

PROFESSORES/EDUCADORES EM PANDEMIA COVID-19: Percepções de Saúde, Rotinas Pessoais e Competências Profissionais

Zélia Ferreira Caçador Anastácio¹

Celeste Antão²

Maria Luísa Cramês³

RESUMO

O confinamento imposto pela Covid-19 obrigou escolas e professores/educadores a adaptarem-se de imediato e a enfrentar desafios impensáveis até ao momento. O objetivo deste trabalho foi averiguar a relação entre percepções de saúde, alteração de rotinas e preparação para ensino a distância de professores/educadores portugueses em confinamento. A metodologia foi mista e o estudo transversal. Aplicou-se um questionário *on-line* a professores/educadores lecionando desde o pré-escolar até ao ensino secundário. A amostra incluiu 304 docentes, sendo 247 mulheres e 57 homens, com as faixas etárias predominantes dos 41-50 e dos 51-60 anos, sendo o nível de ensino predominante o secundário. Procedeu-se à análise estatística descritiva utilizando-se teste t, X^2 e a correlação de Pearson. Quanto à percepção de saúde, a maioria dos professores considerava-se com saúde razoável ou boa. Grande parte não manteve as rotinas diárias com a sua família, assim como não se considerava preparado para trabalhar a distância. Encontraram-se correlações positivas significativas entre a percepção de saúde e a manutenção das rotinas diárias e a preparação para trabalhar a distância. Os resultados fornecem uma base de reflexão quanto ao modo como estes profissionais sentem fragilidade da sua saúde em contexto de sobrecarga de trabalho.

Palavras-chave: Percepção de saúde; ensino a distância; professores; rotinas.

TEACHERS/EDUCATORS IN PANDEMIC COVID19: HEALTH PERCEPTIONS, PERSONAL ROUTINES AND PROFESSIONAL SKILLS

ABSTRACT

The confinement imposed by Covid-19 forced schools and teachers/educators to immediately adapt and face challenges unthinkable until now. The aim of this study was to investigate the relationship between health perceptions, changes in routines and preparation for distance learning among Portuguese teachers/educators in confinement. The methodology was mixed and a cross-sectional study was done. An online questionnaire was applied to teachers/educators, teaching from preschool to secondary education. The sample included 304 teachers, 247 women and 57 men, with the predominant age groups of 41-50 and 51-60 years old, and the predominant level of education was secondary school. Descriptive statistical analysis was performed using the t-test, X^2 test and Pearson's correlation. Regarding the perception of health, most teachers considered themselves to be in reasonable or good health. Most of them did not maintain daily routines with their families, as well as did not consider themselves prepared to work remotely. Significant positive correlations were found between perceived health and maintenance of daily routines and preparedness to work remotely. The results provide a basis for reflection on how these professionals perceive the fragility of their health in a context of work overload.

Keywords: Health perception; distance learning; teachers; routines.

ACEITO EM: 29/12/2021

¹ Autor correspondente: Centro de Investigação em Estudos da Criança – Universidade do Minho Campus de Gualtar 4710-057 – Braga, Portugal. <https://orcid.org/0000-0002-3786-6559>. zeliadf@ie.uminho.pt

² Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança – Bragança, Portugal – <https://orcid.org/0000-0003-1721-5836>. celeste@ipb.pt

³ Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança – Bragança, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-1465-7615>. maria.crames@ipb.pt

INTRODUÇÃO

Desde o início da pandemia causada pelo coronavírus Sars-CoV-2 em 2019, na cidade de Wuhan, na República Popular da China, deparando-nos com a rápida propagação deste vírus, o isolamento social com a recomendação para ficar em casa, acompanhado pelo uso de máscaras e soluções hidroalcoólicas para desinfecção de mãos e superfícies, tornou-se a primordial recomendação das autoridades de saúde tanto em âmbito mundial, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), quanto nacional, em Portugal, pela Direção Geral da Saúde (DGS). Na tentativa de contenção dos contágios, foram sendo decretados consecutivos estados de calamidade e de emergências e situações de contingência (VIEIRA DE ALMEIDA, 2021), bem como foram montados cercos sanitários em zonas de maior prevalência de contágios. O teletrabalho foi uma das medidas generalizadas a vários setores de atividade em que tal era possível, o que se aplicou ao sistema educativo português.

O confinamento imposto pela pandemia obrigou o fechamento temporário das escolas, tendo professores e alunos, de todos os níveis de ensino, de se adaptar rapidamente e munir-se de equipamentos para poder dar continuidade às atividades de ensino e aprendizagem a partir das próprias habitações. Esta realidade, por um lado, confirmou a necessidade expressa no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória de que os jovens devem terminar este percurso educativo com competências para lidar com a imprevisibilidade dos tempos atuais e as mudanças aceleradas, com implicações na prática docente, nomeadamente a organização do ensino, prevendo estratégias de trabalho diversificadas e utilização crítica de diversas fontes de informação e de tecnologias de informação e comunicação (MARTINS *et al.*, 2017). Por outro lado, veio trazer à discussão o que Ramlow e Berticelli (2018) afirmam: o grande desafio da atualidade é pensar a educação numa sociedade instável, complexa e marcada por incertezas, em que as tecnologias estão presentes tanto no cotidiano quanto nas salas de aula. Neste caso, as tecnologias tornaram-se imprescindíveis para assegurar a continuidade do processo educativo, não obstante as alterações que o mesmo sofreu, tanto em termos de horários quanto de abordagem dos currículos.

No uso das tecnologias de informação e comunicação, geralmente as crianças e os adolescentes revelam mais competências, sendo, por isso, chamados de “nativos digitais”, por já terem nascido em tempos de acesso generalizado a estes recursos, enquanto os adultos (pais e professores) são “imigrantes digitais”, que sempre terão algumas dificuldades a superar neste domínio para orientar adequadamente as crianças e jovens (AMES, 2016). Esta dicotomia acentua-se sobretudo quando Portugal se depara com um corpo docente envelhecido, tendo no ano letivo de 2018/19 mais de metade (54,1%) dos docentes do ensino público idade igual ou superior a 50 anos (CNE, 2020), logo com grande proporção de professores e educadores que não nasceram num ambiente digital e cuja formação pode não ter sido suficiente para um empoderamento para o uso de tecnologias em contexto educativo.

As tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC), nomeadamente as móveis, têm sido incorporadas nas práticas cotidianas por quase todas as pessoas. Por motivações diversas, quase todos têm vindo a usufruir dos benefícios da conexão em

rede por meio da portabilidade destes equipamentos (DAMASCENO; NEVES, 2021). Dada a necessidade de continuar o processo de ensino-aprendizagem, ao mesmo tempo em que se tentava conter a disseminação do coronavírus Sars-CoV-2, foram criadas duas medidas pelo Ministério da Educação: o “Estudo em Casa”, com transmissão de aulas via televisão, bem como as aulas *on-line* em substituição às presenciais, podendo ser síncronas e/ou assíncronas, ficando, então, os professores e educadores, em geral, em teletrabalho, praticando-se, assim, o Ensino a Distância (E@D).⁴

O E@D é uma metodologia adotada quando é impossível assegurar um ensino presencial aos estudantes. Somente é aplicável corretamente quando há maturidade, autodisciplina e motivação suficientes, baseando-se no princípio de que um adulto é capaz de aprender por si próprio se possuir bases suficientes para tal caso. Ihe sejam facultados materiais didáticos propositadamente elaborados para esse efeito (TRINDADE, 1990).

Com isto, os professores/educadores sofreram alterações nas suas práticas e rotinas, tanto profissionais quanto de vida pessoal, de uma forma abrupta e acrescida do isolamento social. Esta realidade exigiu-lhes uma adaptação em tempo recorde e a capacidade de enfrentar desafios até então impensados num curto período de tempo. As circunstâncias implicaram desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências pedagógicas adequadas ao ensino a distância, adaptação a ferramentas para as quais os professores/educadores não estavam habilitados, bem como preocupações com estratégias de resposta, obrigando os mesmos a trabalhar mais horas e dias do que o antes estipulado. Além disto, estes profissionais viram também à prova a sua competência emocional, tendo de gerir as suas reações emocionais às circunstâncias, ou seja, gerir cumulativamente os mesmos sentimentos de ansiedade, medo, preocupação e incerteza que afetam alunos, encarregados de educação e sociedade em geral perante as ameaças da pandemia. Somou-se, ainda, a exigência de gerir o teletrabalho e o cuidado de filhos menores ou parentes seniores e, conseqüentemente, o cansaço daí resultante (OPP, 2020).

Neste sentido, como investigadoras nas áreas da educação e da saúde, ante os relatos e queixas dos profissionais da educação a que íamos assistindo, advindos das novas exigências, decidimos averiguar as percepções de saúde, rotinas pessoais e competências profissionais de professoras/es e educadoras/es de infância no primeiro período de confinamento e verificar a influência de fatores sociodemográficos nessas percepções.

METODOLOGIA

A abordagem metodológica seguida foi mista, na medida em se procedeu a análises quantitativas e qualitativas dos dados obtidos. O tipo de estudo foi transversal, tendo cada sujeito participado uma única vez na recolha de dados (COHEN; MANION; MORRISON, 2017).

O instrumento de recolha de dados foi um questionário construído para atender especificamente aos propósitos desta investigação. O questionário, do tipo misto (questões abertas e fechadas), incluiu questões de caracterização sociodemográfica dos

⁴ Conforme abreviado pelo Ministério da Educação Português.

participantes (sexo, idade, filhos), incluindo as relacionadas à atividade profissional (habilitações académicas, tempo de serviço, vínculo profissional, funções de gestão, grau de ensino em que atuavam), e questões sobre as suas percepções de saúde, de rotinas pessoais e de competências profissionais, sendo estas três consideradas variáveis dependentes. Para a recolha dos dados o questionário foi enviado a diretores de agrupamentos de escolas da região norte de Portugal, depois de lhes ter sido apresentado o projeto de investigação. Posteriormente, estes reencaminharam o *link* de acesso ao questionário pelo *e-mail* institucional para professoras/es e educadoras/es desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário para seu preenchimento *on-line*.

A recolha de dados iniciou-se no primeiro período de confinamento, decorrendo durante dois meses – de meados de abril a meados de junho de 2020 –, com o intuito de recolher informação no momento em que os profissionais estavam a vivenciar a nova modalidade de ensino. O ficheiro Excel, obtido da recolha *on-line*, foi importado pelo programa de análise estatística SPSS (versão 27.0). Procedeu-se a análises descritivas para as variáveis de caracterização da amostra e para as três variáveis dependentes, ao que se seguiram os testes estatísticos adequados (*t* de Student, não paramétricos, Qui-quadrado e Correlação). As respostas às questões abertas foram categorizadas num processo de análise de conteúdo após leitura flutuante, pré-análise e tratamento objetivando a criação de categorias emergentes dos dados como recomendado (BARDIN, 2015).

No que se refere a procedimentos éticos, o questionário iniciava-se com uma questão de consentimento livre e informado, a qual era obrigatória para poder continuar o preenchimento. Não houve qualquer registo que pudesse identificar os participantes, estando totalmente garantido o anonimato. O questionário era adequado ao nível de literacia desta população, fluente em leitura e escrita, podendo ser facilmente autoadministrado (POLGAR; THOMAS, 2020). Também todos os respondentes eram maiores de idade e reuniam condições de poder decidir participar voluntariamente, bem como abandonar o preenchimento e/ou não submeter a resposta. Foram respeitadas todas as normas de conduta ética na investigação com pessoas em vigor em Portugal, assim como os códigos de conduta ética da Universidade do Minho e do Instituto Politécnico de Bragança adequados a este tipo de investigação.

Amostra

A amostra foi do tipo bola de neve e ficou constituída por um total de 304 professores/educadores, apresentando-se a sua caracterização com base nas variáveis independentes consideradas (Tabela 1). Responderam ao questionário 247 mulheres e 57 homens. Para os fatores idade e tempo de serviço definiram-se grupos com intervalos de dez anos. Para a idade predominou a faixa etária dos 41 aos 50 anos (43,4%), seguida da dos 51 aos 60 anos (38,5%) e para o tempo de serviço a maior parte dos profissionais (72,4%) contava já com 21 ou mais anos. Quanto a habilitações académicas, a grande maioria (75,7%) possuía Licenciatura. O ciclo de ensino predominante em que atuavam foi o Ensino Secundário (28,0%), seguido de 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB) e 3º CEB, ambos com 22,7% dos participantes. A grande maioria dos professores não exercia funções de gestão (83,2%), tinha vínculo profissional (89,8%) e tinha filhos (80,3%).

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica da amostra

Variável		Frequência (N)	Porcentagem (%)
Sexo	Feminino	247	81,3
	Masculino	57	18,8
Idade	21-30	1	0,3
	31-40	21	6,9
	41-50	132	43,4
	51-60	117	38,5
	≥61	33	10,9
Tempo de serviço	≤10	20	6,6
	11-20	64	21,1
	≥21	220	72,4
Habilitações Acadêmicas	Licenciatura	230	75,7
	Mestrado	64	21,1
	Doutoramento	10	3,3
Nível de Ensino	Intervenção Precoce	1	0,3
	Pré-Escolar	17	5,6
	1º Ciclo	69	22,7
	2º Ciclo	46	15,1
	3º Ciclo	69	22,7
	Secundário	85	28,0
	3º Ciclo e Secundário	5	2,0
	Profissional/Efas	3	1,0
	Vários níveis/Educação especial	9	3,0
Funções de gestão	Sim	51	16,8
	Não	253	83,2
Vínculo profissional	Sim	273	89,8
	Não	31	10,2
Filhos	Sim	244	80,3
	Não	60	19,7

Fonte: As autoras.

RESULTADOS

Percepções de Saúde

Na questão sobre como avaliavam a sua saúde no último mês, a resposta mais frequente foi razoável, notando-se que a maioria (71,7%) dos professores/educadores considerava ter uma saúde razoável (131) ou boa (87). Mais de 20% da amostra, porém, percecionava a sua saúde como má ou muito má e apenas cerca de 5% entendia ter muito boa saúde, como se pode observar na Tabela 2.

Tabela 2 – Percepção de saúde dos professores e educadores

	N	%
Muito Má	12	3,9
Má	58	19,1
Razoável	131	43,1
Boa	87	28,6
Muito Boa	16	5,3

Fonte: As autoras.

Aplicando teste *t* de Student para comparar dois grupos dicotômicos, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas entre a percepção de saúde e os fatores sexo, funções de gestão, vínculo profissional e ter filhos. Já a preparação para trabalhar a distância, no entanto, revelou influência bastante significativa na percepção de saúde dos professores/educadores, constatando-se que aqueles que não se sentiam preparados para tal manifestaram uma avaliação da sua saúde mais baixa (Tabela 3).

Tabela 3 – Teste *t* de Student para percepção de saúde e preparação para E@D

	Preparada/o para trabalhar a distância	N	Média	t	p
Percepção da sua saúde durante o último mês	Não	182	2,94	-4,375	<,0001
	Sim	122	3,39		

Fonte: As autoras.

A percepção de saúde correlacionou-se positiva e significativamente com as habilitações acadêmicas ($r=,138$; $p=,016$), revelando, assim, que os professores/educadores com habilitação acadêmica mais elevada avaliavam mais positivamente a sua saúde.

Rotinas pessoais

Relativamente às rotinas pessoais e com a família, 63,5% dos profissionais de educação (193) afirmaram não as ter mantido, havendo apenas 36,5% que as manteve (111). Das rotinas que foram alteradas registrou-se maior frequência na disponibilidade para as tarefas domésticas, opção assinalada por 158 participantes, ou seja, 52,0% do total da amostra, seguindo-se a alteração no horário de deitar para 45,7% e no horário das refeições para 42,1%. O envolvimento no apoio ao estudo dos filhos foi em que menor percentagem revelou alterações, apenas 27,6% de toda a amostra (Tabela 4).

Tabela 4 – Rotinas pessoais que sofreram alteração

Rotinas	F	%
Disponibilidade para as tarefas domésticas	158	52,0
Horário de deitar	139	45,7
Horário das refeições	128	42,1
Horário de acordar	112	36,8
Maior envolvimento no apoio ao estudo dos filhos	84	27,6

Fonte: As autoras.

Aplicando o teste de Qui-Quadrado para verificar a relação de dependência entre a manutenção das rotinas pessoais e as variáveis independentes dicotômicas sexo, funções de gestão, vínculo profissional, ter filhos e considerar-se preparado/a para trabalhar a distância, notou-se que apenas este último fator revelou influência significativa ($p < ,0001$) nas rotinas pessoais (Tabela 5), constatando-se que a maior parte dos professores/educadores que não mantiveram as suas rotinas pessoais diárias com a família também não se consideravam preparados/as para trabalhar a distância, sendo 130 de 193, ou seja, 67,4% deste grupo.

Tabela 5 – Teste de Qui-Quadrado entre rotinas pessoais e preparação para trabalhar a distância

		Manteve as rotinas diárias com a sua família			χ^2	p
		Não	Sim	Total		
Preparada/o para trabalhar a distancia	Não	130	52	182	12,339	<,0001
	Sim	63	59	122		
Total		193	111	304		

Fonte: As autoras.

Averiguando a relação entre a mudança de rotinas pessoais e as variáveis independentes de natureza ordinal, também com o teste de Qui-quadrado, observou-se que o tempo de serviço e o ciclo de ensino em que os profissionais de educação atuavam não revelaram influência. Diferenças significativas, porém, foram encontradas entre os grupos de idade e de habilitação acadêmica (Tabela 6). Em relação à idade, o grupo de 41-50 anos foi o que mais alterou as suas rotinas, notando-se menos alterações com o avançar da idade. Para a habilitação acadêmica constatou-se que o grupo de professores/educadores licenciados foi aquele em que, percentualmente, mais profissionais alteraram as suas rotinas, à medida que nos grupos de habilitação mais avançada se observou uma maior tendência proporcional para a manutenção das mesmas.

Tabela 6 – Qui-quadrado para rotinas pessoais com idade e habilitação acadêmica

		Manteve as rotinas diárias com a sua família		Total	χ^2	p
		Não	Sim			
Idade	21-30	0	1	1	12,387	,015
	31-40	15	6	21		
	41-50	96	36	132		
	51-60	65	52	117		
	>60	17	16	33		
Total		193	111	304		
Habilitações acadêmicas	Licenciatura	155	75	230	6,223	,045
	Mestrado	33	31	64		
	Doutoramento	5	5	10		
Total		193	111	304		

Fonte: As autoras.

Competências profissionais

Em relação à percepção de competências profissionais, a primeira questão (fechada) sobre a preparação para trabalhar a distância revelou que 182 professores/educadores (59,9%) não se consideravam preparados/as, havendo menos de metade da amostra (122 ou 40,1%) que entendia ter competência para esta modalidade de ensino. Ao questionar-se sobre quais tinham sido as maiores dificuldades sentidas neste período (questão aberta sujeita à análise de conteúdo, categorização de respostas e quantificação de categorias), salientaram-se as dificuldades de comunicação/isolamento e falta de contato físico, sentidas por mais de metade da amostra (62,17%), seguidas das dificuldades associadas à alteração de métodos e estratégias, ainda referidas por mais da metade dos participantes (50,32%). O excesso de trabalho (47,69%) e a gestão das plataformas (41,12%) foram as dificuldades que se seguiram em frequência, estando, provavelmente, associadas. A Tabela 7 apresenta as dificuldades mais intrínsecas ao indivíduo e passíveis de interferir na sua saúde, nomeadamente, alteração de rotinas, fadiga física e mental e insegurança. Dificuldades menos reportadas, mas também emergentes da categorização destas respostas, relacionaram-se com as interações com encarregados de educação e alunos.

Tabela 7 – Dificuldades sentidas pelos professores/educadores

Dificuldades sentidas	N	%
Alteração da comunicação/isolamento/falta de contato físico	189	62,17
Alteração de métodos e estratégias	153	50,32
Excesso de trabalho	145	47,69
Gestão de plataformas	125	41,12
Alteração de rotinas	105	34,54
Fadiga física e mental	65	21,38
Insegurança	58	19,08
Incompreensão dos encarregados de educação	58	19,08
Falta de recursos	57	18,75
Silêncio dos alunos	57	18,75
Mudança de paradigma	56	18,42
Desafiante	16	5,26

Fonte: As autoras.

Vários professores reportaram um conjunto de dificuldades, como se exemplifica com a resposta de uma professora de 3º Ciclo, de idade entre os 51-60 anos, licenciada, com funções de gestão, com vínculo profissional, sem filhos e que se sentia preparada para trabalhar a distância:

Lidar com os silêncios dos alunos nas aulas; impotência face às dificuldades dos alunos em usar equipamentos e aplicações de ensino a distância; avaliar; intromissão de pais ou de outros familiares dos alunos nas aulas.

Na questão aberta “de que forma a Covid-19 alterou a vida profissional”, poucos participantes (27) declararam que não tiveram alterações. Das mudanças reportadas, verificou-se que os métodos pedagógicos e de trabalho, o volume de trabalho e solicitações, bem como a alteração de tudo e de forma radical, foram as categorias de resposta mais frequentes (Tabela 8). Seguiram-se as alterações relacionadas com o isolamento

e a falta de contato com colegas, emergindo, ainda, a readaptação, vida familiar e rotinas, alterações de índole psicológica e, por fim, o contacto com os alunos com menor expressão, o que se compreende, pois, embora virtual, havia contato diário com eles, o mesmo não acontecendo nos intervalos com os colegas.

Tabela 8 – Alterações de rotinas referidas pelos professores/educadores

Alteração	N	%
Métodos pedagógicos e de trabalho	71	23,36
Volume de trabalho e solicitações	69	22,70
Tudo e de forma radical	53	17,43
Isolamento e saúde mental	21	6,91
Contacto com os professores	18	5,92
Readaptação	15	4,93
Vida familiar e rotinas	14	4,61
Psicologicamente/estresse e aumento de ansiedade	9	2,96
Contacto com os alunos	7	2,03
Total	277	91,12

Fonte: As autoras.

Para ilustrar as alterações na vida profissional temos o exemplo de uma professora de 1º Ciclo, com idade de 51-60 anos, com Mestrado, mais de 21 anos de serviço, funções de gestão, vínculo profissional, filhos e que se sentia preparada para o ensino a distância, que ressaltou:

Aumento de carga horária, na pesquisa de recursos e materiais digitais, na planificação das atividades e tarefas do Roteiro diário e na preparação das aulas síncronas e assíncronas.

Por fim, testou-se as correlações de Pearson entre as três variáveis dependentes, tendo constatado-se que a percepção de estar preparado/a para trabalhar a distância se correlacionou positiva e significativamente com a percepção de saúde e a manutenção das rotinas diárias pessoais e com a família (Tabela 9). A correlação significativa mais forte ($r=,341$; $p<,0001$), também positiva e apenas moderada, todavia, foi encontrada entre a percepção de saúde e a manutenção das rotinas diárias.

Tabela 9 – Correlações de Pearson entre preparação para trabalhar a distância, percepção de saúde e manutenção de rotinas pessoais

		Preparação para trabalhar a distancia	Percepção de saúde durante o último mês	Manteve as rotinas diárias com a sua família
Preparação para trabalhar à distancia	Correlação de Pearson	1	,244**	,201**
	Sig. (2 extremidades)		,000	,000
	N	304	304	304
Percepção de saúde durante o último mês	Correlação de Pearson	,244**	1	,341**
	Sig. (2 extremidades)	,000		,000
	N	304	304	304
Manteve as rotinas diárias com a sua família	Correlação de Pearson	,201**	,341**	1
	Sig. (2 extremidades)	,000	,000	
	N	304	304	304

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Fonte: As autoras.

DISCUSSÃO

O presente estudo revelou que a situação de confinamento, determinado pela pandemia da Covid-19, teve implicações para os professores/educadores dos vários níveis de ensino, desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário. A investigação mostrou, também, que a maioria dos professores portugueses desta amostra (59,9%) não se considerava suficientemente capacitada para lidar com o ensino a distância, e foi necessário adaptar-se de imediato. Em consequência, o confinamento e as dificuldades de uso de recursos para trabalhar a distância tenderam a repercutir-se nas percepções de saúde (com mais de 70% entendendo ter uma saúde razoável) e na alteração de rotinas, o que foi vivenciado pela maioria (63,5%).

Em relação às percepções de saúde, tendo a maioria dos professores/educadores da nossa amostra percebido a sua saúde como razoável e dada a influência revelada pela preparação para trabalhar a distância, com mais de metade da amostra não se considerando preparado/a, entendemos que este fato pode ter-lhes causado mais ansiedade e estresse, aumentando o seu trabalho para se capacitarem para a utilização das ferramentas tecnológicas e, em todo esse acréscimo de tarefas, terem sentido a sua saúde afetada, com menos tempo de descanso, até porque também 45,7% indicaram alterações no horário de deitar. Por outro lado, o fato de se ter encontrado uma correlação positiva entre a habilitação acadêmica e a percepção de saúde, reforça-nos a ideia de que os que tinham habilitação mais elevada teriam certamente mais competência para lidar com os recursos tecnológicos e, por outro lado, certamente também mais predisposição e motivação para ir aprendendo mais, o que pode os ter munido de mais capacidades tecnopedagógicas.

Merece um olhar atento a porcentagem da amostra que considerou a sua saúde má ou muito má (no total 23,0%). Encontramos referência a resultados semelhantes em outros estudos de Portugal (FERNANDES *et al.*, 2021) e do Brasil (INSTITUTO PENÍNSULA, 2020), onde as perturbações de saúde são ilustradas por termos como ansiedade, medo, estresse e esgotamento. Para Saraiva, Traversini e Lockmann (2020), a docência nos tempos de pandemia é uma docência exausta, ansiosa e preocupada, sendo capaz de dar respostas, mas avançando no meio da incerteza e da adversidade, o que requer uma atenção especial.

Nas alterações nas rotinas pessoais e atividades diárias com a família, salienta-se, em primeiro lugar, a disponibilidade para as tarefas domésticas. Estes nossos resultados estão em consonância com os do estudo realizado no Brasil pelo Instituto Península (2020), incluindo 2.400 professores da Educação Infantil ao Ensino Médio de todo o país, com o objetivo de identificar sentimentos e percepções dos profissionais ante a Covid-19. A pesquisa mostrou que mais de 70% dos professores brasileiros já tinha necessitado mudar muito ou totalmente as suas rotinas pessoais e profissionais, revelando, igualmente, que a organização pessoal e a atividade no meio familiar, incluindo questões do lar, foram as mais referidas pelos/as professores/as.

A alteração que se seguiu no nosso estudo, foi a dos horários de deitar. Por outro lado, olhando os fatores com influência nesta variável, destaca-se apenas a relação de dependência significativa entre a alteração das rotinas diárias e a percepção de prepa-

ração para trabalhar a distância, o que nos leva a entender que a escassa preparação para o trabalho remoto com ferramentas tecnológicas, implicou alterações no cotidiano dos professores na medida em que certamente precisaram despende mais tempo para fazer frente a estas novas solicitações, podendo isso levá-los a retardar o horário de deitar. Encontramos suporte a este resultado também no estudo do Instituto Península (2020), em que, apesar do atual contexto, cerca de 60% dos professores indicaram usar o seu tempo para estudar e aperfeiçoar os seus conhecimentos. Encontramos, assim, dados similares perante um mesmo problema em dois países diferentes.

Tendências semelhantes foram encontradas por Borba *et al.* (2020) num estudo da Associação Brasileira de Ensino de Biologia com 187 docentes de ciências, sendo a grande maioria (80,2%) do Rio de Janeiro, com mais de metade atuando no Ensino Médio (55%) e os restantes (45%) nos anos finais do Ensino Fundamental. Os respondentes revelaram dificuldades relacionadas com a conexão da internet, a sobrecarga de trabalho, as emoções e problemas de saúde mental, assim como as condições para o trabalho em casa. Estes autores, no que se refere às atividades domésticas e à dinâmica de trabalho docente, salientam que, com o *home office*, o limite das atribuições familiares e profissionais fica pouco definido, pois, no ambiente, é frequente que as dinâmicas domésticas causem transtornos durante o expediente de trabalho do docente e vice-versa.

Este fato não nos surpreende em sociedades onde as tarefas domésticas ficam mais a cargo das mulheres, o que se coaduna com a amostra do nosso estudo e com a do Instituto Península, compostas por esmagadoras majorias de mulheres na docência. Conjugam-se aqui dois fatores associados ao papel de gênero que, embora muitas vezes contestados, continuam a perdurar e a sobrecarregar a mulher professora e dona de casa com tarefas numa emergência de readaptação ao novo e exigente ensino a distância.

As alterações de rotinas pessoais estão intimamente associadas às de rotinas profissionais e percepção de competências neste domínio, fazendo emergir vários tipos de dificuldades sentidas pelos professores/educadores. Neste estudo salientam-se as alterações da comunicação, o isolamento e a falta de contato físico, seguidas de alterações de métodos e estratégias acrescidas de excesso de trabalho. Ora, verificando que a nossa amostra tinha 59,9% dos docentes sem preparação para trabalhar a distância, torna-se óbvio que com o excesso de trabalho se suceda a dificuldade de gestão de plataformas e se perceba dificuldades relacionadas com a índole pessoal, reforçando o resultado de alteração de rotinas e fazendo emergir a fadiga física e mental, bem como os sentimentos de insegurança e incompreensão. Em outro estudo realizado em Portugal (já suprarreferido), incluindo o continente e regiões autónomas, com 2.369 professores, também de todos os níveis de ensino (FERNANDES *et al.*, 2021), resultados semelhantes foram encontrados no que se refere às dificuldades de adaptação repentina ao E@D e aos sentimentos de excesso de trabalho, ansiedade e estresse. Estes autores destacaram, todavia, a percepção positiva da capacidade das escolas e dos professores, nomeadamente na valorização de recursos endógenos e da colegialidade, não obstante a incapacidade de garantir uma resposta universal e inclusiva a todos, alertando para as fragilidades do sistema educativo português para fazer frente a este tipo de situação, com repercussões ainda mais negativas para os grupos mais vulneráveis.

O estudo do Instituto Península (2020) concluiu que as restrições causadas por intervenções de resposta à pandemia, como o distanciamento social, também têm impacto na educação em todos os níveis, e continuarão a tê-lo, uma vez que alunos e professores não conseguem se reunir no espaço físico “escola”. Os professores da nossa amostra manifestaram menores dificuldades relacionadas com os alunos, o que entendemos se justificar pela interação virtual que iam mantendo.

O recurso ao ensino *on-line* implica o emprego de tecnologia que é tão boa quanto o seu uso (OCDE, 2020). A verificação de competências permite ao educador refletir sobre os seus pontos fortes e fracos no uso de tecnologias digitais para apoiar, incentivar e melhorar a educação (UNESCO, 2020). Apesar de as competências digitais estarem na ordem do dia, já antes da pandemia, tendo o governo português investido bastante em formação contínua de professores em matéria de tecnologias digitais de informação e comunicação e fornecido equipamentos tecnológicos às escolas, com este passar de imediato ao E@D confirmou-se que a maioria dos professores não estava preparada. Ao corpo docente envelhecido em Portugal (CNE, 2020) juntam-se, certamente, outros fatores, como a já sobrecarga de trabalho dos docentes, a vertiginosa evolução tecnológica difícil de acompanhar por quem tem o seu tempo muito ocupado e a grande diversidade de recursos que se tentou disponibilizar aos professores e alunos no meio da preocupação para tentar assegurar a continuidade do ensino no caos pandêmico.

A falta de formação e de infraestruturas adequadas ao acesso de atividades remotas em plataformas virtuais, afeta um número significativo de professores, sendo geradores de estresse e ansiedade (SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020).

De um modo geral podíamos ser levadas a pensar que o fato de permanecer em casa pouparia tempo em deslocamento. Já Saraiva (2009), no entanto, havia afirmado que o fato de os professores não terem a obrigação de se deslocar à escola e cumprir horários tão rígidos está longe de significar uma redução do trabalho. Apesar de os libertar do cumprimento de horários, mantêm-nos num comprometimento contínuo. Os respondentes do estudo de Borba *et al.* (2020) lembram até a pressão e o controle da atividade docente que se faz sentir por meio das redes e canais de comunicação, que acarretam o controle da sua vida e do seu trabalho, assim como ocupam mais tempo, “visto que as mensagens e demandas de trabalho pouco respeitam horários e espaços privados.” (p. 169).

Por fim, ao associar as percepções de saúde com as rotinas pessoais e com as competências profissionais, observa-se que estas três variáveis dependentes interagem entre si, correlacionando-se positivamente, ou seja, uma melhor preparação para o E@D repercute-se em melhor percepção de saúde e na manutenção de rotinas pessoais diárias. Por sua vez, a falta de preparação obriga a trabalho suplementar, podendo traduzir-se em ansiedade, cansaço, estresse, com implicações na saúde e qualidade de vida diária.

Em suma e corroborando a opinião da Ordem do Psicólogos Portugueses (OPP, 2020), os professores/educadores têm de gerir a sua reação emocional à própria situação (sentimentos de ansiedade, medo, preocupação e incerteza que afetam todos) para administrar o teletrabalho e os cuidados que resultam do cuidar. Para melhor eficácia e sustentabilidade no teletrabalho, aqui E@D, a mesma organização tem sugerido algu-

mas medidas visando à promoção da saúde e do bem-estar, nomeadamente a definição de modelos híbridos, a delimitação de horários de trabalho com o “direito a desligar”, a adequação do espaço de trabalho em casa, o reforço das competências tecnológicas e a promoção do desenvolvimento pessoal e profissional (OPP, 2021).

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES FINAIS

O papel dos professores foi essencial para o sucesso da aprendizagem e fundamental para assegurar as atividades letivas no período de confinamento. As escolas precisam, contudo, desenvolver mecanismos de acompanhamento diário junto dos professores neste contexto. De igual forma, uma maior flexibilidade pode ser necessária para a organização do trabalho dos professores e para que estes ajustem o equilíbrio entre serviços educativos, colaboração profissional e gestão das suas rotinas pessoais e familiares. Com base nos resultados desta investigação, recomenda-se uma formação mais consolidada no âmbito das tecnologias digitais de informação e comunicação, no sentido de aumentar a resiliência ante as vulnerabilidades a que os profissionais de educação estão sujeitos. Apesar de reconhecermos algumas limitações nesta investigação, nomeadamente o tamanho da amostra, consideramos que a mesma pode assumir relevância social e científica na medida em que revela sentimentos e percepções que devem ser valorizados para minimizar possíveis consequências em âmbito da saúde mental. Sugere-se que os diretores de escolas e de agrupamentos de escolas considerem alguma flexibilização nos horários e acompanhamento dos professores/educadores de forma a preservar a saúde mental dos mesmos, no sentido de promover o desenvolvimento de competências profissionais de eficácia perante problemáticas emergentes e de relações saudáveis e satisfatórias no ambiente de trabalho.

FINANCIAMENTO

Este trabalho foi financiado por Fundos Nacionais por meio da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) no âmbito do projeto do Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho (Ciec), com a referência UIDB/00317/2020.

REFERÊNCIAS

- AMES, Patricia. As crianças e suas relações com as tecnologias da informação e comunicação: um estudo em escolas peruanas. *Desidades*, Rio de Janeiro, v. 11, p. 11-21, jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2318-92822016000200002&lng=pt&nrm=iso
- BARDIN, Lawrence. *Análise de conteúdo*. Edição revista e atualizada. Lisboa: Edições 70, 2015.
- BORBA, R. C. do N.; TEIXEIRA, P. P.; FERNANDES, K. de O. B.; BERTAGNA, M.; VALENÇA, C. R.; SOUZA, L. H. P. de. Percepções docentes e práticas de ensino de ciências e biologia na pandemia: uma investigação da Regional 2 da SBEnBio. *Revista de Ensino de Biologia da SBEnBio*, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 153-171, 2020. DOI: 10.46667/renbio.v13i1.337. <https://renbio.org.br/index.php/sbenbio/article/view/337>
- COHEN, Louis; MANION, Lawrence; MORRISON, Keith. *Research Methods in Education*. 8th ed. London: Routledge, 2017. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- CNE. Conselho Nacional de Educação. *Estado da educação 2019*. Lisboa: CNE, 2020. Disponível em: https://www.cnedu.pt/content/edicoes/estado_da_educacao/EE2019_Digital_Site.pdf
- DAMASCENO, H.; NEVES B. Tecnologias móveis na educação: um projeto com tablets na escola pública. *Revista Contexto & Educação*, v. 36, n. 113, p. 267-281, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2021.113.267-281>

FERNANDES, Maria; MACHADO, Eusébio; ALVES, Maria; AGUIAR VIEIRA, Diana. Ensinar em tempos de COVID-19: um estudo com professores dos ensinos básico e secundário em Portugal. *Revista Portuguesa de Educação*, [S. l.], v. 34, n. 1, 2021. DOI: 10.21814/rpe.21108. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/21108>. Acesso em: 21 dez. 2021.

INSTITUTO PENÍNSULA. *Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios de Coronavírus*. 2020. Disponível em: <https://institutopeninsula.org.br/pesquisa-sentimento-e-percepcao-dos-professores-nos-diferentes-estagios-do-coronavirus-no-brasil/>

MARTINS, Guilherme; GOMES, C. A.; BROCARD, J. M.; PEDROSO, J. V.; CARRILLO, J. L.; SILVA, L. M.; ENCARNÇÃO, M. M. G. A.; HORTA, M. J. V. C.; CALÇADA, M. T. C. S.; NERY, R. F. V.; RODRIGUES, S. M. *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Direção-Geral da Educação. 2017. Disponível em: http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

OCDE. Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico. *Um roteiro para orientar a resposta educativa à pandemia da COVID_19*. 2020. Disponível em: <https://www.oeiportugal.org/uploads/files/news/Education/774/covid-19-educ-oei-2020-portg-r3.pdf>

OPP. Ordem dos Psicólogos Portugueses. *A (in)sustentabilidade do teletrabalho*. Lisboa: OPP, 2021. Disponível em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/insustentabilidade_teletrabalho.pdf

OPP. Ordem dos Psicólogos Portugueses. *Recomendações para professores e educadores de infância*. Lisboa: OPP, 2020. Disponível em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_professores_e_educadores.pdf. Acesso em: 20 ago. 2020.

POLGAR, Stephen; THOMAS, Shane. *Introduction to Research in the Health Sciences*. 7th ed. Rio de Janeiro: Elsevier. 2020. https://books.google.pt/books?id=AS2sDwAAQBAJ&pg=PA63&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false

RAMLOW, R.; BERTICELLI, I. A educação na complexidade contemporânea. *Revista Contexto & Educação*, v. 33, n. 106, p. 72-83, 2018. DOI: <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2018.106.72-83>

SARAIVA, Karla. Uma educação sem limites. In: REUNIÃO ANUAL DA ANPED, 32., 2009. Caxambu. *Anais* [...]. Caxambu: Anped, 2009. p. 1-14.

SARAIVA, Karla; TRAVERSINI, Clarice; LOCKMANN, Kamila. *A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente*. 2020. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/16289>. Acesso em: 20 ago. 2020.

TRINDADE, Armando Rocha. *Introdução à comunicação educacional*. Lisboa: Universidade Aberta, 1990.

UNESCO. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. *Apoyar a los docentes en los esfuerzos para facilitar la vuelta a la escuela: Orientaciones para los responsables de la formulación de políticas*. Paris: Unesco, 2020. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373479_spa/PDF/373479spa.pdf.multi

VIEIRA DE ALMEIDA, V. *Coronavírus Portugal – estados de calamidade e de emergência*. Lisboa: Fundação Vasco Vieira de Almeida, 2021. Disponível em: <https://www.vda.pt/pt/publicacoes/insights/estados-de-calamidade-e-de-emergencia/21881/>