


■ RELATOS DE EXPERIÊNCIA

■ O impacto do ensino não presencial na saúde mental dos/as profissionais da educação

The impact of non-classroom teaching on the mental health of education professionals

 Mariana Teixeira dos Santos*
Adeir Ferreira Alves**
Rafaella Pinheiro Cesario***

Resumo: O presente relato de experiência surge a partir de uma ação conjunta, realizada em 2020, intitulada Saúde Mental em Foco, entre a Coordenação Regional de Ensino de Samambaia (CRE/SAM da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal – SEEDF) e o Projeto Renascer. Essa ação promoveu prevenção e atenção à saúde mental, através de palestras, oficinas, escuta qualificada e rodas de conversa, para profissionais da educação, lotados nas Unidades de Educação pública e Instituições Educacionais Parceiras da CRE/SAM. Juntamente com a ação, foi aplicado um questionário ao grupo de voluntários/as participantes da pesquisa, levantando informações que foram analisadas, tendo como objetivo a compreensão do impacto que o ensino mediado por tecnologia – em virtude da suspensão das aulas presenciais por causa da Covid-19 – teve sobre a saúde mental dos/as profissionais da educação. Espera-se que a análise realizada possa qualificar e ampliar a discussão sobre o tema, instrumentalizar e mobilizar instituições na atuação sobre a saúde mental de profissionais da educação e, quiçá, reivindicar junto ao Poder Público a elaboração de políticas públicas voltadas a lidar com a demanda apresentada. O método utilizado para o tratamento dos dados é a análise simples (quali/quantitativa) para a formação de um panorama geral de compreensão.

Palavras-chave: Saúde Mental. Covid-19. Educação. Ensino Remoto. Teletrabalho.

Abstract: This experience report results from a joint action, between the Samambaia's Regional Teaching Coordination (CRE/SAM of the Federal District Education Secretariat - SEEDF) and the Renascer Project, entitled Mental Health in Focus, held in 2020. This action promoted prevention and mental health care, through lectures, workshops, qualified listening and conversation circles, for education professionals, that belong to Public Education Units and Partner Educational Institutions to the CRE/SAM. Alongside with this action, a questionnaire was applied to the group of volunteers participating in the research, gathering information that was analyzed in order to understand the impact of technology-mediated teaching had about the mental health of education professionals, due to the suspension of in-person classes because of Covid -19. It is hoped that the analysis carried out can qualify and broaden the discussion on the topic, equip and mobilize institutions in mental health practices with education professionals and, perhaps, claim, from public authorities, the elaboration of public policies aimed at dealing with the aforementioned issue. The method used to process the data was a simple analysis (quali/quantitative), to form an overall understanding.

Keywords: Mental Health. Covid-19. Education. Remote Teaching. Telework.

* Mariana Teixeira dos Santos é pós-graduada em Ensino de Humanidades e Linguagens pelo Instituto Federal de Brasília (2020); mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGE) da Universidade de Brasília (UnB). Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF). Integra o grupo de pesquisa Política e Avaliação da Educação Básica-FE/UnB. Contato: mariana.teixeira@edu.se.df.gov.br

** Adeir Ferreira Alves é graduado em Filosofia (Instituto Santo Tomás de Aquino-MG, 2006); especialista em Filosofia e Existência (Universidade Católica de Brasília, 2014) e em Psicopedagogia Clínica e Institucional (Faculdade Jesus Maria José, 2009); mestre em Direitos Humanos e Cidadania (Universidade de Brasília, 2019); doutorando em Metafísica (Universidade de Brasília). Professor da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. Membro do NEAB/UnB e pesquisador do GEPHERG-FE/UnB. Contato: adeir.liceu@gmail.com

*** Rafaella Pinheiro Cesario é psicóloga clínica, graduada em Psicologia (Centro Universitário de Brasília – UniCeub) e mestre em Direitos Humanos e Cidadania (Universidade de Brasília, 2019). Contato: rafapcesario@gmail.com

Introdução

No início do ano de 2020, muitas escolas no Brasil foram fechadas como política de prevenção frente à propagação do causador da Covid-19, vírus que se alastrou por diferentes países, desencadeando uma pandemia. No Distrito Federal (DF), cenário ao qual o presente trabalho fará menção, o Decreto nº 40.539 (DF, 2020a) dispôs sobre as medidas para o enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do novo coronavírus e suspendeu as atividades educacionais em todas as escolas, universidades e faculdades, das redes de ensino pública e privada.

Pensando em medidas alternativas para continuar com as atividades – de modo adaptado – do ano letivo, o Conselho de Educação do Distrito Federal (CEDF), através do Parecer 47 (CEDF, 2020) validou o Plano de Gestão Estratégica para a Realização das Atividades Pedagógicas Não Presenciais na Rede Pública de Ensino do DF.

A Secretaria de Estado de Educação (SEEDF) lançou o Programa Escola em Casa DF – uma plataforma para atendimento virtual que utiliza o Google Sala de Aula como mecanismo de mediação de aprendizagens entre os/as professores/as e estudantes das escolas públicas, estabelecendo o ensino não presencial. Cabe ressaltar que o ensino não presencial, em virtude do Ensino Remoto Emergencial (ERE) é diferente da modalidade de ensino de Educação a Distância (EAD), como aponta a professora Behar (2020). Aos/as estudantes sem acesso à internet ou a aparelhos eletrônicos, foi feito um trabalho de entrega e recolhimento de material impresso pelas próprias escolas às quais são vinculados.

Entrou em vigor a Portaria nº 133 (DF, 2020b)¹ que dispõe sobre os critérios para a atuação dos profissionais em exercício nas unidades escolares da rede pública de ensino do DF, nas atividades educacionais não presenciais, no período de pandemia do coronavírus. Houve, então, a normatização para que os profissionais da educação passassem a atuar em regime de teletrabalho, o que intensificou a necessidade do uso das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC).

Uma vez que mudaram as condições de trabalho, a Regional de Ensino de Samambaia (CRE/SAM) e a Unidade Regional de Educação Básica (UNIEB) da SEEDF, numa ação conjunta, abriram-se para o tema e mobilizaram-se para tratar sobre a atenção primária em saúde mental com a realização da ação chamada “Saúde mental em foco”.

O presente relato de experiência aborda a análise de dados de uma pesquisa realizada com 308 participantes do “Saúde Mental em Foco”. O objetivo central é evidenciar dados exploratórios sobre a saúde mental dos/as profissionais da educação de Samambaia, no contexto inicial do ensino não presencial no DF. Mais

especificamente, objetivamos colaborar com as discussões acerca da importância dos cuidados e da atenção para com a saúde mental dos/as profissionais da educação, identificar os impactos do teletrabalho no seu bem-estar e a capacitação para atuarem no ensino remoto.

Espera-se que este relato possa contribuir com as discussões sobre o ensino no contexto da pandemia, bem como com políticas educacionais relacionadas a ações e intervenções necessárias para proporcionar um ambiente de trabalho saudável.

Saúde Mental em Foco

Mesmo em condições normais, magistério e saúde mental já eram tema de estudo transversal. Ghisèle Frota e Armindo Teodósio (2012), ao falar dos fatores de adoecimento na carreira magistério no ensino superior, fazem uma leitura ampla sobre a docência em todos os níveis e nas esferas pública e privada, que traduz o quadro apresentado na nossa pesquisa:

Tornam-se frequentes as doenças psicossomáticas entre professores de todos os níveis e ambientes de trabalho. Gastrite, taquicardia, hipertensão, irritabilidade, insônia, depressão e síndrome do pânico estão entre os males mais diagnosticados. O estresse profissional se alimenta hoje de múltiplas fontes. A sala de aula, o relacionamento com os alunos, as cobranças excessivas, a falta de tempo, a competição, a contínua atualização tecnológica e da área de estudos dão origem a uma fadiga institucional que coloca a carreira como uma das mais estressantes do mercado (FROTA; TEODÓSIO, 2012, p. 06).

Há bastante tempo, indicadores já vinham apontando este quadro. Em 2017, o percentual de atestados médicos por adoecimento mental dos/as servidores do DF já apontava a Educação como a primeira área em quantitativo de atestados médicos/CID desta natureza (ALVES, 2019).

Diante do contexto pandêmico, os/as profissionais da educação estariam mais propensos a aumentar esses preocupantes indicadores de adoecimento mental? Com base nas queixas das Unidades de Ensino (UE) cujos/as Coordenadores/as Intermediários/as levavam para as reuniões da UNIEB, destacavam-se inúmeras situações estressoras relacionadas às questões do trabalho, que se somavam às questões pessoais. Com efeito, suspeitou-se que o contexto de teletrabalho poderia desencadear adoecimento mental e/ou agravar os casos já diagnosticados oficialmente.

Foi então que a UNIEB de Samambaia, em parceria com o grupo do Projeto Renascer², executou a ação “Saúde Mental em Foco” que compreendeu, nos meses de julho e agosto de 2020, 12 reuniões virtuais, contemplando todos os segmentos e as modalidades da Educação Básica das UEs e instituições parceiras da

CRE/SAM. A ação consistiu em palestras com dicas de cuidados preventivos para a saúde mental e para a realização de atividades laborais produtivas, equilibradas, saudáveis, organizadas, bem como orientações de psicólogos/as de como identificar sinais de fatores estressores no trabalho.

Objetivos do Saúde Mental em Foco

- I. Promover a atenção primária em saúde mental;
- II. Apresentar alguns autocuidados;
- III. Fornecer dicas de como detectar indícios de afecções emocionais/mentais;
- IV. Informar sobre onde e como procurar ajuda;
- V. Avaliar como o contexto da pandemia influencia as questões socioemocionais relacionadas ao trabalho.

Execução

A organização dos encontros virtuais contou com a participação de toda a equipe da UNIEB sob a responsabilidade da pasta de direitos humanos, assim como a elaboração da escrita do presente relato de experiência.

Após a realização de cada encontro foi solicitado aos/às participantes que preenchessem voluntariamente um questionário, elaborado pelos/as coordenadores/as da ação conjunta, que buscava coletar dados sobre a perspectiva e a rotina daqueles/as no teletrabalho.

O “Projeto Renascer: psicologia e direitos humanos”

Fundado pela psicóloga e ativista em direitos humanos, Neuzimar Maria Batista da Costa Ribeiro, o projeto compõe-se como uma rede de voluntários/as, de articulação de profissionais – que atuam na área da psicologia e na promoção da educação em/e para os direitos humanos, sob a coordenação da própria fundadora.

A execução dos trabalhos do Projeto Renascer consiste em prestação de serviço gratuito (a indivíduos, grupos e instituições) através de oficinas, rodas de conversas e atendimentos psicológicos, para enfrentamento à violência doméstica, à violência sexual infantil, aos conflitos humanos relacionados às violações de direitos, bem como busca a prevenção em saúde mental. Diversas escolas públicas e particulares já foram atendidas, especialmente de Samambaia e de Ceilândia. E, em resposta ao convite da UNIEB, o Projeto Renascer reuniu doze voluntários/as para atender a demanda da ação Saúde Mental em Foco. São eles/as psicólogos/as, estudantes de graduação em psicologia, professores/as e advogados/as.

Metodologia

Calculada na perspectiva de educação em e para os

direitos humanos, e em consonância com tal perspectiva, procurou-se compreender a correlação de forças das relações de trabalho que, ao tensionar com estruturas prementes, expõe os/as trabalhadores/as a condições adversas no exercício das suas funções laborais.

A pesquisa apresenta caráter exploratório que busca gerar dados para compreender a experiência do impacto do ensino não presencial na saúde mental dos/as profissionais da educação. Consideramos como ponto de partida a observação dos efeitos gerados pela pandemia como um acontecimento de âmbito global e também local, que intensificou a necessidade de adquirir novas competências das TDICs na educação.

Como técnicas de pesquisas, foram utilizadas revisão bibliográfica, análise de documentos e aplicação de questionário (estruturado com questões objetivas e subjetivas). O preenchimento dos instrumentos de coleta de dados foi realizado de forma voluntária, de modo *online* e restrito aos/às participantes da formação de Saúde Mental em Foco, tendo o *link* sido disponibilizado durante a ação. Os/as participantes foram instruídos/as sobre o termo livre e consentido, bem como o respeito ao sigilo da identidade e da privacidade. Dispôs-se do Google Formulário para a elaboração e tabulação dos dados coletados.

O formulário é composto por 16 perguntas, das quais 15 são de respostas obrigatórias para aqueles que escolheram responder voluntariamente ao questionário, e 1 pergunta de livre preenchimento. Foram coletados 308 questionários. A análise dos dados será apresentada neste relato de experiência a partir da seleção de tópicos mais relevantes para a pesquisa.

Inicialmente buscou-se traçar um perfil dos/as participantes, posteriormente buscou-se avaliar como tais sujeitos lidam com as situações estressoras laborais (dando enfoque à prevenção em saúde mental, estratégias de enfrentamento e considerações sobre a ação) e, por fim, compreender a capacidade dos/as profissionais de lidar com o ensino remoto como nova modalidade de trabalho. Algumas questões são escalonadas em categorias predefinidas, com opção de marcação única, que representa o nível de satisfação e/ou opinião de cada participante da pesquisa.

Tratamento dos dados

Como método de tratamento dos dados coletados, realizamos análise simples e combinada, que reúne leituras quantitativas e qualitativas das informações em estudo para formar um quadro de compreensão geral por amostragem.

Em relação à apreciação dos dados, foi possível ter um panorama dos diferentes perfis que compunham os/as participantes de pesquisa, viabilizando correlacionar

marcadores sociais de vulnerabilidades que acometem tais grupos, assim como avaliar os efeitos do teletrabalho na saúde mental. Também apresentamos categorias que permitiram aprofundar a reflexão acerca da saúde mental, situações estressoras e fatores de risco para o adoecimento mental, assim como estratégias preventivas e de enfrentamento empreendidas em face das transversalidades que se evidenciam no perfil traçado. Nesse sentido, os quadros correspondem às informações adquiridas a partir dos dados coletados.

Devido à seleção de tópicos, a sequência dos quadros dispostos não corresponde à sequência das 16 perguntas enumeradas no questionário (Quadro 1).

Inicialmente observamos que, entre o público analisado, a maioria exerce a função de docência, entre outros que, apesar das distintas funções, estão todos/as envolvidos/as, direta e/ou indiretamente, nos processos educacionais. Sendo o segmento do magistério o maior dentro de uma Unidade de Ensino, é comum observar estratégias para a organização do trabalho em equipe e o fortalecimento dos laços de solidariedade e cooperação entre os pares, ao passo que os demais segmentos, sendo compostos por poucas pessoas, em geral, encontram dificuldades de integração ao grande grupo.

Seguindo com o perfil dos/as pesquisados/as, quando questionados da localidade que atuam, mais da metade – 66,9% – estão em sala de aula. Pode-se inferir, *a priori*, que esse ambiente – atualmente operado por via remota – possui alguns elementos que precisam ser estudados para compreender o quadro que produz fatores estressores para a categoria profissional do magistério público da Educação Básica. Portanto, para todos os efeitos, as respostas apresentadas confluem para o desenho de um perfil do/a professor/a atuante em sala de aula.

A partir do quadro 02, observa-se que 87,3% das/os participantes afirmam ser do gênero feminino, o que levanta indagações acerca da possibilidade de um recorte de gênero – relativo aos papéis sociais e às influências –, e aponta para uma sobrecarga de trabalho, pois as concomitantes jornadas de trabalho, atribuídas distintamente, estão diretamente relacionadas às questões de gênero.

Conforme Yannoulas e Oliveira (2016), ao tratarem sobre as desigualdades de gênero nas instâncias que compreendem a sociedade, o Estado e as políticas públicas, “inúmeros estudos, em especial, sobre a América Latina, apontam para uma tendência de feminização da pobreza, com base, principalmente, nos dados sobre as famílias chefiadas por mulheres” (p. 53). Isso nos leva a pensar, assim como outros/as autores/as, na possibilidade de compreensão de uma feminização do magistério público da Educação Básica.

Tencionamos a amostragem na perspectiva de analisar a macroestrutura. Parafraseando as autoras

Quadro 1 – Função dos/as participantes na SEEDF

Função	Respostas	Porcentagem
Professor/a	223	72,40%
Gestor/a	6	1,90%
Orientador/a Educacional	22	7,10%
Psicólogo/a	0	0,00%
Supervisor/a Pedagógico/a	10	3,20%
Supervisor/a Administrativo/a	1	0,30%
Monitor/a	28	9,10%
Secretário/a	2	0,60%
Coordenador/a Pedagógico/a	22	7,10%
Carreira Assistência	3	1,00%
Outros	9	2,90%

Fonte: autores/as.

Quadro 2 – sexo/gênero dos/as participantes

Sexo/gênero	Respostas	Porcentagem
Feminino	269	87,30%
Masculino	39	12,70%
Outros	0	0,00%

Fonte: autores/as.

supracitadas, não pensamos na feminização do magistério público da Educação Básica apenas pelo aspecto numérico de mulheres no exercício da profissão. Consideramos as múltiplas vulnerabilidades que acometem as mulheres, tais como efeitos do patriarcado, a dupla jornada, a violência contra a mulher, as desigualdades de renda, as desigualdades de gênero que, para todos os efeitos, no âmbito do magistério, repercutem na educação – ao modo da sociedade – um quadro semelhante de diversas vulnerabilidades.

De acordo com Freitas (2015), ao citar os dados do IBGE de 2014 no Distrito Federal, “dos 28.443 profissionais da Carreira Magistério Público do DF, 6.586 são homens (23,16%) e 21.857, mulheres (76,84%)” (p. 38969), o que evidencia, portanto, a feminização do magistério do DF. Destaca-se que, apesar de serem maioria, apenas 46,3% delas ocupam cargos de chefia (G1 DF, 2020).

Após tais considerações, podemos inferir que esse quadro de desigualdades de gênero, por si só, seria suficiente para afetar a saúde mental e o bem-estar físico, emocional e profissional da mulher. Estando as mulheres num ambiente de constante tensão em que figuram diariamente vias de flagrantes violações de direitos, “o processo de feminização do magistério associa-se às péssimas condições de trabalho, ao rebaixamento salarial e à estratificação sexual da carreira docente, assim como à reprodução de estereótipos por parte da escola” (VIANNA, 2001, p. 90).

Nesse sentido, o Sindicato dos Professores no DF (SINPRO-DF), especificamente a plataforma SINPRO MULHER, tem sempre chamado a atenção nas publicações, colunas, assembleias, campanhas, comunicados e ações para a promoção da igualdade de gênero e para o respeito à paridade de gênero, desde o direito à fala até o gozo e usufruto de direitos.

Quadro 3 – Avaliação do impacto do ensino mediado por tecnologia na saúde mental

Opinião	Respostas	Percentual
Não houve impacto	6	1,90%
Pouco impacto	28	9,10%
Impactou	130	42,20%
Impactou muito	138	44,80%
Não sabe/quer opinar	6	1,90%

Fonte: autores/as.

Quadro 04 – Preparação e capacitação para a realização do trabalho remoto

Opinião	Respostas	Percentual
Sim, estou capacitado	104	33,80%
Não estou capacitado	29	9,40%
Estou muito capacitado	4	1,30%
Estou pouco capacitado	147	47,70%
Não sabe/quer opinar	24	7,80%

Fonte: autores/as.

Os dados obtidos dos níveis de opinião “Impactou” e “Impactou muito” somados totalizam 87% das respostas (Quadro 3). Depreendemos desse quadro que o ensino mediado por tecnologia incidiu diretamente na qualidade de vida dos/as professores/as, pois, cruzados com outros dados que veremos adiante, os níveis de estresse e as situações estressoras são elevados.

Observando o quadro 4, em que “Não estou capacitado” e “Estou pouco capacitado” somam 57,1%, os dados evidenciam que o ensino mediado por tecnologia ainda é um fator estressor – ou no mínimo desafiador –, uma vez que as demandas de trabalho têm exigências de produção diária. 33,8% afirmaram estar capacitados e tal amostragem repercute no grau de manejo das ferramentas de trabalho. Quando comparado com outros quadros, esse nível de domínio das tecnologias não significa necessariamente boas condições de trabalho (Quadro 05).

Uma das características no trabalho do magistério, mesmo o presencial, é a execução de tarefas pautadas rigorosamente no tempo de aula dentro de uma jornada diária de regência. Continuamente correndo contra o tempo e os imprevistos que lhes acometem, os/as professores/as são sempre enquadrados com elevada demanda em curto prazo de tempo, seja para cumprir as suas tarefas, seja para atender aos objetivos de cumprimento de conteúdo dos planos de aula e atividades complementares.

É importante destacar que os horários de coordenações na escola por vezes são preenchidos com reuniões de pautas extensas e repasses de informações administrativas e pedagógicas provenientes das instâncias hierárquicas da SEEDF. Além do diário no programa virtual IEducar para a lida de informação detalhada de cada um dos seus alunos, agora os professores precisam operar também o Google Sala de Aula e as outras dezenas de ferramentas do Google (Meet, Drive, Formulários

Quadro 05 – Realiza mais de uma atividade simultaneamente durante o trabalho remoto

Opinião	Respostas	Percentual
Sim, sempre	161	52,30%
Sim, às vezes	135	43,80%
Não, nunca	12	3,90%

Fonte: autores/as.

Quadro 06 – Sentimento sobre a carga horária de trabalho na modalidade remota

Opinião	Respostas	Percentual
Continuo me sentido do mesmo jeito	27	8,80%
Já me sentia cansado	15	4,90%
Passei a me sentir mais cansado	237	76,90%
Passei a me sentir menos cansado	10	3,20%
Não sabe/quer opinar	15	4,90%

Fonte: autores/as.

etc.), bem como outros aplicativos para a execução das suas atividades pedagógicas.

Com efeito, realizar mais de uma tarefa ao mesmo tempo é uma constante na carreira do magistério público da Educação Básica do Distrito Federal. Visto isoladamente, apenas esse item já seria um fator estressante, uma vez que o trabalho do magistério consiste em administrar grande fluxo de informações em nível conceitual, de leitura, fala, atenção e também de aspectos socioemocionais e disciplinares de suas turmas.

O quadro 06 reflete as afirmações dos quadros anteriores, pois o significativo cansaço alegado por quase 77% dos/as participantes revela o quanto o trabalho mediado por tecnologias, e dadas as condições de trabalho, conforma um ambiente de trabalho de adoecimento.

As questões subjetivas que abordavam as práticas que contribuem para o processo de saúde mental e a possibilidade de realizar algum relato ou complemento contemplaram aspectos diversos, e os mais relevantes foram destacados por categorias. A maioria das respostas dos/as participantes que afirmaram realizar algumas práticas antiestresse se referem a conjuntos de práticas combinadas. Poucas vezes as respostas afirmativas consistem no relato de apenas uma prática antiestresse. Destaca-se que muitas práticas antiestresse não são rotinas regulares, mas momentos estanques de vazão quando há sobrecarga/acúmulo de trabalho ou de estresse ou quando dizem respeito, ainda, a preencher o tempo que resta entre uma tarefa e outra.

É preocupante o elevado número de aspectos em que as respostas apontam que os/as professores/as não conseguem obter um descanso com qualidade. Embora não tenha sido perguntado, também recebemos relatos evasivos, mas de relevante destaque (não inseridos no quadro de categorias), em que os/as participantes afirmam não conseguir relaxar e desestressar e/ou nem manter o equilíbrio mental/emocional, bem como estar em tratamento psiquiátrico ou psicológico. Dessa

forma, observamos que a ação foi muito satisfatória e despertou as UEs para fazerem outras ações similares e/ou foi ao encontro de atividades que já estavam sendo realizadas para atender essa demanda.

Considerações finais

Não consideramos a nossa fala a última sobre o assunto. Observamos que as carreiras da educação, especialmente o magistério, possuem algumas características que chamam atenção quando o assunto é saúde mental. A carreira do magistério é uma das profissões mais antigas do mundo. Para o senso comum, essa profissão não se atualiza, não se inova, o que é falacioso, justamente por causa do eterno gerúndio de toda a malha multiforme que envolve a educação – além do próprio fator humano e de suas complexidades no centro da atividade educativa – que conforma cenários para o adoecimento mental (FROTA; TEODÓSIO, 2012).

Submetidos ao gerenciamento laboral de inúmeras tarefas pedagógicas e administrativas, com o grande número de alunos (a depender da etapa da Educação Básica, pode chegar a 300 na grade horária semanal de 40h/aula), durante todos os dias da semana, o trabalho pedagógico dos professores, por força das condições impostas, se torna um trabalho preponderantemente técnico, de massa, basicamente operacional e conseqüentemente exaustivo. Por essas razões, é muito comum os/as professores/as continuarem o seu expediente em casa (elaboração de atividades e avaliações, preparo das aulas [leituras, formações, cursos], bem como correções e lançamentos de informações em diários e sistemas de registros).

O ensino remoto, em certa medida, trouxe a escola para dentro da casa do professor. Não sendo mais possível estabelecer discricionariamente um distanciamento real do exercício da função com a vida privada, a sensação de estar virtualmente conectado com a escola a todo tempo, juntamente com o elevado fluxo de informações (*lives*, atividades, formações, reuniões

e atividades impressas etc.), pode ser considerada mais um conjunto de fatores estressores para a categoria no ensino não presencial.

Os impactos acarretados pela pandemia a esse quadro – que sempre foi preocupante – ainda não podem ser mensurados com segurança e clareza. Porém, com base na pesquisa que realizamos, compreendemos que a situação pode se agravar. Nesse sentido é que fazemos nesta seção algumas sugestões para o Poder Público e suas instituições, para as redes e instituições públicas e privadas, para os sindicatos, para os conselhos educacionais, para todas as gestões de unidades escolares e para o corpo docente.

Sugerimos consultas públicas com a carreira do magistério nas esferas municipal, estadual e federal sobre suas queixas, reivindicações e desafios; desenho de políticas públicas para a promoção e o cuidado com a saúde mental dos/as servidores/as públicos e professores/as do setor privado; mapeamento das condições de trabalho; combate às precariedades laborais; melhorias para a reestruturação dos planos de carreira e fomento às pesquisas sobre a carreira do magistério.

Para a gestão das unidades de ensino, sugerimos a sensibilização para o trabalho mais humanizado, despertando sobretudo o foco em e para os direitos humanos, desburocratizando e diminuindo o máximo de demandas – em diálogo constante com as cadeias deliberativas das instâncias superiores; a promoção de parcerias com voluntários/as e instituições para a realização de trabalho qualificado com o corpo docente e discente nos cuidados com a saúde mental; a criação de momentos de encontro com a comunidade escolar em geral para práticas de esporte, lazer e cultura, valorizando, com efeito, o patrimônio cultural, social e a infraestrutura do espaço escolar. A humanização do ambiente de trabalho pode também consistir na criação de grupos de partilha de experiências pessoais e coletivas para a busca de solução conjunta de todos os segmentos da comunidade escolar. ■

Notas

¹ Posteriormente revogada pela Portaria nº 160, de 09 de abril de 2021.

² Agradecemos à CRE/SAM, à UNIEB/SAM, ao Centro de Referência Tecnológica da Educação – CRTE/SAM (inúmeros cursos de capacitação e apoio técnico) e ao Projeto Renascer pela colaboração, e a todos os profissionais da educação que, mesmo com dificuldades, nunca pararam a luta pela democratização da educação.

Referências

ALVES, Adeir Ferreira. Reflexões sobre a cultura de paz na escola. **Revista Com Censo: Estudos Educacionais do Distrito Federal**, v. 6, n. 3, p. 94-103, ago. 2019. Disponível em: <<http://www.periodicos.se.df.gov.br/index.php/comcenso/article/view/648>>. Acesso em: 10 jan. 2021.

BEHAR, Patricia Alejandra. O Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância. **Jornal da Universidade**, UFRGS, Rio Grande do Sul, 6 de julho de 2020. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>>. Acesso em: 10 jan. 2021.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado, 1988.

Conselho de Educação do Distrito Federal. **Parecer nº 47/2020**, de 2 de junho de 2020. Brasília, DF. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1IROMYx340OtMn-1D8_K1dMH9USTw7Qw/view>. Acesso em: 18 fev. 2021.

CRUZ, Carolina. Mulheres são 66% dos servidores no DF, mas minoria nos cargos de chefia. **G1 DF**, Brasília, 07 de março de 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2020/03/07/mulheres-sao-66percent-dos-servidores-no-df-mas-minoria-nos-cargos-de-chefia.ghtml>>. Acesso em: 18 fev. 2021.

DISTRITO FEDERAL. **Decreto nº 40.539**, de 19 de março de 2020a. Brasília, DF. Disponível em: <http://www.sinj.df.gov.br/sinj/DetalhesDeNorma.aspx?id_norma=ac087b76d5f34e38a5cf3573698393f6>. Acesso em: 18 fev. 2021.

DISTRITO FEDERAL. **Portaria nº 133**, de 03 de junho de 2020b. Brasília, DF. Disponível em: <http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/d34d4d35166146009f3f852494ec2b94/Portaria_133_03_06_2020.html>. Acesso em: 18 fev. 2021.

FREITAS, Olga Cristina Rocha de. A feminização da educação e ocupação dos espaços de poder na escola: a força do discurso sexista e a atuação da mulher na gestão pública. In: **XII Congresso Nacional de Educação**, Paraná: Anais EDUCERE, 2015. Disponível em: <https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/22433_10801.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2021.

FROTA, Ghislène Baeta; TEODÓSIO, Armindo dos Santos de Sousa. Profissão docente, profissão decente?: estratégias de professores frente ao sofrimento no trabalho em um ambiente de inovação pedagógica. In: **XXXVI Encontro da ANPAD**, Rio de Janeiro: Anais ANPAD, 2012. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/diversos/down_zips/63/2012_GPR2020.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2021.

SILVA, Emanuelle Gomes da; MONTALVÃO, Maura; FERREIRA, Synara T. de Oliveira. **Ataques de pânico e isolamento social**: dicas de saúde mental. Brasília: Gerência de Saúde de Saúde Mental e Preventiva/Subsaúde/DISPSS/SEEC, 2020.

VIANNA, Cláudia Pereira. O sexo e o gênero da docência. **Cadernos Pagu** nº 17/18, pp. 81-103, 2001. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/cpa/n17-18/n17a03.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

YANNOULAS, Silvia Cristina; OLIVEIRA, Talita Santos de. Dilemas de gênero na relação sociedade, Estado e políticas públicas. In: SANTOS, D. S.; GARCIA-FILICE, R. C.; RODRIGUES, R. M. M. **A Transversalidade de gênero e raça nas políticas públicas**: limites e possibilidades. Brasília: Comunicação Integrada, 2016, p. 43-70.