguns momentos	54,10%
Frequentemente	5,40%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 31 - Em algum momento sente vontade de chorar?

Resposta	Frequência
Nunca	37,80%
Raramente	29,70%
Em alguns momentos	29,70%
Frequentemente	2,70%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 32- Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?

Resposta	Frequência
Nunca	10,80%
Raramente	21,60%
Em alguns momentos	59,50%
Frequentemente	8,10%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

A perda de interesse dos docentes, possivelmente foi ocasionado pela demanda da pandemia. Em razão do ensino remoto, que não tem a capacidade de atender as necessidades da uma forma tão eficaz, assim, não atende as exigências de um ensino presencial. O cansaço da rotina, que foi redobrada devido as responsabilidades acadêmicas, e ainda a falta de uma estrutura desadequada, todo esse contexto que o ensino remoto está inserido desmotiva os docentes. Como é apresentado na Tabela 33, em alguns momentos 32,4% dos docentes tem perdido o interesse, e 18,9% frequentemente perdem esse interesse. Essa desmotivação, pode gerar um sentimento de incapacidade, como mostra a Tabela 34, 16,2% docentes se sentem inúteis em alguns momentos e 2,7% frequentemente. No trabalho de Soares (2021), 19,6% dos docentes se sentem inúteis em alguns momentos e 4,3% frequentemente.

Tabela 33 - Tem perdido o interesse pelas coisas?

Resposta	Frequência
Nunca	18,90%
Raramente	29,70%
Em alguns momentos	32,40%
Frequentemente	18,90%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 34 - Você se sente uma pessoa inútil?

Resposta	Frequência
Nunca	62,20%
Raramente	18,90%
Em alguns momentos	16,20%
Frequentemente	2,70%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Para Barroso (2008), a docência é uma profissão com diversos fatores estressantes, e existem vários desafios no trabalho pedagógico. Sendo assim, diante de um cenário de pandemia, a tensão e preocupação dessa profissão aumentaram em função de novas responsabilidades. É apresentado na Tabela 35, que na soma de frequentemente e em alguns momentos 73% dos docentes se sentem tenso, nervosos ou preocupados ultimamente.

Tabela 35 - Sente-se nervoso (a), tenso(a) ou preocupado(a) ultimamente?

Resposta	Frequência
Nunca	10,80%
Raramente	16,20%
Em alguns momentos	59,50%
Frequentemente	13,50%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Na Tabela 36, retrata outro fator da docência relacionado a pandemia, a dificuldade de pensar com clareza atingindo 27%, e na Tabela 37, retrata a dificuldade para tomar decisões com 51,3%. Em Soares (2021), 42% dos docentes em alguns momentos tem dificuldades para tomar decisões.

Essas dificuldades podem ser explicadas por diversas situações que o período de pandemia tem ocasionado, em relação a sobrecarga mental, ao aumento de atividades domésticas, de responsabilidades acadêmicas, e todo estresse devido ao cenário completamente atípico.

Tabela 36 - Tem dificuldades de pensar com clareza?

Resposta	Frequência
Nunca	29,70%
Raramente	43,20%
Em alguns momentos	27,00%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 37 - Tem dificuldades para tomar decisões?

Resposta	Frequência
Nunca	27,00%
Raramente	21,60%
Em alguns momentos	45,90%
Frequentemente	5,40%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Um aspecto importante em relação a produtividade dos docentes em suas atividades acadêmicas é o sono, uma vez que, é necessário ter descanso mental e físico para uma qualidade apropriada no desenvolvimento do trabalho pedagógico. Na Tabela 38, retrata que 21,6% dos docentes sofrem com a insônia, conseqüentemente, esse fato influencia na produtividade, como é apresentado na Tabela 39, que 48,6% dos docentes afirmam ter diminuído sua produtividade devido ao trabalho remoto.

Em contrapartida, observa-se na Tabela 40, uma resposta positiva, apenas 2,7% passaram a usar medicamentos para controle de depressão/ansiedade após a pandemia e 89,2% não utilizam nenhum medicamento.

Tabela 38 - Como é o seu sono atualmente?

Resposta	Frequência
Tenho muita insônia	5,4%
Tenho um pouco de insônia	16,2%
Durmo parcialmente bem	59,5%
Durmo muito bem	18,9%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 39 - Você considera que devido ao trabalho remoto, a sua produtividade:

Resposta	Frequência
Diminuiu muito	18,9%
Diminuiu pouco	29,7%
Não alterou	18,9%
Aumentou parcialmente	24,3%
Aumentou muito	8,1%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

Tabela 40 - Usa algum medicamento para controle de depressão/ansiedade?

Resposta	Frequência
Sim, já usava antes da pandemia	8,1%
Sim, mas passei a usar após a pandemia	2,7%
Não	89,2%
Total	100%

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É nítido que a pandemia trouxe consequências na vida acadêmica dos docentes, como também, impactos significativos. Além disso, provocou sequelas físicas e mentais em docentes de uma Universidade Federal do RN. Como mencionado no estudo, os professores foram submetidos a algo completamente novo e de forma imediata, consequentemente, enfrentaram dificuldades que refletiram no físico e emocional desses servidores.

A finalidade de ter o conhecimento desses impactos físicos e mentais foi para mensurá-los e obter uma percepção a partir da visão do docente. Neste trabalho, os objetivos específicos foram: (a) compreender os principais sentimentos dos professores durante o distanciamento social e ensino remoto; (b) conhecer o processo de adaptação do professor à nova realidade perante a pandemia; (c) investigar o estado da saúde mental do docente e identificar quais os sentimentos que se manifestaram frente aos desafios que lhe foram impostos; (d) analisar as implicações desta modalidade de ensino remoto à saúde física dos professores.

A partir dos objetivos específicos, pode-se constatar que todos foram alcançados. Uma vez que diante de um cenário epidemiológico, o distanciamento social e ensino remoto provocou sentimentos frente aos desafios propostos. Os principais sentimentos relatados pelos docentes foram o cansaço mental, devido ao aumento de responsabilidades, como visto na Tabela 26, um percentual de 61,2% dos docentes se sentiram cansados mentalmente. Ainda na mesma tabela, foi observado que o isolamento social forneceu um novo ambiente de trabalho, assim, os docentes tiveram aumento nas atividades domésticas, passaram a usar com mais frequência os equipamentos e ferramentas tecnológicas, portanto, todos esses fatores tiveram influência no sentimento de cansaço mental. Os docentes ainda se depararam com o medo de não corresponder com a demanda, e em alguns momentos enfrentaram o sentimento de incapacidade no manuseio das ferramentas tecnológicas. Logo, o distanciamento social e ensino remoto acarretaram sentimentos adversos na vida acadêmica do professor.

Sabe-se que a pandemia surgiu de forma imediata, e não proporcionou ao docente um tempo de adaptação, pelo contrário, o processo de adaptação foi de forma simultânea ao ensino remoto. Assim, nem todos os professores estavam habituados a essa forma de ensino e a utilizar as ferramentas tecnológicas, o que acarretou em obstáculos, pois tiveram que se reinventar. Como apresentado na Tabela 16, 89,1% dos docentes enfrentaram dificuldades na adaptação ao ensino remoto, dificuldades essas em relação ao ambiente de trabalho, já que nem todos usufruíram de um adequado local adaptado para o trabalho remoto. Ainda acerca do local onde o docente trabalhou de forma remota, pode-se citar fatores do ambiente que dificulta ainda mais a realização das atividades, como ruídos, temperatura, ventilação, iluminação, um local barulhento, já que parte dos docentes residia com companheiro (a) e filhos, como também, o barulhento externo ao ambiente. Portanto, muitos enfrentaram essas dificuldades para desenvolver suas atividades de forma confortável.

Com a pandemia, 62,2% dos docentes perceberam alteração na saúde emocional. Devido o emocional fragilizado, os docentes têm expressado sentimento de tristeza, vontade de chorar, dificuldades para realizar suas atividades com satisfação, em alguns momentos tem perdido o interesse ou se encontra desmotivado, se sentido tenso ou estressado. Todos esses sentimentos estão relacionados às dificuldades na adaptação do ensino remoto, uma vez que, houve um aumento significativo nas responsabilidades, o acréscimo de atividades, a exigência de um trabalho pedagógico didático e a necessidade de trabalhar com ferramentas tecnológicas. Todas essas dificuldades deram ênfase ao crescimento de sentimentos negativos que não estavam

evidenciados antes da pandemia, entre eles estão: Preocupação e Ansiedade (11,9%), Insegurança e Cansaço (11,5%), Medo e Tristeza (7,8%), Mudanças de humor (6,9%) e Sensação de Perda (6,4%) – Tabela 25.

As implicações da modalidade do ensino remoto também trouxeram impactos na saúde física dos docentes. Com mais tempo em contato com as ferramentas tecnológicas, os docentes utilizaram ainda mais equipamentos tecnológicos, no entanto, nem sempre foram adotadas medidas adequadas e equipamentos ergonômicos para realização das atividades acadêmicas, causando desconforto e danos à saúde física. Dentre os principais fatores que podem desencadear lesões, pode-se destacar a má postura, como visto na Tabela 09, 29,7% dos docentes se encontram na posição com as costas curvadas, que prejudica diretamente a região das costas. Já acerca dos dispositivos para apoio que ajuda na postura correta, 73% dos docentes não utilizam, gerando assim, desconforto na realização das atividades acadêmicas (Tabela 12).

Portanto, em virtude da pandemia, foram tomadas medidas imediatas, como isolamento social e posteriormente, a paralização das aulas presenciais; dando lugar ao ensino remoto. Em razão desse sistema de ensino, os docentes foram submetidos a uma nova realidade, com a missão de se adaptar e corresponder as demandas propostas. Porém, todo esse cenário acarretou em vários impactos físicos e mentais, devido ao acréscimo de atividades que foram impostas ao docente, e aos desafios na adaptação desse novo método de ensino. Assim, as consequências do isolamento social e ensino remoto proporcionaram sequelas físicas e mentais na vida dos docentes, então surge a seguinte indagação: ***Quais sequelas físicas e mentais foram causadas pelo isolamento social e ensino remoto durante a pandemia em professores de uma Universidade do Rio Grande do Norte?***

Sabe-se que foram várias as sequelas físicas e mentais causadas pelo isolamento social e ensino remoto durante a pandemia. Como os docentes enfrentaram desafios na adaptação do ensino remoto, na utilização das ferramentas tecnológicas, na demanda de atividades, as dificuldades que cada um teve, levou a impactos físicos e mentais. Em relação às sequelas físicas, pode-se citar o desencadeamento de lesões devido à má postura, o desconforto em algumas regiões do corpo, problemas com a visão, algum problema na coluna ou algum problema devido a movimentos repetitivos, então, todas essas sequelas foram manifestadas pelos docentes durante o período remoto, período este em que estavam desenvolvendo as atividades em condições inadequadas ou pela própria situação imposta na pandemia.

É fundamental mencionar que em função da pandemia, os docentes perceberam alteração na saúde emocional, despertando assim, sentimentos negativos por causa da sobrecarga mental. Portanto, no que diz respeito as sequelas mentais, alguns docentes enfrentam a dificuldade de não encontrar satisfação na realização de suas atividades, ainda encontram insegurança e medo de não atender aos requisitos da docência. Estes docentes podem estar com as suas emoções fragilidades e em algum momento, se sintam incapazes de realizar as atividades, por estarem desanimados, desmotivados para seguir em frente ou ainda, não se recuperaram totalmente. Todas essas sequelas mentais são resultadas de sentimentos que manifestaram e foram detectador, segundo a percepção dos docentes, durante a pandemia, uma vez que afetou diretamente na produtividade das atividades acadêmicas.

Soares (2021) realizou um trabalho na mesma Universidade Federal desse estudo em questão, porém, em outro Campus. A finalidade desse trabalho foi analisar questões físicas e mentais dos docentes devido a pandemia e ensino remoto. Observou-se algumas semelhanças do trabalho de Soares com esse estudo, as semelhanças foram que a maior parte, ou seja, 39,1% dos docentes também moram com companheiro (a) e filhos, 82,6% residem atualmente no Rio

Grande do Norte 82,6% e 13,00% na Paraíba, 52,2% são casados (a). Em relação aos aspectos ergonômicos, a maioria dos docentes (65%) utilizam uma cadeira adequada e 7% não está em uma condição adequada, 73,9% não usam os dispositivos para apoio. No que diz respeito ao ensino remoto, 39,1% dos docentes tiveram muita dificuldade na adaptação, parte dos docentes desfrutaram do ambiente físico com uma ventilação (34,8%) e temperatura agradável (58,7%), 40,6% utilizam o quarto e 33,3% utilizam um cômodo adequado.

Ainda a respeito do estudo realizado por Soares (2021) que apresentou resultados semelhantes a este trabalho, em relação aos impactos emocionais, os sentimentos negativos como preocupação, ansiedade, insegurança, cansaço, medo, tristeza, mudanças de humor e sensação de perda também foram os mais votados durante a pandemia. Outra semelhança foram os aspectos mais frequentes durante o isolamento dos docentes, foi o fato de assumirem ainda mais obrigações domésticas, usando com mais frequência redes sociais, plataformas e ferramentas tecnológicas, assim como a redução nas horas de sono e o aumento no consumo de alimentos. Um percentual de 71,7%, ou seja, a maioria dos docentes perceberam alteração na saúde emocional, 56,50% em alguns momentos tem se sentido triste, 19,6% se sentem inúteis em alguns momentos e 4,3% frequentemente, 42% tem dificuldades para tomar decisões em alguns momentos.

Por fim, vale salientar que este trabalho apresentou como limitação, o tamanho de amostra considerado inferior ao desejado. Uma vez que para uma população de 83 docentes, 68 professores seria um tamanho de amostra ideal, ou seja, esse quantitativo teria uma margem de erro $\pm 5\%$ e 95% de confiança. Porém, só foi possível obter um tamanho de amostra de 37 docentes, tendo então, a margem de erro aumentado para $\pm 10\%$ e o nível de confiança diminuído para 90% de confiança.

Como sugestão para trabalhos futuros, pode-se realizar esse mesmo estudo nos outros dois Campus da Universidade Federal pesquisada (Campus de Caraúbas e Campus Central). A realização desse estudo nos demais Campi tem a finalidade de investigar se há divergências estatísticas de um Campus para o outro, e comparar as possíveis semelhanças.

REFERÊNCIAS

ARARIPE, F. A. A. L. et al. Aspectos ergonômicos e distanciamento social enfrentados por docentes de graduações a distância durante a pandemia. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 10, 2020.

ARAUJO, Guilherme Fernando Soares de. O único problema é a aula ser ‘fria’: Uma análise sobre o sofrimento mental de alunos em ensino remoto. **Recima21- Revista Científica Multidisciplinar**, v.2, n.5, 2021.

ANDRADE, Elizabete Rodrigues da Silva de. **Adoecimento no trabalho docente em tempos de pandemia: impactos na saúde dos professores dos anos iniciais de uma escola do DF**. Monografia de Graduação. Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

BOLFARINE, H. & BUSSAB, W.O. **Elementos de Amostragem**. São Paulo: Blucher, 2005.

COSTA, Tatiana de Andrade; COSTA, Hérica Tanhara Souza da; CARDOSO, Jordânia Nunes; COSTA, Jefferson de Andrade; BRITO, Maria Durciane Oliveira. A saúde emocional dos professores durante a pandemia em tempos de aulas remotas. In: CONGRESSO NACIONAL

DE EDUCAÇÃO, 2020, Maceió-AL. **Educação como (re)Existência: mudanças, conscientização e conhecimentos.** Maceió-A, 2020. p. 2-3.

G1. **Análise de perfil de 44 mil pacientes com Coronavírus mostra que 80% dos casos são leves.** 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2020/02/18/analise-de-perfil-de-44-mil-pacientes-com-coronavirus-mostra-que-80percent-dos-casos-saoleves.ghtml>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

G1. **Covid-19 já matou mais brasileiros em 4 meses de 2021 do que em todo ano de 2020.** 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2021/04/25/covid-19-ja-matou-mais-brasileiros-em-4-meses-de-2021-do-que-em-todo-ano-de-2020.ghtml>. Acesso em: 17 ago. 2021.

G1. **Entenda o que é ‘lockdown’.** 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/05/06/entenda-o-que-e-lockdown.ghtml>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

LAKATOS, E.M.; MARCONI, M.A. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

PINHEIRO, C . P. S.; TEXEIRA, M. S.; QUADROS, F. G. S.. Análise ergonômica do ambiente de estudo de discentes de um curso de pós-graduação, modalidade EAD. **Scire Salutis**, v.11, n.1, p. 25-28, 2021.

PEBMED, Portal. **Coronavírus: Tudo o que você precisa saber sobre a nova pandemia.** 2020. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/coronavirus-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-nova-pandemia/>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

POVO, Gazeta do. **Números do Coronavírus.** Disponível em: <https://especiais.gazetadopovo.com.br/coronavirus/numeros/?utm_source=gazeta-do-povo&utm_medium=infografia-box-promo&utm_campaign=coronavirus>. Acesso em: 17 ago. 2021.

PRODANOV, C.C. FREITAS, E.C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

G1. **RN tem primeiro caso confirmado do novo Coronavírus, diz Secretária Estadual de Saúde.** 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/rn/rio-grande-do-norte/noticia/2020/03/12/rn-tem-primeiro-caso-confirmado-do-novo-coronavirus-diz-secretaria-estadual-de-saude.ghtml>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

SAÚDE, Organização Pan-Americana da. **Folha informativa sobre COVID-19.** Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

SOARES, Anna Karolina Oliveira; SANTOS, Aline Gabriela Soares dos. Análise ergonômica do posto de trabalho: professora de escola pública. In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 2016, Rio Grande do Sul. **Salão do Conhecimento**, Rio Grande do Sul, 2016.

SOARES, Larissa Almeida. **Impactos da pandemia e ensino remoto na saúde mental e física dos professores na Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Campus de Angicos: um estudo de caso.** Monografia (Bacharelado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal

Rural do Semi-Árido. Campus Multidisciplinar de Angicos. Departamento de Engenharias - Angicos, Rio Grande do Norte, 2021.

SAÚDE, Organização Pan-Americana da. **Histórico da Pandemia de Covid-19**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

SAÚDE. BRASIL, Secretarias Estaduais de. **Coronavírus/Brasil**. 2020. Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

SAÚDE. BRASIL, Secretarias Estaduais de. **Covid-19 no Brasil**. 2020. Disponível em: <https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html>. Acesso em: 17 ago. 2021.

SANARMED. **A Importância do Isolamento Social no Contexto da Pandemia de Covid-19**. 2020. Disponível em: <<https://www.sanarmed.com/a-importancia-do-isolamento-social-no-contexto-da-pandemia-de-covid-19>>. Acesso em: 17 ago. 2021.

DIÁRIO DO NORDESTE. **78% dos professores da rede estadual afirmam ter a saúde prejudicada na pandemia, aponta pesquisa**. 2021. Disponível em: <<https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/metro/78-dos-professores-da-rede-estadual-afirmam-ter-a-saude-prejudicada-na-pandemia-aponta-pesquisa-1.3088750>>. Acesso em: 02 junho. 2022.