

Análise sobre a Percepção de Saúde Física e Psicológica de Professores Brasileiros Durante as Aulas Remotas na Pandemia de Covid-19.

Analysis of the Perception of Physical and Psychological Health of Brazilian Teachers During Remote Classes in Pandemic Covid-19

ISSN 2177-8310
DOI: 10.18264/eadf.v11i1.1546

Denise de Castro Insaurriaga Silva^{1*}
Anderson Gonçalves Leite²

¹ Instituto Federal Catarinense. Rua Bernardino José de Oliveira, 81. Badenfurt – Blumenau/SC – Brasil.

² Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC Rua Paulo Malschitzki, 200 - Zona Industrial Norte, Joinville/SC – Brasil.

*denise.insaurriaga@gmail.com

Resumo

O ano de 2020 trouxe inúmeras mudanças e desafios gerados em torno da pandemia de Covid-19. O presente estudo aborda questões de autopercepção de professores brasileiros acerca de sua saúde psicológica e física durante o trabalho neste período de pandemia. Após leituras e observações, foi aplicado um questionário, procurando entender quais as maiores necessidades/ dificuldades/ mudanças enfrentadas no atual momento. Posteriormente, foi desenvolvido como produto um site contendo vídeos com inúmeras temáticas referentes à ergonomia, como posicionamento correto frente à tela e exercícios físicos de alongamento. No que se refere à saúde mental, dentre outros recursos, desenvolvemos e apresentamos vídeo com técnicas para evitar procrastinação. Para fins de análise de resultado do produto desenvolvido, solicitamos aos educadores voluntários que avaliassem a relevância do site, conforme dados publicados ao longo do texto.

Palavras-chave: Saúde. Professores. Covid-19.



Recebido 07/04/2021
Aceito 20/12/2021
Publicado 22/12/2021

COMO CITAR ESTE ARTIGO

ABNT: SILVA, D. de C. I.; LEITE, A. G. Análise sobre a Percepção de Saúde Física e Psicológica de Professores Brasileiros Durante as Aulas Remotas na Pandemia de Covid-19. **EaD em Foco**, v. 11, n. 1, e1546, 2021. DOI: <https://doi.org/10.18264/eadf.v11i1.1546>

Analysis of the Perception of Physical and Psychological Health of Brazilian Teachers During Remote Classes in Pandemic Covid-19

Abstract

The year 2020 brought numerous changes and challenges generated around the Covid-19 Pandemic. This study addresses issues of self-perception of Brazilian teachers about their psychological and physical health during work during this period of the Pandemic. After readings and observations, a questionnaire was applied, trying to understand the greatest needs/difficulties/changes faced at the moment. Later, a website was developed as a product, containing videos with numerous themes related to ergonomics, such as: correct positioning in front of the screen and physical stretching exercises. With regard to mental health, among other resources, we developed and presented a video with techniques to avoid procrastination. For the purpose of analyzing the result of the developed product, we asked volunteer educators to assess the relevance of the site, according to data published throughout the text.

Keywords: Health. Teachers. Home office. Covid-19.

1. Introdução

O ano de 2020 trouxe inúmeros desafios, dentre eles a adaptação a uma nova realidade, seguindo protocolos de segurança para combater o vírus Sars-CoV-2 (coronavírus) e responsável pela maior pandemia do século, segundo Brito *et al.* (2020).

Em 09 de abril de 2020, o Conselho Nacional da Saúde recomendou no ato CNS nº 22 medidas que garantam as condições sanitárias e de proteção social para fazer frente às necessidades emergenciais da população diante da pandemia. Dentre elas, a possibilidade de afastamento social e deliberações que não permitam aglomerações de pessoas, como forma de diminuir a disseminação do coronavírus e evitar o colapso do Sistema de Saúde. (BRANDENBURG, 2020, p. 3)

Além dos protocolos de segurança, muitas pessoas precisaram adaptar suas rotinas e hábitos de vida, trabalhando remotamente a partir de suas casas, ou seja, na modalidade *home office*. No caso da educação, não foi diferente. Rafalski e Andrade (2015) caracterizam o *home office* pelo desempenho das atividades profissionais no mesmo ambiente em que se reside. Os professores tiveram que aprender a planejar e executar suas aulas (até então, elaboradas para a presencialidade) agora na modalidade remota, dessa forma foram levados a trabalhar a partir de suas residências, sem contato físico com seus alunos e com uma série de outras diferenças, se compararmos com a dinâmica do trabalho docente até então.

Foi necessário desenvolver inúmeras habilidades e realizar diversas adaptações em seus lares. Como exemplo, temos a necessidade de o professor ter à disposição câmera conectada a um bom computador e ainda internet de qualidade. No entanto, por mais que pareça fácil trabalhar no conforto de seu lar, a realidade ainda está distante desse sonho. Muitos professores relatam as dificuldades encontradas, principalmente com o excesso de trabalho - o que acaba afetando diretamente sua saúde tanto física quanto mental.

A partir de observações, relatos e vivências próprias, iniciou-se um processo de levantamento de dados, que se deu através da aplicação de questionário misto composto por questões fechadas e abertas

disponível virtualmente, buscando analisar a saúde física e mental dos professores brasileiros durante o período de ensino remoto emergencial e trabalho em *home office*, com o objetivo de propor um portal informativo *on-line* para auxiliá-los na melhoria de sua qualidade de vida, com informações sobre ergonomia no espaço de trabalho, além de dicas para melhorar sua saúde física e mental.

As ações para construção do objeto educacional seguiram as fases de design instrucional, que para Filatro (2009) é definido como o processo de identificar um problema de aprendizagem e desenhar, desenvolver, implementar e avaliar uma solução para esse problema. Foi utilizado o modelo Addie, um modelo de design instrucional fixo, visto que o produto desenvolvido se constitui em um objeto fechado, ou seja, não necessita da colaboração direta do público-alvo para seu desenvolvimento. O modelo Addie estabelece cinco fases para o desenvolvimento de um objeto educacional, sendo elas a análise, design, desenvolvimento, implementação e avaliação.

1.1 O home office e seu impacto na saúde do trabalhador

Frente à imposição de medidas de isolamento social estabelecidas pelo Governo Federal, primeiramente em abril do corrente ano e renovadas até o presente momento, ocorreu de forma contínua a necessidade das aulas remotas em todas as Instituições de Ensino do país com a Portaria nº 343, de 17 de março de 2020, posteriormente substituída pela Portaria do Ministério da Educação nº 544. De acordo com Veiga *et al.* (2020), o Covid-19 foi o nome criado para representar o conjunto de sintomas provocados pela infecção pelo novo coronavírus, o SARS-CoV-2, o qual afeta essencialmente o sistema respiratório. O avançar da doença culminou na disseminação mundial e acabou sendo conhecida como a primeira pandemia da história provocada por um coronavírus, anunciada no dia 11 de março de 2020. (ONU, 2020).

Sobre as consequências mundiais da Covid-19, Hossain *et al.* (2020) expõe sobre o estado de pânico social que, segundo ele, se instalou em todo o mundo. Ainda, segundo o autor, as consequências para a população são sentimento de insegurança, medo e angústia, que possivelmente ainda serão sentidos mesmo após o controle da pandemia.

A perda financeira durante a quarentena é um problema socioeconômico sério e mais um fator de risco para os sintomas de distúrbios psicológicos que podem durar vários meses após a quarentena. E ainda que já estejam em curso medidas de apoio do governo, em alguns casos, a quantia que é recebida torna-se insuficiente ou chega tarde demais, levando as pessoas a ficarem dependentes de suas famílias, o que tende a gerar conflitos entre familiares. Estudos anteriores mostram que ter suprimentos básicos inadequados (por exemplo, comida, água, roupas ou acomodação) durante a quarentena era uma fonte de frustração e continuava associado à ansiedade e à raiva 4-6 meses após o fim do isolamento. (BEZERRA *et al.*, 2020, p.241)

Uma das primeiras medidas tomadas com o início da pandemia no Brasil foi o cancelamento das aulas presenciais, como tentativa de conter o avanço do vírus. Com essa medida, muitos dos educadores se depararam com alguns desafios nessa nova jornada. Maye *et al.* (2020, p.1) afirma que “o fechamento das escolas trouxe à tona a necessidade urgente da adoção de novas estratégias que garantem a continuidade do trabalho dos educadores e seus estudantes e, conseqüentemente, dos processos de ensino-aprendizagem via novos modelos de educação mediada por tecnologia.”

O *home office* mudou a prática docente, sendo que esses educadores precisaram se adequar ao uso de novas ferramentas tecnológicas para a garantia de ensino e aprendizagem. De acordo com Scuisato (2016, p.20), “a inserção de novas tecnologias nas escolas está fazendo surgir novas formas de ensino e aprendizagem; estamos todos reaprendendo a conhecer, a comunicar-nos, a ensinar e a aprender, a integrar o humano e o tecnológico.” Essas ferramentas são novas para boa parte dos professores, embora Silva e Correa (2014), já naquela época, propunham reflexões acerca do uso de novas tecnologias no meio

educacional. Esta intenção de estudo pode ser percebida pela pergunta que os autores se propõem a responder: “Como acontece a relação entre a educação e as novas tecnologias no processo evolutivo do ensino e da aprendizagem na sociedade contemporânea?”. O rápido e necessário uso delas foi um grande desafio, pois foi necessário desenvolver conteúdo em um ambiente virtual sem capacitação necessária, além das postagens de atividades, respostas das atividades, falta de equipamento adequado, dentre outros fatores que foram potencializados no ensino remoto.

Martins (2020) nos diz que devemos direcionar os esforços para corrigir os problemas que surgiram durante a quarentena e, no que se refere à educação, precisamos melhorar as condições de trabalho oferecidas aos professores, desenvolver práticas pedagógicas centradas no aluno, por exemplo.

Nas palavras da autora,

Ao lado disso, a adoção durante a quarentena, em muitos casos de forma atabalhoada, despreparada e não planejada, da metodologia própria da EaD para dar continuidade a atividades letivas, está gerando efeitos perversos. Na compreensão do cidadão leigo tais efeitos são imputados, injustamente, à Educação a Distância. Por outro lado, tal adoção reforça, de forma cristalina, que todo fazer na área educacional, seja para superar barreiras geográficas, mentais ou comportamentais, requer aplicação de conhecimento especialista, formação adequada dos profissionais, planejamento, preparação institucional, materiais e recursos didáticos apropriados, enfim, tudo que é precário e que fica disfarçado nas improvisações do dia a dia em muitas escolas “normais”. (MARTINS, 2020, p. 10)

Para Mayer *et al.*, (2020, p. 46), “Estamos vivenciando neste momento com as escolas em isolamento social, e ao mesmo tempo precisamos pensar em como fazer a sala de aula acontecer em outros espaços e tempos, tornando-se o grande desafio do momento.” Os desafios dos educadores vão além de desenvolver o processo de ensino e aprendizagem. Assim, é importante que se tenha no *home office* um ambiente adequado para o trabalho, com instrumentos e meios saudáveis de usá-los, para que os impactos do mau uso dessas ferramentas não causem danos à saúde, como, por exemplo, dores no corpo.

Nesse sentido, realizar alongamentos pode contribuir para sua saúde física, utilizando pausas compensatórias para trabalhar regiões que são diretamente afetadas pelo *home office*.

Para os trabalhos cujas atividades permitem a execução de tarefas remotamente, uma alternativa viável é o trabalho desde casa, que devido ao pouco tempo de adaptação e urgência, acabou sendo conhecido e associado a *Home Office* (HO). O ganho de tempo sem o deslocamento com transporte é um dos principais benefícios do HO para os trabalhadores, possibilitando, por exemplo, que o tempo ganho possa ser dedicado a estudos online, prática de esportes com restrições, mais tempo próximo aos familiares, além de evitar aglomerações em locais públicos. Do ponto de vista das empresas, o HO pode também trazer benefícios, como a redução de gastos com energia elétrica, ganho de espaço em seus ambientes com a redução de postos de trabalho físicos, estacionamentos, dentre muitos outros. (JUNIOR, 2020, p. 4)

Losekann (2020) faz referência às mudanças geradas em função da pandemia, na qual os trabalhadores de forma geral precisaram organizar de forma muito abrupta e não planejada o espaço do qual a partir daquele momento deveriam desenvolver seu trabalho em regime *home office*.



Figura 1: Exemplo de ambiente ergonomicamente adequado

Fonte: Disponível em <https://telemedicinamorsch.com.br/blog/ergonomia>. Acesso em 15 de Nov. 2020.

Ao pesquisar questões que se referem ao trabalho remoto durante a pandemia, podemos perceber autores que reforçam os conceitos e entendimentos sobre dificuldade de organização, além de outras, frente à nova rotina de trabalho causada pelas mudanças em função da Covid-19. Freire (2020) disserta sobre as dificuldades de manter a produtividade que muitas pessoas encontraram no início da pandemia, devido a seu aparecimento repentino dessas mudanças. Porém, para manter a produtividade, é necessário disciplina - o que exige esforço e dedicação. Para vencer esse desafio, é importante organizar o seu local de trabalho, cumprir uma rotina com horários estabelecidos, incluir pausas, além de definir metas para facilitar a produtividade.

Os impactos à saúde física trazidos ao longo da pesquisa evidenciam a importância de cuidados e cumprimento de medidas de segurança propostas pelo Ministério da Saúde e demais órgãos no combate ao novo vírus. Vivemos uma pandemia oculta e silenciosa, causando danos à saúde mental da população; uma das causas iniciais são as maciças informações que são divulgadas, criando uma sensação de medo e ansiedade.

Levando em consideração tais fatores epidemiológicos supracitados e a pressão midiática gerada pelas informações da crise causada pela Covid-19, tem havido uma vigilância aprimorada, investigação adicional e esforços consideráveis para reduzir a transmissão homem a homem, principalmente em populações de risco, gerando ansios e impactos em contextos de saúde na população, sobretudo, de saúde mental. (SILVA *et al.*, 2020, p.2)

Sobre a migração de seus trabalhos presenciais para o *home office*, no caso dos professores, houve impactos significativos na interação social desses indivíduos, afetando diretamente a saúde mental, como destaca Lima (2020, p.5):

“[...] em situações de distanciamento e isolamento, algumas formas de mal-estar são comuns, como a sensação de impotência, tédio, solidão, irritabilidade, tristeza e medos diversos (de adoecer, morrer, perder os meios de subsistência, transmitir o vírus), podendo levar a alterações de apetite e sono [...]”

Outro fator importante que é elencado nas pesquisas realizadas com esses profissionais da educação é o excessivo trabalho no *home office*, causando desgastes psicológicos. Segundo orientações de Losekann (2020, p 74), “ Os cuidados com a saúde física e mental devem ser ampliados em momentos de crise, sendo necessário o alerta de que o trabalho não pode ser extenuante e provocador de adoecimento”, o cuidado com o emocional nesse período é crucial para a saúde, manter uma rotina de trabalho organizada, as atividades físicas com os devidos cuidados, uma boa alimentação, podem diminuir a carga de estresse nesse período, porém destaca-se um acompanhamento de um especialista quando apresentar sinais de ansiedade, irritabilidade, perda excessiva do sono, falta de concentração e energia; precisam ter um olhar atento.

2. Materiais e Métodos

A partir das discussões supracitadas (FREIRE, 2020; SILVA *et al*, 2020; LIMA, 2020; LOSEKANN, 2020) e por meio de observação participante com professores das mais diversas partes do Brasil, podemos perceber um grande desgaste tanto físico quanto emocional por conta do trabalho na modalidade *home office*. Buscando entender o contexto desses profissionais, foi realizada uma pesquisa para levantamento de dados, criada a partir de um formulário eletrônico e distribuída pelas redes sociais. O presente estudo possui caráter quantitativo e qualitativo que, de acordo com Galvão (2018, p.8), “tem por objetivo generalizar os resultados qualitativos, ou aprofundar a compreensão dos resultados quantitativos, ou corroborar os resultados [...]”.

Para nortear a execução da criação do site proposto, teve-se como base o modelo Addie para design instrucional, que, de acordo com Filatro (2009), em um processo de design instrucional caracteriza a fase inicial de levantamento de dados como Análise. A autora ainda orienta que a fase de análise do design instrucional consiste basicamente em entender o problema educacional e projetar uma solução proposta.

Como público-alvo, os participantes da pesquisa são professores em exercício. O estudo foi realizado em duas etapas, sendo na primeira delas aplicado um questionário misto composto por 15 questões fechadas e 2 questões abertas. O objetivo desta primeira etapa foi a análise da relevância dos temas e a delimitação das informações mais importantes para inclusão no site.

3. Resultado

A referida pesquisa de levantamento de dados obteve 299 respostas; a ferramenta ficou disponível para resposta dentro de um prazo de 15 dias, compreendidos entre 15 e 30 de novembro do ano de 2020, detectando que 63,9% dos respondentes estavam trabalhando somente na modalidade remota, 30,1% tanto presencialmente quanto remotamente, de forma híbrida, e apenas 3,3% apenas presencialmente. A partir desses dados, foi possível identificar que o perfil dos respondentes foi bem variado, o que possibilitou uma visão macro da diversidade existente no Brasil.

Em sua maioria, os respondentes são professores do sexo feminino 89,6%, sendo sua faixa etária entre 34 e 41 anos (29%), 42 e 50 anos (23%), 26 e 33 anos (15%), 51 e 58 anos (14%), 18 e 25 anos (7%) e 59 e 66 anos (2%). Os professores de sexo masculino representaram 10,4% dos respondentes, sendo sua faixa etária de 26 a 33 anos (4%), 34 a 41 anos (3%), 51 a 58 anos (2%) e 42 a 50 anos (1%).

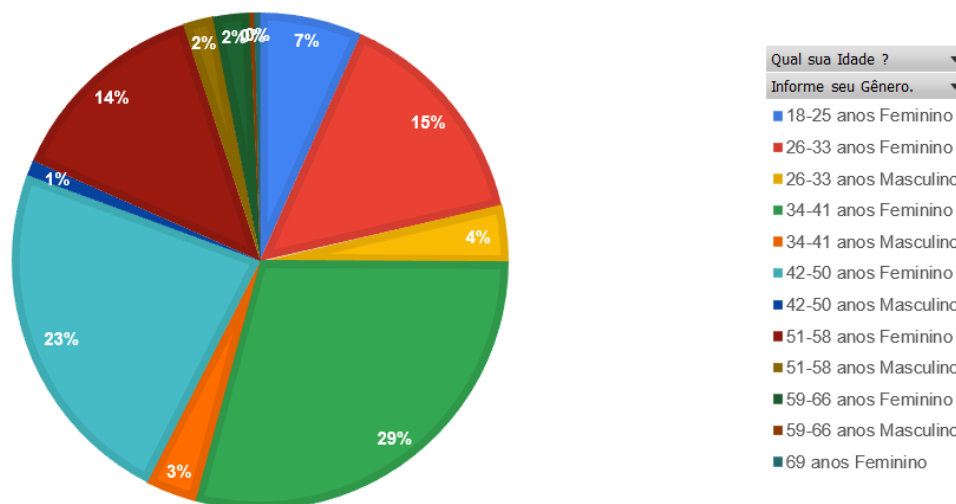


Figura 2: Distribuição da idade dos respondentes, por sexo

Fonte: Os autores

Observou-se também que 26,4% atuam na Educação Infantil, 34,8% no Ensino Fundamental Anos Iniciais, 40,1% no Ensino Fundamental Anos Finais, 35,5% no Ensino Médio, 6% no Ensino Superior e 11% em outras áreas. Pode-se observar que um mesmo professor também pode atuar em mais de um segmento.

Com auxílio do Excel, foi possível filtrar a base de dados, observando que destes, 63,9% estão trabalhando somente na modalidade remota, 29% são do sexo feminino com idade entre 34 e 41 anos, sendo que 62% desse público precisa se dedicar além do seu horário de trabalho para o planejamento e organização de relatórios de acompanhamento. Esse tempo de trabalho extra pode variar entre 1h e 5h (29%), 6h e 10h (28%), 11 horas ou mais (29%). Nas demais faixas etárias, também se encontrou um grande público (94%) que se dedica além do seu horário.

Pôde-se detectar também que cerca de 50% do total desses educadores não desenvolvem suas atividades em local ergonomicamente apropriado, ou seja, com posicionamento correto do computador, mesa e cadeira apropriados para uma postura correta. Além disso, 92,6% apresentaram algum sintoma, como dor de cabeça, cansaço físico, cansaço emocional, dor nas costas, ombros, braços e pulso, cansaço/desconforto visual, ou outros sintomas não mencionados durante o trabalho remoto.

Sobre os sintomas ou desconforto que sentiram durante o período em que trabalharam em home office, 54,5% sentiram dores de cabeça, 64,2% cansaço físico, 76,9% cansaço emocional, 69,6% dores nas costas, braços, ombros e pulsos, 55,5% cansaço e desconforto visual, 2% sentiram outros sintomas não citados e 7,4% não sentiram nenhum dos sintomas ou desconfortos citados.

Os respondentes ainda foram questionados sobre a prática de exercícios físicos durante a pandemia. 38,1% disseram que praticaram algum exercício físico de uma a duas vezes na semana, 19,1% de três a quatro vezes por semana, 4,7% mais de cinco vezes por semana, 33,8% não praticaram exercícios físicos. Dos 61,9% que praticaram exercícios físicos durante a pandemia, 55,9% usaram de 30 minutos a 1h para a prática de exercícios, 30,8% de 10 min a 30 min, 13,3% acima de 1 hora.

Além disso, 77,9% perceberam mudanças em sua saúde física ou mental durante o período de isolamento social. 13,7% não sentiram mudanças e 8,4% não souberam informar. As maiores mudanças indicadas por meio de uma questão descritiva foram negativas, como ansiedade, angústia, desmotivação, dificuldades em planejar aulas em um novo modelo, aumento de peso, desgaste mental, estresse, sobrecarga de atividades profissionais e dificuldade em conciliá-las com tarefas domésticas, dores no

corpo, olhos cansados e aumento de grau nos óculos, compulsão alimentar, irritação, depressão, queda de cabelo, gastrite, insônia e exaustão são alguns dos sintomas relatados. Porém, algumas pessoas responderam que conseguiram criar hábitos saudáveis, praticando exercícios e cuidando da alimentação e saúde emocional.

Os respondentes também foram questionados sobre as maiores dificuldades enfrentadas durante a pandemia por meio de uma questão descritiva. Algumas das respostas foram as seguintes: devolutiva de atividades, problemas com internet, falta da troca simultânea com os alunos, adaptação ao novo e atualização da informatização, trabalhar apenas durante o horário estipulado, dificuldades com a pontualidade dos alunos para as aulas remotas, bem como a procura pelos professores fora do horário de aula, dificuldades na gravação de aulas. Além disso, relatam incertezas sobre o futuro e local inapropriado para *home office*, problemas na administração do tempo, falta de concentração, excesso de trabalho fora do período de aula, dificuldade em conciliar a rotina de trabalho com a rotina da casa.

Também apresentaram queixas quanto à adaptação do conteúdo pedagógico, tecnologias inadequadas, gastos excessivos em contas de luz e internet, quantidade de horas em frente ao computador, falta de participação dos estudantes, burocracias estipuladas pelas secretarias de educação, excesso de cobrança, barulhos e interferências externas (carros, vizinhos, cachorros, etc.), pressão psicológica.

Após pesquisar e entender o contexto no qual esses profissionais estão inseridos, iniciou-se o processo de criação de um website com informações sobre a saúde no *home office*. Iniciou-se então a fase de design, que Filatro (2009) caracteriza como o planejamento e o design da situação didática propriamente dita, com o mapeamento e sequenciamento dos conteúdos a serem trabalhos, a definição das estratégias e atividades de aprendizagem para alcançar os objetivos traçados, a seleção de mídias e ferramentas mais apropriadas e a descrição dos materiais que deverão ser produzidos para utilização por alunos e educadores.

Com base no exposto, foi desenvolvida uma revisão bibliográfica, buscando na literatura subsídios para compreensão acerca da temática, além do desenvolvimento de uma pesquisa com professores que estão atuando no ensino remoto no intuito de identificar os principais impactos dessa modalidade de trabalho em sua saúde física e mental e, a partir desses resultados, criar um produto capaz de minimizar e auxiliar na qualidade de vida desses profissionais. Foram escolhidos os elementos e formatos de conteúdo que comporiam o site a ser desenvolvido, ficando definido como textos informativos, vídeos e jogos. Aqui também foram escolhidos os profissionais que colaboraram com o conteúdo.

Nos vídeos, foram desenvolvidos informativos sobre como organizar o espaço para trabalho em casa e critérios para a escolha de uma boa cadeira. Além disso, demonstramos o correto posicionamento frente à tela e acessórios que auxiliam na manutenção da posição adequada para o trabalho em frente ao computador. Também foram apresentadas sequências de exercícios a serem realizados nas pausas de descanso, agrupadas por segmentos corporais. Além disso, contou-se com a colaboração de duas psicólogas que gravaram vídeos com reflexões e informações sobre procrastinação e depressão.

A psicóloga Eliselly Ana Romão (CRP 09318) se dispôs a gravar um vídeo trazendo os aspectos relacionados à saúde mental na pandemia, enfatizando os cuidados e a importância da procura de um profissional qualificado quando observada a necessidade. Este tópico também apresenta dois *banners* disponibilizados pela Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS e Organização Mundial da Saúde-OMS, com informativos relacionados ao tema proposto. A seção "Procrastinação no *home office*" contou com a participação da psicóloga Marcilei Kraft Hounsell (CRP 11637), que abordou o tema da procrastinação, explicando seu conceito e apresentando técnicas para aumentar a produtividade no *home office*, evitando a procrastinação. Todos os vídeos foram disponibilizados via canal no Youtube em modo não listado.

Iniciou-se então a fase de desenvolvimento, ou seja, a fase de produção dos recursos e materiais didáticos, na qual foram gravados os vídeos, desenvolvidos os jogos e realizadas as pesquisas que embasaram

os textos. Foi na fase de desenvolvimento que se deu a montagem do site em si, escolhendo os padrões de *layout* da página. O site foi criado a partir do Google Sites, pois é uma ferramenta gratuita e de fácil manuseio, além de não necessitar a compra de domínio para realizar a publicação da página.

Com o site concluído e conteúdo revisado, deu-se início à fase de implementação, ou seja, a divulgação do site em questão, que se deu por meio das redes sociais e envio de e-mails aos participantes da pesquisa de levantamento de dados. Após a implementação, iniciou a fase de avaliação, que Filatro (2009, p. 70) caracteriza como a fase que “inclui as considerações sobre a efetividade da solução proposta, bem como a revisão das estratégias implementadas.” Como forma de avaliar o projeto, um formulário de avaliação denominado como pesquisa de satisfação ao final do site, onde os leitores eram convidados a participar. Nele, foram inseridas sete questões, sendo as quatro primeiras em Escala Likert com cinco pontos, na qual os leitores poderiam avaliar o grau de satisfação com os conteúdos apresentados, sendo 1 - pouco satisfeito, e 5 - muito satisfeito. As três últimas questões foram perguntas abertas, não obrigatórias, solicitando os pontos positivos, negativos e sugestões de melhoria.



Figura 3: Seção do site “os desafios de 2020”

Fonte: Os autores.



Figura 4: Vídeos sobre ergonomia no home office inseridos no site

Fonte: Os autores.

ALONGAMENTO

De acordo com Colares e Andrade (2020), a manutenção de uma mesma postura por tempo prolongado ou a realização de movimentos repetitivos pode gerar sobrecarga nos nossos tecidos corporais. Além disso, a permanência na posição sentada por longo período de tempo, diminui a circulação sanguínea nos membros inferiores podendo causar sensação de peso, edema e até mesmo favorecer a formação de varizes. Por este motivo é importante que realize movimentos de alongamento durante a jornada de trabalho.

O trabalho contínuo em home office ou escritório em um ambiente inadequado, como visto anteriormente, podem causar danos a nossa saúde, portanto, destinar um tempinho para fazer alongamentos pode contribuir para sua saúde física. Uma dica é utilizar as pausas compensatórias para alongar regiões as quais são diretamente afetadas pelo home office, confira os vídeos a seguir para ver algumas dicas de alongamentos.

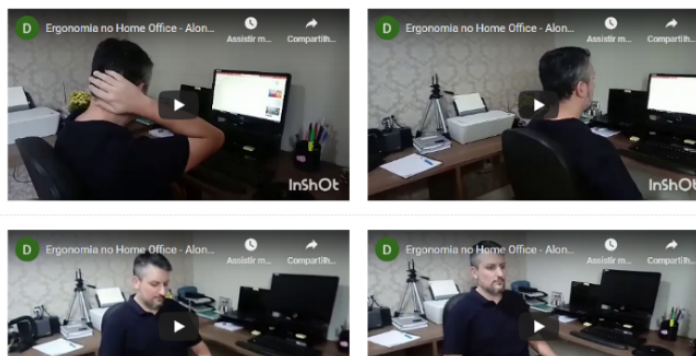


Figura 5: Seção do site sobre a importância das pausas e sugestões de alongamentos durante a jornada de trabalho.

Fonte: Os autores.

Como resultado, obteve-se 14 avaliações do site; infelizmente, o Google Sites não contabiliza o total de visualizações do site. A partir das avaliações, pôde-se observar que, em geral, o resultado foi positivo, pois 92,9% dos leitores ficaram muito satisfeitos tanto com as informações apresentadas quanto com a relevância do site, e 7,1% responderam como satisfeitos em ambas as perguntas.

Quanto ao formato e conteúdo do site, os leitores foram questionados sobre sua satisfação com os elementos apresentados. Obteve-se o seguinte resultado:

- Estrutura do site: 50% ficaram muito satisfeitos, 7,1% satisfeitos, 14,2% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos, e 28,5% ficaram insatisfeitos. Referente ao conteúdo, 57,1% ficaram muito satisfeitos, 14,2% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos, e 28,5% ficaram insatisfeitos.
- E-mails de comunicação: 50% ficaram satisfeitos, 7% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos, 21% insatisfeitos, 14,2% muito insatisfeitos e 7% não opinaram.
- Vídeos: 50% ficaram muito satisfeitos, 14% satisfeitos, 7% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos, e 28% insatisfeitos.
- Recomendações dos especialistas: 57% ficaram muito satisfeitos, 7% satisfeitos, 7% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos, 21% insatisfeitos, e 7% muito insatisfeitos.

Quando questionados sobre o grau de importância de cada seção do site para os cuidados com a sua saúde mental no momento de pandemia, os resultados foram os seguintes:

- Atividades sobre ergonomia: 57,1% ficaram muito satisfeitos, 14,2% satisfeitos, 3% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos, e 7% insatisfeitos.
- Cuidados com a visão: 64,2% ficaram muito satisfeitos, 7% satisfeitos e 28% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos.
- Jogos: 35,7% muito satisfeitos, 14,2% satisfeitos, 14,2% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos, 14,2% insatisfeitos, e 7% não opinaram.
- Saúde mental: 64,2% muito satisfeitos, 7,1% satisfeitos e 28,5% não ficaram nem satisfeitos, nem insatisfeitos.

Na sequência, foram solicitados feedbacks em questões descritivas não obrigatórias, e obteve-se as seguintes respostas:

Pontos positivos:

Orientação sobre a escolha da cadeira ideal para o trabalho no *home office*; exercícios de alongamento para os intervalos; entrevista com a psicóloga;

- Indicadores relevantes sobre os educadores em trabalho remoto; dicas de postura, vídeos explicativos;
- Aprendizagem correta da postura no dia a dia;
- Jogos, informações sobre saúde mental;
- Exercícios, dicas de saúde mental e postural;
- Conteúdo relevante, bons vídeos e tópicos atuais;
- Exercícios, dicas de saúde mental postural;
- Diversificação de informações - práticas - opiniões de profissionais;
- Facilidade, informação, conteúdo;
- Os vídeos dos especialistas, a linguagem objetiva.

Pontos negativos:

- Não consegui jogar, texto igual ao vídeo, os últimos vídeos são muito curtos;
- Formatação não fica legal no smartphone;
- Jogos inacessíveis, vídeos curtos.

Sugestões de melhorias:

- Mais pesquisas interativas em tempo real;
- Textos mais sintéticos;
- Estrutura de gravação dos vídeos;
- Apresentar a pesquisa com mais profundidade.

Desta forma, apesar da baixa adesão dos leitores na pesquisa de satisfação, diversos foram os elogios ao trabalho desenvolvido por meio de redes sociais e encontros presenciais com pessoas que visualizaram o site. Os dados também apontaram um grande percentual de respostas positivas e críticas construtivas visando à melhoria do material criado. Com base na pesquisa realizada e nas contribuições dos participantes, busca-se um estudo futuro em que dispõem dos impactos dessa temática pós-pandemia.

4. Considerações Finais

Em meio ao cenário atual de inúmeras incertezas mundiais em todos os setores, caracteriza-se como uma ação impossível a de prever os rumos que seguirá a Educação, seja ela na modalidade de Educação a Distância (EAD) ou presencial. Não conseguimos precisar estatisticamente como e quais serão as mudanças pós-covid-19, pois a história está sendo feita no momento presente. Porém, nos é possível entender que perante a situação atual, a Educação a distância e o Ensino Remoto são soluções que se fazem cruciais e extremamente necessárias à manutenção do sistema educacional brasileiro e mundial.

Caminhando na mesma direção, Martins (2020) divide conosco a ideia de que “no paradigma educacional pós-Covid, não fará mais sentido perdermos tempo categorizando o que é educação a distância ou educação presencial. A educação mediada por recursos educacionais digitais será o novo normal.”

Percebemos também que os educadores relatam que estão dedicando mais tempo do que dedicavam anteriormente à pandemia em seus planejamentos, ainda que muitos desses não possuam espaço adequado para desenvolver suas atividades. Ainda, a grande maioria apresenta todos os sintomas que listamos (dores de cabeça, cansaço físico e emocional, dores nas costas, ombros, braços e pulsos, cansaço/desconforto visual).

Mais de um terço da amostra se encontra em total estado de sedentarismo e quase 80% relatam sentir mudanças no estado físico/emocional durante a pandemia. Acredita-se que esses dados revelam que os educadores necessitam de mais tempo para se adequarem (física, estrutural e psicologicamente) à nova realidade instituída e que, caso a necessidade do trabalho remoto permaneça por mais tempo, devemos pensar novas estratégias de treinamento dos profissionais que atuam na Educação, para que consigam desempenhar de forma cada vez melhor suas novas atribuições.

Referências

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. **O que é Ergonomia**. Disponível em: http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o_que_e_ergonomia. Acesso em 04 de Nov. de 2020.
- BEZERRA, A. C. V *et al.* **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de Covid-19**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702411&tIng=pt, Acesso em 04 de Dez. de 2020.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020**. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=603&pagina=1&data=19/03/2020&totalArquivos=1>. Acesso em 06 de Dez. de 2020.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 345, de 1 de março de 2020**. Disponível em: Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872> , Acesso em 04 de Dez. de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Projeto Olhar Brasil: triagem de acuidade visual: manual de orientação**. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1863-pse-manual-olharbrasil&Itemid=30192, Acesso em 24 de Nov. de 2020.
- BRANDENBURG, C. *et al.* **Cartilha educação e saúde no combate a pandemia da (covid-19)**. Práticas Educativas, Memórias e Oralidades - Rev. Pemo, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 1-35, 2020. DOI: 10.47149/pemo.v2i2.3670. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/3670> . Acesso em: 13 de Set. de 2021.
- BRITO, S. B. P. *et al.* **Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI**. Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia (Health Surveillance under Debate: Society, Science & Technology)-Visa em Debate, v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020. Acesso em: 13 de Set. de 2021.
- FERREIRA, M. C. **Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: Saúde e Promoção do Bem- Estar dos Trabalhadores em Questão**. Disponível em: <http://www.ergopublic.com.br/arquivos/1361295898.52-arquivo.pdf>. Acesso em 12 de Nov. de 2020.
- FERREIRA, M. C. **Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: lugar, importância e contribuição da Análise Ergonômica do Trabalho (AET)**. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbso/v40n131/0303-7657-rbso-40-131-18.pdf>, Acesso em 27 de Nov. de 2020.

- FERREIRA, N. L. *et al.* **Manual sobre ergonomia.** Disponível em: http://www.dgrh.unicamp.br/documentos/manuais/man_dsso_ergonomia.pdf. Acesso em 21 de Nov. de 2020.
- FREIRE, A. N. F.; COSTA, P. H. F. S. **Manual de orientação ao trabalhador em teletrabalho.** Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/30521/1/ManualOrienta%c3%a7aoteletrabalho.pdf>. Acesso em 14 de Dez. de 2020.
- FILATRO, A. **Design instrucional na prática.** São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2008.
- GALVÃO, M. C. B.; PLUYE, P.; RICARTE, I. L. M. **Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação.** Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/121879>. Acesso em 21 de Nov. de 2020.
- GOMES, E. M. O. *et al.* (2020). **Manual de Ergonomia para uso de Dispositivos de tela em Home Office.** Disponível em: <content/uploads/2020/08/manual-de-ergonomia-para-uso-de-dispositivos-de-tela-em-home-office.pdf>. Acesso em 14 de Nov. de 2020.
- HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. **Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence.** PsyArXiv Preprints, 1–27. Disponível em: <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/DZ5V2>. Acesso em 02 de Nov. 2020.
- JUNIOR, R. P. **Pesquisa: Home Office, local de trabalho, ergonomia e saúde mental.** Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/pesquisa_-_home_office_local_de_trabalho_ergonomia_e_saude_mental_-_atualizado_2_0_0.pdf Acesso em 15 de Nov. de 2020.
- LOSEKANN, R. G. C; MOURÃO, H. C. **Desafios do teletrabalho na pandemia Covid-19: Quando o home vira office.** Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53637/751375150139>. Acesso em 02 de Dez. de 2020.
- MAYER, L.; PALÚ, J.; SCHÜTZ, J. A. **Desafios da educação em tempos de pandemia.** Disponível em: <http://www.sed.sc.gov.br/documentos/ensino-89/8839-livro-desafios-da-educacao-em-tempos-de-pandemia>. Acesso em 01 de Dez. de 2020.
- MARTINS, R. X. **A covid-19 e o fim da educação a distância: um ensaio.** Em Rede-Revista de Educação a Distância, v. 7, n. 1, p. 242-256, 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/9085>. Acesso em 13 de Set. de 2020.
- ONU - Nações Unidas - ONU News. **Perspectiva Global Reportagens Humana.** Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1706881>. Acesso em 13 de Set. de 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DO TRABALHO. **Como a Covid19 afetará o mundo do trabalho?** Disponível em: https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS_740753/lang--pt/index.htm. Acesso em 15 de Nov. de 2020.
- PARK, S. & PARK, Y. C. **Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea.** Psychiatry Investigation. Disponível em: <https://www.psychiatryinvestigation.org/journal/view.php?doi=10.30773/pi.2020.0058>. Acesso em 02 de Dez. de 2020.
- PINTO, C. C.; CASARIN, F. A. **A relação entre ergonomia e qualidade de vida no trabalho: uma revisão bibliográfica.** Disponível em: <http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/411>. Acesso em 21 de Nov. de 2020.
- PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. **Pandemia Covid-19: A humanidade precisa de liderança e solidariedade para combater a Covid-19.** Disponível em: <https://www.br.undp.org/content/brazil/pt/home/coronavirus.html>. Acesso em 14 de Dez. de 2020.

- RAFALSKI J. C.; ANDRADE, A. L. **Home-office: aspectos exploratórios do trabalho a partir de casa.** Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000200013. Acesso em 04 de Dez. de 2020.
- SCUISATO, D. A. S. **Mídias na educação: uma proposta de potencialização e dinamização na prática docente com a utilização de ambientes virtuais de aprendizagem coletiva e colaborativa.** Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2500-8.pdf>. Acesso em 20 de Nov. de 2020.
- SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. **Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades.** Disponível em: https://docs.bvsalud.org/bibliore-f/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNxf8zd.pdf. Acesso em 02 de Dez. de 2020.
- SILVA, R. da; CORREA, E. S. **Novas tecnologias e educação: a evolução do processo de ensino e aprendizagem na sociedade contemporânea.** Educação e Linguagem, ano, v. 1, n. 1, p. 23-25, 2014. Disponível em: <https://fvj.br/revista/wp-content/uploads/2014/12/2Artigo1.pdf>. Acesso em 15 de Nov. de 2020
- SECRETARIA DO ESTADO DE MINAS GERAIS. **Coronavírus.** Disponível em: <http://coronavirus.saude.mg.gov.br/perguntasrespostas>. Acesso em 18 de Nov. de 2020.
- VEIGA N. H; *et al.* **Teoria da adaptação e saúde do trabalhador em home office na pandemia de covid-19.** Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37636/23484>. Acesso em 15 de Nov. de 2020.