ENSINO REMOTO E ANSIEDADE DOCENTE: SEQUELAS DA PANDEMIA DE COVID-19 NA EDUCAÇÃO PÚBLICA

Maria Clara Alves Batista[1]
Cecília Gomes de Medeiros Maia[2]
Alamberg Smytth Aguiar Fonsêca[3]
Flávio Lúcio Almeida Lima[4]
Regina Lígia Wanderlei de Azevedo[5]

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 desencadeou uma crise sanitária que transformou significativamente a organização da vida social e do trabalho, impondo desafios particulares ao campo educacional. A suspensão das atividades presenciais e a adoção emergencial do ensino remoto exigiram que professores reorganizassem, em curto espaço de tempo, suas práticas pedagógicas, estratégias de comunicação e rotinas profissionais, frequentemente sem preparação prévia suficiente. Esse processo ocorreu em condições desiguais de infraestrutura, acesso a equipamentos, conectividade e domínio das tecnologias digitais, evidenciando disparidades estruturais do sistema educacional e ampliando as exigências impostas aos profissionais da educação.

Embora o ensino remoto emergencial tenha constituído uma estratégia circunstancial para assegurar a continuidade das atividades escolares, sua implementação produziu repercussões que ultrapassaram a dimensão pedagógica e tecnológica. A preparação de aulas, a elaboração de materiais digitais, o acompanhamento da aprendizagem e a comunicação com estudantes e familiares passaram a integrar, muitas vezes, a rotina doméstica dos professores, intensificando a sobreposição entre trabalho e vida privada. Tais transformações podem ser compreendidas a partir das discussões sobre intensificação e precarização do trabalho, segundo as quais o aumento das exigências laborais, associado à insuficiência de recursos e à

[1] Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, alves.batista@estudante.ufcg.edu.br;
[2] Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, cecilia.maia@estudante.ufcg.edu.br;
[3] Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, alamberg.smyth@estudante.ufcg.edu.br;
[4] Docente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, flavio.lucio@professor.ufcg.edu.br;
[5] Professora orientadora: doutorado, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, regina.ligia@professor.ufcg.edu.br;

redução da autonomia, pode contribuir para o desgaste físico e mental dos trabalhadores (Antunes; Praun, 2015; Franco; Druck; Seligmann-Silva, 2010). Nesse contexto, investigar as repercussões do ensino remoto sobre a saúde mental docente torna-se fundamental para compreender como as condições de exercício profissional podem se relacionar com experiências de sofrimento psíquico.

Entre os aspectos relevantes para essa investigação, destaca-se a sintomatologia ansiosa, compreendida como um conjunto de manifestações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas que podem surgir diante de situações percebidas como ameaçadoras. Embora a ansiedade faça parte da experiência humana, sua intensidade, frequência e persistência podem comprometer o bem-estar e o funcionamento cotidiano (Clark; Beck, 2012; American Psychiatric Association, 2014). No contexto ocupacional, a compreensão desses sintomas requer atenção às condições concretas em que o trabalho é realizado, considerando não apenas as características individuais dos profissionais, mas também as exigências, os recursos disponíveis e as formas de organização da atividade laboral. Essa perspectiva permite situar a saúde mental docente como uma questão que ultrapassa a esfera individual e envolve as condições institucionais e sociais do trabalho educativo.

Estudos anteriores à pandemia já evidenciavam a presença de estresse e ansiedade entre professores, bem como a relação desses fenômenos com a qualidade de vida e as condições de exercício profissional (Freitas; Calais; Cardoso, 2018; Costa; Silva, 2019). Durante a emergência sanitária, a necessidade de adaptação acelerada às tecnologias digitais, a ausência de experiência prévia com o ensino remoto e as desigualdades no acesso aos recursos necessários acrescentaram novos desafios a uma realidade profissional que já apresentava demandas significativas. Borba *et al*. (2020), por exemplo, identificaram que parcela expressiva dos docentes investigados não possuía experiência anterior com atividades remotas, evidenciando a complexidade do processo de adaptação. Nesse cenário, a investigação da sintomatologia ansiosa entre professores da rede pública que vivenciaram essa modalidade de ensino permite ampliar a compreensão das repercussões psicossociais da pandemia e produzir evidências contextualizadas sobre a saúde mental desses trabalhadores.

Diante dessas considerações, **este estudo teve como objetivo geral rastrear a sintomatologia ansiogênica em professores da rede pública que atuaram no ensino remoto no estado da Paraíba**. Especificamente, buscou caracterizar os participantes quanto a aspectos sociodemográficos e laborais, bem como examinar possíveis associações entre os escores de ansiedade, a faixa etária, o nível de ensino em que atuavam e a experiência com o

ensino remoto. Ao focalizar essas dimensões, a investigação pretende contribuir para a identificação de aspectos relacionados à manifestação de sintomas ansiosos nesse grupo profissional, oferecendo subsídios para a discussão das condições de trabalho docente e para o planejamento de estratégias institucionais de prevenção, acolhimento e apoio psicossocial. Desse modo, o estudo também se insere no debate sobre a valorização dos profissionais da educação e a necessidade de políticas que articulem qualidade do ensino, condições adequadas de trabalho e promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Ensino remoto, Ansiedade docente, COVID-19, Saúde mental docente, Educação pública.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, com delineamento descritivo e correlacional, desenvolvida com a finalidade de rastrear sintomas de ansiedade em professores da rede pública de ensino que atuaram na modalidade de ensino remoto durante a pandemia de COVID-19, no estado da Paraíba. A abordagem quantitativa possibilitou a mensuração da sintomatologia ansiosa por meio de instrumento padronizado, bem como a análise de possíveis associações entre os escores de ansiedade e variáveis sociodemográficas e laborais dos participantes. O caráter descritivo da investigação esteve relacionado à caracterização dos docentes e à descrição dos sintomas de ansiedade identificados, enquanto o delineamento correlacional permitiu explorar possíveis relações entre a sintomatologia ansiosa e características dos participantes. Ressalta-se que esse tipo de delineamento possibilita identificar associações entre variáveis, mas não permite estabelecer, isoladamente, relações de causalidade.

Participaram do estudo 353 professores, com idade superior a 18 anos, vinculados à rede pública de ensino e com experiência na modalidade de ensino remoto durante a pandemia de COVID-19. A seleção desse público considerou a necessidade de investigar profissionais que vivenciaram diretamente as mudanças nas práticas pedagógicas e nas rotinas de trabalho decorrentes da adoção emergencial de atividades educacionais mediadas por tecnologias digitais. Como critérios de elegibilidade, foram considerados a idade mínima estabelecida para participação, o vínculo com a rede pública de ensino e a experiência profissional com o ensino remoto.

A coleta de dados ocorreu por meio de formulário eletrônico, composto por um questionário sociodemográfico e laboral elaborado pelos pesquisadores e pelo Inventário de Ansiedade de Beck (*Beck Anxiety Inventory* — BAI). O questionário sociodemográfico e

laboral teve como finalidade caracterizar os participantes e reunir informações relevantes sobre suas condições pessoais e profissionais, possibilitando a descrição do grupo investigado e a exploração de possíveis associações entre essas características e os escores de ansiedade. A utilização desse instrumento permitiu contextualizar a experiência dos docentes durante o ensino remoto, considerando a importância das características individuais e das condições de exercício profissional para a compreensão das manifestações de sofrimento psíquico.

O Inventário de Ansiedade de Beck é um instrumento de autorrelato composto por 21 itens, utilizado para avaliar a intensidade de sintomas de ansiedade, incluindo manifestações somáticas e cognitivas associadas à experiência ansiosa. No presente estudo, o instrumento foi empregado para rastrear a sintomatologia ansiosa entre os professores participantes, fornecendo escores quantitativos destinados às análises estatísticas. É importante destacar que o BAI permite avaliar a intensidade de sintomas autorreferidos, mas seus resultados, isoladamente, não estabelecem diagnóstico clínico de transtorno de ansiedade.

Os dados foram organizados e analisados no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Foram utilizadas estatística descritiva, correlação de Pearson e regressão exploratória. A estatística descritiva permitiu sintetizar os escores de ansiedade; as análises correlacionais e exploratórias foram empregadas para examinar relações entre a sintomatologia e variáveis de interesse.

O trabalho foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), considerando os princípios éticos aplicáveis às pesquisas envolvendo seres humanos e as disposições do Brasil (2016), referente às pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. A participação foi planejada mediante apresentação de informações sobre os objetivos da investigação, o caráter voluntário da colaboração e o sigilo das informações fornecidas, com previsão de consentimento livre e esclarecido em formato virtual, compatível com a modalidade de coleta adotada.

REFERENCIAL TEÓRICO

A educação deve ter o compromisso de formar a pessoa em um "processo de tornar-se, pouco a pouco, cidadão do mundo sem perder as suas raízes e participando, ativamente, na vida de seus pais e das comunidades de base" (Unesco, 1996, p. 22). O ambiente educacional deve facilitar o diálogo, possibilitando por meio da convivência entre pessoas, a formação de um espaço voltado ao desenvolvimento intelectual e social dos estudantes.

Assim, conviver com os outros é fundamental no processo de educação. De acordo com o relatório para Unesco, da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI,

que incluiu sugestões e opiniões de representantes de culturas, religiões e regiões variadas, a educação deve zelar pelas culturas e valores humanos. O relatório estabelece que a educação deve ser sustentada nos pilares: "aprender a conhecer", "aprender a fazer", "aprender a ser" e "aprender a viver juntos". Evidenciando o papel singular que a convivência grupal e as experiências de trocas culturais, representam para o desenvolvimento das relações em torno do âmbito educacional.

A educação a distância, conhecida popularmente pela sigla EaD, é uma modalidade de ensino presente no Brasil, cuja mediação didático-pedagógica, nos processos de ensino e aprendizagem, ocorre por meio de tecnologias da informação e comunicação (Brasil, 2019). Traz como objetivo implantar, expandir e democratizar a educação, sendo impulsionada pelo avanço da tecnologia e por políticas públicas que a reconhece como possibilidade de prática pedagógica. Está presente nos níveis especial, profissional, técnica/tecnológica, até a educação superior (Cruz; Lima, 2019).

O estudo realizado por Cruz e Lima (2019), analisa a evolução histórica do EaD no Brasil em 40 anos (1978 - 2018). Os resultados mostram que a procura de estudantes pela modalidade de ensino é a cada ano mais crescente, principalmente pela administração privada, que em 2017 alcança a marca de 1.122 cursos e 1.577.589 matrículas em instituições de ensino superior (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2018). No entanto, a expansão expressiva do EaD deve levar em consideração algumas particularidades como acesso, oferta, qualidade, infraestrutura e capacitação dos profissionais.

Nesse processo, o professor precisa assumir novas competências para o bom funcionamento do EaD. Requer mudanças na formação e nos métodos de ensino, exige domínio das diferentes tecnologias e entendimento da variedade de diferentes necessidades e estilos de aprendizagem, convocando os professores a uma transformação que os coloca frente a um sistema educacional de difícil compreensão e controle, marcado pela falta de preparação e suporte (Baptista, 2005).

A pesquisa realizada por Borba *et al.* (2020), que aborda as práticas de ensino de professores de ciências e biologia das redes municipais, estaduais, federal e privada, de 12 estados do Brasil, no período da pandemia, aponta que 54% dos respondentes não possuía formação ou experiências prévias com atividades remotas. Os autores sugerem que esse é um número com tendências ascendentes, visto que a coleta dos dados foi realizada no início do distanciamento social (março e abril) e com um recorte específico, mas que contribui para se pensar no cenário desafiador para esses profissionais.

Nesse sentido, a escola torna-se um espaço que reproduz desigualdades e soma desafios que se arrastam por anos, desembocando em um déficit educacional e profissional que em muito prejudica o desenvolvimento do país. Advindo de circunstâncias como falta de investimento e um constante sucateamento dos serviços públicos, dentre outros muitos fatores, a escola que é pensada para ser um espaço de inclusão e desenvolvimento, acaba perpetuando práticas de exclusão e adoecimento no trabalho de profissionais da educação.

Compreendendo o conceito de trabalho como estrutura repleta de significados, observamos na literatura que em geral aparece ligado a noções de satisfação de necessidades físicas e subjetivas ou realização pessoal e obtenção de prazer, tendo sua importância assinalada enquanto parte que integra a subjetividade e produz efeitos nos modos de vida, na saúde física, mental, espiritual e social dos sujeitos, constituindo ainda sua identidade. (Jacques; Amarazay, 2006 apud Lucca, 2017).

Evidentemente o trabalho desempenha papel fundamental na constituição dos sujeitos, alcançando aspectos ligados à subjetividade, especificamente a saúde mental dos trabalhadores. Frente a isso, o trabalho deve oferecer, segundo Lucca (2017, p. 150, 151) "a possibilidade de realizarem algo que faça sentido e desenvolver e adequar as competências com certa margem de autonomia", algo que temos observado que destoa da atual situação vivenciada pela experiência do ensino remoto emergencial.

As políticas que prezam por um ensino remoto, desenvolvido para atender as necessidades emergenciais da população, mesmo que sem os recursos necessários para que se mantenha a qualidade no processo, são frutos de um contexto que preza pela precarização e flexibilização do trabalho a qualquer custo. Essa flexibilização "se expressa na diminuição drástica das fronteiras entre atividade laboral e espaço da vida privada…"(Antunes; Praun, 2015, p. 412), sendo um terreno fértil para o surgimento de adoecimentos em decorrência disso.

> "A pressão pela capacidade imediata de resposta dos trabalhadores às demandas do mercado, cujas atividades passaram a ser ainda mais controladas e calculadas em frações de segundos,(...) tem convertido, paulatinamente, o ambiente de trabalho em espaço de adoecimento." (Antunes; Praun, 2015, p. 414).

Frente a este contexto, surge como elemento de estudo o professor, cujo perfil de trabalho caracteriza-se pela *invisibilidade* (Lucca, 2017), que o coloca por vezes em um contexto laboral permeado por fatores estressores que desencadeiam em adoecimento.

Tendo em vista a complexa rotina vivida por diversos professores é possível enxergar o surgimento do "esvaziamento vivenciado a partir do empobrecimento do significado do trabalho" (Franco; Druck; Silva, 2010, p. 241). O que comove é notar a forma como o adoecimento desta classe tem sido tratado constantemente de forma negligenciada por parte da sociedade e como algumas instituições escolares impõe modelos educacionais rígidos que individualizam as práticas e saberes, atribuindo por vezes a figura do professor ao fracasso escolar, contribuindo para esse adoecimento, fomentando a "percepção de que foi abalado o caráter ético que dava sentido às atividades realizadas" (Franco; Drunk; Silva, 2010 p. 241).

A intensa cobrança aliada a um cenário individualizante para os sujeitos, formam um arcabouço ideal para o desenvolvimento e proliferação de cenários que comprometem a saúde, pois o constante medo de perder o emprego e as metas inalcançáveis, por exemplo, acabam por repercutir na ordem psíquica, cujo sofrimento se manifesta no absenteísmo por doenças psicossomáticas e transtornos mentais, bem como acidentes de trabalho e dependência por álcool e outras drogas (Lucca, 2017).

A precarização passou a ser um atributo central do trabalho contemporâneo e das novas relações de trabalho, apresentando múltiplas faces e dimensões (Franco; Drunk; Silva, 2010), sendo latente a necessidade de se buscar repensar o atual modelo de educação remota e a saúde mental do professor frente às mudanças decorrentes da pandemia da COVID-19 pelo novo coronavírus, pois este cenário de dificuldades aponta e denuncia uma crise não só na saúde, mas também na educação (Ferreira; Barbosa, 2020), cujos efeitos se dão em ordem biológica, social e psicológica, tendo nesta última instância, a ansiedade como umas das protagonistas no sofrimento psíquico.

De acordo com Clark e Beck (2012), a ansiedade faz parte da condição humana e pode ser compreendida como uma resposta, seja ela emocional, comportamental, cognitiva ou fisiológica, dada pelo indivíduo, frente a um medo. Torna-se um transtorno quando assume caráter excessivo, recorrente e persistente, onde é comumente caracterizado por preocupações, apreensões, perturbações e ameaças relacionadas ao futuro (APA, 2014).

De acordo com o DSM-V, o transtorno de ansiedade possui subtipos, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de pânico, fobias específicas, fobia social, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e agorofobia. A sintomatologia atende a critérios diagnósticos diferentes e específicos, mas sintomas como sudoreses, taquicardias, sensação de falta de ar, tremores, choros, ataques de raiva e comportamentos compulsivos, são comuns e característicos em quadros de ansiedade,

causando sofrimento clínico, comprometimento afetivo e prejuízos no funcionamento pessoal, social, profissional do indivíduo (APA, 2014).

Sendo portanto a educação uma área permeada pela diversidade relacionada às práticas profissionais, e tendo em vista que, dada a significativa morbidade associada à ansiedade, o impacto negativo do transtorno sobre a saúde do professor, traz reflexos também na produtividade profissional, relações sociais, finanças pessoais e funcionamento diário (Clark; Beck; 2012). Desta maneira nota-se que a variável ansiedade está diretamente relacionada ao desempenho profissional e que representa nesse estudo um elo entre os aspectos da saúde mental e os efeitos disso na prática profissional.

RESULTADO E DISCUSSÃO

O estudo contou com 353 docentes com mais de 18 anos, que atuaram no ensino remoto na rede pública da Paraíba. O principal indicador quantitativo disponibilizado no resumo foi a média geral de 21,30 pontos no Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), classificada pelos autores como correspondente a nível moderado de sintomatologia ansiogênica. Esse resultado sugere presença relevante de sintomas ansiosos no grupo estudado e reforça a importância de compreender a experiência do ensino remoto para além de sua dimensão técnica.

Entretanto, a média do BAI deve ser interpretada com cautela. Trata-se de um indicador agregado do grupo, que não significa que todos os participantes apresentaram o mesmo nível de sintomas. Uma média pode ocultar diferenças individuais e variações entre subgrupos. Além disso, um instrumento de rastreamento não substitui avaliação clínica e não permite afirmar que os participantes apresentavam transtornos de ansiedade. O achado indica intensidade média de sintomas no conjunto da amostra, nos limites do instrumento e das informações fornecidas.

Foi possível identificar uma associação significativa entre ansiedade e faixa etáriae, as maiores médias foram observadas entre professores mais jovens. Uma interpretação possível, que deve ser tratada como hipótese e não como causalidade demonstrada, é que parte dos docentes mais jovens tenha enfrentado simultaneamente demandas de adaptação tecnológica, consolidação da identidade profissional e necessidade de responder a expectativas institucionais em um contexto de crise.

Também foi identificada associação significativa entre ansiedade e nível de ensino, com maiores médias entre docentes da educação infantil e do ensino fundamental. Essa diferença pode estar relacionada às características das atividades pedagógicas nessas etapas,

nas quais a interação, a mediação próxima e o acompanhamento cotidiano dos estudantes ocupam lugar importante. A transposição dessas práticas para ambientes remotos pode ter exigido reorganização significativa, comunicação frequente com famílias e criação de estratégias compatíveis com diferentes condições de acesso. Tais possibilidades são interpretações contextuais.

A experiência no ensino remoto também apresentou associação significativa com a sintomatologia ansiosa. A relação entre familiaridade tecnológica e ansiedade pode ser complexa, haja vista que a experiência prévia pode facilitar o manejo de plataformas, mas não elimina sobrecarga, problemas de conectividade, aumento de tarefas ou dificuldade de separar trabalho e vida privada.

Os achados dialogam com a literatura que descreve dificuldades de adaptação ao ensino remoto e ausência de preparação prévia entre parte dos docentes (Borba *et al.*, 2020). Também são coerentes com análises sobre o desgaste mental associado à intensificação do trabalho e à dissolução das fronteiras entre atividade profissional e vida privada (Antunes; Praun, 2015; Franco; Druck; Seligmann-Silva, 2010). Essa convergência teórica não equivale a comprovação de que cada um desses fatores tenha causado os sintomas observados na amostra; ela oferece um quadro interpretativo para situar os resultados.

A média moderada do BAI e as associações descritas apontam para a necessidade de ações de prevenção e cuidado em saúde mental no contexto educacional. Tais ações não devem se restringir à oferta de estratégias individuais de enfrentamento. É igualmente importante investir em formação tecnológica contínua, suporte pedagógico, planejamento realista das atividades, acesso a equipamentos, conectividade e regras institucionais que preservem tempos de descanso. A promoção de saúde mental precisa reconhecer a relação entre condições de trabalho e sofrimento psíquico.

Outro ponto importante é evitar que a discussão sobre ansiedade seja utilizada para responsabilizar individualmente os professores por dificuldades estruturais. A continuidade do ensino durante a emergência sanitária exigiu esforço profissional, mas a qualidade do processo educativo depende de condições materiais e organizacionais. Uma resposta institucional adequada deve escutar os docentes, identificar obstáculos concretos e desenvolver medidas construídas com a participação da categoria, em vez de tratar o sofrimento como fragilidade pessoal.

A interpretação dos resultados também exige reconhecer limitações, pois se trata de uma pesquisa quantitativa e um n amostral menor de 400. Dessa forma, os resultados sustentam conclusões descritivas e associativas, mas não permitem estimar efeitos causais

nem generalizar automaticamente os achados para todos os professores da Paraíba ou do Brasil.

Apesar dessas limitações, a investigação contribui ao registrar dados de um grupo de docentes da rede pública paraibana que vivenciou o ensino remoto. O estudo reforça a relevância de acompanhar a saúde mental dos profissionais da educação em situações de crise e no período posterior, considerando que mudanças organizacionais e o uso de tecnologias podem permanecer no cotidiano escolar mesmo após o fim da emergência. Novas análises da base de dados poderão aprofundar as diferenças entre grupos, testar modelos explicativos e orientar intervenções mais específicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo rastreou a sintomatologia ansiogênica em 353 docentes da rede pública que atuaram no ensino remoto no estado da Paraíba. A média geral de 21,30 pontos no Inventário de Ansiedade de Beck foi descrita como indicativa de nível moderado de sintomas de ansiedade. O resultado também registrou associações significativas com faixa etária, nível de ensino e experiência no ensino remoto, com médias mais elevadas entre professores mais jovens e docentes da educação infantil e do ensino fundamental.

Os achados reforçam que a adoção emergencial do ensino remoto deve ser compreendida como transformação do trabalho pedagógico, e não apenas como substituição de uma sala física por uma plataforma digital. A adaptação demandou novas competências, reorganização de rotinas e enfrentamento de condições desiguais de infraestrutura e suporte. À luz da literatura sobre trabalho e saúde mental, é importante considerar os contextos institucionais e sociais que podem contribuir para o sofrimento, sem reduzir a ansiedade a uma característica individual.

Como implicações práticas, recomenda-se que redes de ensino e instituições educacionais ampliem oportunidades de formação tecnológica, ofereçam apoio pedagógico e psicossocial, promovam condições adequadas de trabalho e estabeleçam medidas que respeitem os limites entre jornada profissional e vida privada. Estratégias de cuidado devem ser planejadas com a participação dos próprios docentes e articuladas a políticas de valorização profissional.

Entre as limitações, destaca-se o tamanho da amostra, deixando evidente a importância da realização de pesquisas futuras que poderão investigar longitudinalmente a saúde mental docente e avaliar a efetividade de ações institucionais de prevenção e cuidado.

Conclui-se que a saúde mental dos professores deve ser tratada como componente essencial da qualidade da educação pública. A experiência pandêmica evidenciou a necessidade de preparar sistemas educacionais para mudanças abruptas, mas também de garantir suporte contínuo e condições dignas para que os docentes possam realizar seu trabalho com segurança, autonomia e bem-estar.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANTUNES, R.; PRAUN, L. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. **Serviço Social & Sociedade**, [S. l.], n. 123, p. 407-427, 2015.

BAPTISTA, A. C. P. **Avaliação do mestrado multimédia em educação da Universidade de Aveiro**. 2005. Dissertação (Mestrado em Multimédia em Educação) - Universidade de Aveiro, Portugal, 2005.

BORBA, R. C. N. *et al*. Percepções docentes e práticas de ensino de ciências e biologia na pandemia: uma investigação da Regional 2 da SBEnBio. **SBEnBIO - Revista de Ensino de Biologia**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 153-171, jul. 2020.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais e de outras que utilizam metodologias próprias dessas áreas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view. Acesso em: 27 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Educação a distância**. Brasília, DF: Inep, 2019. Disponível em: http://inep.gov.br/web/guest/ead. Acesso em: 8 jul. 2020.

CLARK, D.; BECK, A. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

COSTA, R. Q. F.; SILVA, N. P. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do ensino infantil e fundamental. **Pro-Posições**, Campinas, v. 30, p. 1-29, 2019.

CRUZ, J. R.; LIMA, D. C. B. P. Trajetória da educação a distância no Brasil: políticas, programas e ações nos últimos 40 anos. **Jornal de Políticas Educacionais**, [S. l.], v. 13, n. 13, abr. 2019.

FERREIRA, L. H.; BARBOSA, A. Lições de quarentena: limites e possibilidades da atuação docente em época de isolamento social. **Práxis Educativa**, Ponta Grossa, v. 15, p. 1-24, 2020.

FRANCO, T.; DRUCK, G.; SELIGMANN-SILVA, E. As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [S. l.], v. 35, n. 22, p. 229-248, 2010.

FREITAS, G. R.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, Maringá, v. 22, n. 2, p. 319-326, ago. 2018.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (Inep). **Censo da educação superior 2017**. Brasília, DF: Inep, 2018. Disponível em: http://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2018/censo_da_educacao_superior_2017-notas_estatisticas2.pdf. Acesso em: 3 jul. 2020.

LUCCA, S. R. de. Saúde, saúde mental, trabalho e subjetividade. **Revista Laborativa**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 147-159, 2017.

UNESCO. **Educação um tesouro a descobrir**: relatório para a UNESCO da Comissão Internacional Sobre Educação para o século XXI, 1996. Disponível em: http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ue000009.pdf. Acesso em: 21 mar. 2017.