



A exaustão de professores: trabalho remoto e retorno presencial durante a pandemia COVID-19

Teacher Exhaustion: Remote Work and Return to In-Person Teaching During the COVID-19 Pandemic

El Agotamiento de los Docentes: Trabajo Remoto y Retorno Presencial Durante la Pandemia de COVID-19

Luana Savana Nascimento de Sousa Arruda 

Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina – Piauí – Brasil

Juliana Queiroz de França Ancelmo 

Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina – Piauí – Brasil

Leonardo da Conceição Pereira 

Secretaria Municipal da Saúde. Coelho Neto – Maranhão – Brasil

Hosana Maria Araújo Rêgo 

Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina – Piauí – Brasil

Angélica Jesus Rodrigues Campos 

Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina – Piauí – Brasil

Miriane da Silva Mota 

Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina – Piauí – Brasil

Antoniêdo Araújo de Freitas 

Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina – Piauí – Brasil

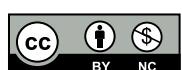
José Wicto Pereira Borges 

Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina – Piauí – Brasil

RESUMO

Objetivo: Identificar o sentimento de exaustão e sua relação entre trabalho remoto e retorno presencial de professores durante a pandemia de COVID-19. **Método:** Trata-se de um estudo analítico, transversal on-line (*e-survey*) de abordagem quantitativa. Conduzido com 703 professores da rede pública estadual, no período de abril a julho de 2022. O recrutamento foi do tipo *Respondent Driven Sampling* (RDS), no qual um participante indicava o outro. Utilizou-se um instrumento com variáveis relacionadas a dados socioeconômicos, sentimento de exaustão, trabalho remoto e retorno presencial de professores durante a pandemia de COVID-19. A análise ocorreu no *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), com teste de Qui-quadrado de Pearson e nível de significância de 95% ($p < 0,05$). A pesquisa teve aprovação em um comitê de ética em pesquisa. **Resultados:** Foi observado que os professores, na maior parte do tempo ou sempre, estavam exaustos durante o trabalho remoto por dividirem o tempo com outras atividades ($n=190$; 55,1%). Além disso, a mobília não estava adequada para o serviço prestado ($n=111$; 75,5%). Verificou-se também que parte deles formação para o novo formato de trabalho ($n=33$; 67,3%), e que muitos não possuíam recursos tecnológicos necessários ($n=48$; 92,3%). Na retomada presencial, o não fornecimento de máscara ($n=300$; 45,3%) e as modificações na estrutura física da escola ($n=224$; 55,3%) estavam associados ao sentimento de exaustão. **Conclusão:** Observou-se que o sentimento de exaustão esteve presente no trabalho remoto e no retorno presencial, com efeitos preocupantes para a saúde dos professores. Evidenciou-se a necessidade de regulamentar o trabalho remoto e implementar medidas de promoção e proteção à saúde docente em contextos de crise.

Descritores: Exaustão emocional; Professores escolares; COVID-19.



Este artigo está publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho seja corretamente citado.

Recebido em: 09/06/2024

Aceito em: 18/11/2025

ABSTRACT

Objective: To identify the feeling of exhaustion and its relationship with remote work and the return to in-person teaching among teachers during the COVID-19 pandemic. **Method:** This is an analytical, cross-sectional online study (e-survey) with a quantitative approach. It was conducted with 703 teachers from the state public school system, between April and July 2022. Recruitment followed the Respondent Driven Sampling (RDS) method, in which one participant referred another. An instrument was used containing variables related to socioeconomic data, feelings of exhaustion, remote work, and the return to in-person teaching during the COVID-19 pandemic. Data analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), applying Pearson's Chi-square test with a 95% significance level ($p < 0.05$). The study received approval from a research ethics committee. **Results:** It was observed that teachers were exhausted most of the time or always during remote work due to dividing their time with other activities ($n=190$; 55.1%). Additionally, furniture was not adequate for the services provided ($n=111$; 75.5%). It was also verified that part of them lacked training for the new work format ($n=33$; 67.3%), and that many did not possess the necessary technological resources ($n=48$; 92.3%). Upon returning to in-person teaching, the non-provision of masks ($n=300$; 45.3%) and modifications in the physical structure of the school ($n=224$; 55.3%) were associated with feelings of exhaustion. **Conclusion:** It was observed that the feeling of exhaustion was present both in remote work and in the return to in-person teaching, with concerning effects on teachers' health. The need to regulate remote work and to implement measures aimed at the promotion and protection of teachers' health in crisis contexts was evidenced.

Descriptors: Emotional exhaustion; School teachers; COVID-19.

RESUMEN

Objetivo: Identificar el sentimiento de agotamiento y su relación con el trabajo remoto y el retorno presencial de los docentes durante la pandemia de COVID-19. **Método:** Se trata de un estudio analítico, transversal en línea (e-survey) con enfoque cuantitativo. Fue realizado con 703 docentes de la red pública estatal, en el período de abril a julio de 2022. El reclutamiento fue del tipo Respondent Driven Sampling (RDS), en el cual un participante indicaba a otro. Se utilizó un instrumento con variables relacionadas con datos socioeconómicos, sentimiento de agotamiento, trabajo remoto y retorno presencial de docentes durante la pandemia de COVID-19. El análisis se realizó mediante el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), aplicando la prueba de Chi-cuadrado de Pearson con un nivel de significancia del 95% ($p < 0,05$). La investigación contó con la aprobación de un comité de ética en investigación. **Resultados:** Se observó que los docentes, la mayor parte del tiempo o siempre, estaban agotados durante el trabajo remoto por dividir el tiempo con otras actividades ($n=190$; 55,1%). Además, el mobiliario no era adecuado para el servicio prestado ($n=111$; 75,5%). También se verificó que parte de ellos no recibió formación para el nuevo formato de trabajo ($n=33$; 67,3%) y que muchos no poseían los recursos tecnológicos necesarios ($n=48$; 92,3%). En el retorno presencial, la no provisión de mascarillas ($n=300$; 45,3%) y las modificaciones en la estructura física de la escuela ($n=224$; 55,3%) estuvieron asociadas al sentimiento de agotamiento. **Conclusión:** Se observó que el sentimiento de agotamiento estuvo presente tanto en el trabajo remoto como en el retorno presencial, con efectos preocupantes para la salud de los docentes. Se evidenció la necesidad de regular el trabajo remoto e implementar medidas de promoción y protección de la salud docente en contextos de crisis.

Descriptores: Agotamiento emocional; Docentes escolares; COVID-19.

INTRODUÇÃO

Desde o final do ano de 2019, o novo coronavírus começou a se propagar rapidamente pelo mundo, afetando diversos âmbitos da sociedade, especialmente o sistema de educação escolar. Diante da situação e do crescente índice de novos casos de contaminação e óbitos no mundo inteiro, em março de 2020 foi decretado, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), estado de pandemia. Como medida de proteção a partir da calamidade presente no país, foi estabelecido o isolamento social para conter o contágio do vírus e, conseqüentemente, as aulas presenciais foram suspensas⁽¹⁾.

Nesse contexto, diante da necessidade de alternativas para manutenção das atividades letivas, o Conselho Nacional de Educação (CNE) aprova as diretrizes que regulamentam estratégias para manutenção do ensino na educação básica e instituições de ensino superior durante o período pandêmico. Assim, uma série de atividades não presenciais foram utilizadas como ferramentas, tais como, videoaulas, plataformas virtuais, redes sociais, programas de televisão ou rádio e material didático impresso⁽¹⁾.

Ante ao exposto, o trabalho, antes executado na sala de aula, transferiu-se para as telas do computador ou celular. O trabalho remoto (TR) foi implementado de forma precária nas instituições públicas de ensino, devido a pouca familiaridade com os meios digitais dos docentes e da ausência de infraestrutura necessária à sua realização⁽²⁾. Nesse contexto, os docentes necessitaram aprender abruptamente novas formas de desenvolver as atividades de ensino, utilizando recursos tecnológicos e digitais pouco conhecidos, sob a demanda de inovação e de criatividade no planejamento e execução de atividades síncronas e assíncronas – tendo também que prover os recursos físicos e equipamentos necessários para o trabalho em seus domicílios⁽³⁾.

Destarte, mudanças e adaptações foram necessárias para a ressignificação dos processos de aprendizagem pelos professores e suas relações com o trabalho, no tocante aos aspectos físicos, emocionais e sociais. O trabalho docente remoto quebrou a barreira/fronteira entre os espaços da vida laborativa e doméstica. Isso provocou mudanças no ritmo de trabalho, passando a ser mais acelerado, com jornadas excessivas e uso do tempo do período de trabalho de maneira intermitente⁽⁴⁾.

Em vista disso, a precarização do trabalho docente não é nova, pelo contrário, parece se intensificar diante do cenário pandêmico. Mesmo antes da pandemia, dados estatísticos oficiais e estudos apontavam para o agravamento de problemas de saúde entre docentes, com destaque para os transtornos mentais, distúrbios musculoesqueléticos e vocais⁽⁵⁾. Estudos evidenciavam elevado adoecimento mental nos diferentes níveis educacionais de atuação^(6,7). Assim, a vivência da situação de pandemia, na qual emergem novas demandas e exigências, soma-se a esse contexto prévio de vulnerabilidades na condição de saúde docente.

As dificuldades relacionadas à própria saúde, tanto de ordem física e quanto emocional, ganharam espaço nesse processo adaptativo, somando-se ainda à convivência com perdas de familiares, solidão, medo e angústia. Dessa forma, alguns sinais e sintomas são alertas de agravamento da saúde mental, caracterizados como esgotamento mental, exaustão, estresse, ansiedade, depressão, entre outros⁽⁸⁾.

Corroborando, a mudança de rotina, as incertezas, o medo de contaminação e o aumento da carga de trabalho são fatores que agravaram as condições de trabalho durante a pandemia da COVID-19^(9,10), influenciando a qualidade de ensino, bem como a saúde do trabalhador docente^(11,12). Diante dos fatos, o estudo justifica-se por existir poucas evidências científicas sobre a saúde desses profissionais, em especial sobre os professores da educação básica, que integram um grupo vulnerável à COVID-19. Dessa forma, surgiu o seguinte questionamento: Qual o sentimento de exaustão, e qual sua relação entre o trabalho remoto e o retorno presencial de professores durante a pandemia de COVID-19?

Ademais, ainda não é possível dimensionar as consequências e repercussões dessa mudança no sistema educacional brasileiro, considerando que esse processo ainda se encontra em expansão⁽⁸⁾. No entanto, a análise dos fatores envolvidos na exaustão dos professores pode reduzir o risco de adoecimento físico e mental, bem como melhorar a qualidade de vida, com resultados positivos na promoção de saúde desses profissionais.

Por fim, o estudo teve como objetivo identificar o sentimento de exaustão e sua relação entre o trabalho remoto e o retorno presencial de professores durante a pandemia de COVID-19.

MÉTODO

O estudo foi realizado em escolas públicas da zona urbana de Teresina-PI, administradas pela Secretaria de Estado da Educação do Piauí (SEDUC-PI). A SEDUC-PI representa um órgão governamental responsável por formular e executar políticas públicas educacionais no estado, garantindo o acesso, a permanência e a qualidade do ensino para todos os estudantes piauienses, do ensino básico à educação profissional⁽¹³⁾.

A rede de educação estadual pública de Teresina conta com 21 Gerências Regionais de Educação (GRE). A pesquisa foi realizada nas quatro gerências reunidas na capital Teresina (4^a, 19^a, 20^a e 21^a GRE), que relacionam um total de 174 instituições de ensino de educação básica, que atendem nas etapas de ensino fundamental (anos finais) e médio, nas modalidades de educação de jovens e adultos (fundamental e médio), educação profissional e tecnológicas de nível médio, incluindo unidades escolares de atendimento de tempo integral⁽¹³⁾.

A população foi composta por professores da rede pública estadual da zona urbana de Teresina, que, conforme o Censo Escolar de 2020, totaliza 2.780 docentes⁽¹⁴⁾. Essa população foi utilizada para estimar a amostra com os seguintes parâmetros: prevalência de 50%, considerando a ausência de estudos no Piauí que apresentassem esse dado; intervalo de confiança de 95%; e erro amostral de 4%. Utilizando-se de fórmula para população finita, obteve-se uma amostra mínima de 622 professores. Acrescentando-se a taxa de perda (10%), totalizou-se uma amostra de 684 professores. Ao final, a amostra superou o valor mínimo estabelecido, pois 703 professores participaram da pesquisa.

Como critério de inclusão, consideraram-se: ter idade igual ou superior a 18 anos no momento da coleta; e ter exercido, efetivamente, a docência no período de suspensão das aulas presenciais durante a pandemia da COVID-19. Como critérios de exclusão, consideraram-se: possuir barreiras ao uso de equipamentos eletrônicos; e não possuir acesso às redes sociais e à internet.

Quanto à variável dependente do estudo, considerou-se o sentimento de exaustão. As variáveis independentes consistiram em dados socioeconômicos, bem como o trabalho docente remoto e a retomada presencial.

Adequando-se às medidas protetivas contra a disseminação do COVID-19 – tais como o isolamento e distanciamento sociais, a quarentena e a suspensão das aulas presenciais na rede estadual de ensino do Piauí –, a pesquisa foi realizada de forma on-line.

Desse modo, a coleta dos dados foi realizada por meio de questionário on-line (*e-survey*), aplicado entre professores da rede estadual e urbana da cidade de Teresina, utilizando-se o recrutamento por meio da *Respondent Driven Sampling* (RDS), em português, resposta dirigida pelo respondente, variante da técnica de amostragem bola de neve. Isso ocorreu porque, além de adotar o recrutamento seriado a partir dos participantes iniciais, a amostra foi calculada a partir de um modelo matemático/estatístico⁽¹⁵⁻¹⁶⁾.

Nessa técnica, os primeiros participantes do estudo são chamados de sementes e são convidados a recrutar outros participantes. Para a identificação das sementes, inicialmente foram consideradas as quatro GRE (4ª, 19ª, 20ª e 21ª) que abrangem as escolas de Teresina. Em cada GRE foram identificados cinco docentes para a abordagem inicial (convite para participar da pesquisa), realizada via contato telefônico ou via WhatsApp®.

Cada participante recebeu o *link* que continha as informações sobre o estudo, o convite para participação, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o formulário de perguntas. Eles foram orientados a anunciar a pesquisa e convidar um participante de sua rede social (grupos do WhatsApp®, Facebook® e Instagram®). Os professores “sementes”, por sua vez, convidaram outros participantes até atingir a amostra prevista para o estudo. Após superar a amostra, o *link* foi desativado, evitando a recepção de mais respostas. Ressalta-se que, antes de iniciar as respostas ao formulário on-line, o docente deveria aceitar virtualmente o TCLE, pois, só após a anuência de participação, o formulário era liberado para preenchimento.

A análise dos dados foi realizada no *International Business Machines Statistics Package Social Science*, versão, 20.0 (IBM SPSS 20.0), para realização de estatística descritiva e analítica. Foi aplicado o teste de Qui-quadrado de Pearson para verificar a associação entre o sentimento de exaustão e as variáveis independentes. Todas as análises foram realizadas adotando-se nível de significância de 95% ($p < 0,05$).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Piauí (UFPI) – com processo CAAE 54.739.921.0000.5214 e parecer nº 5.303.183 –, seguindo os princípios éticos em todas as fases do estudo, de acordo com as Resoluções CNS/MS nº 466/2012 e nº 510/2016.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 703 professores da rede pública estadual. A Tabela I apresenta as características socioeconômicas desses profissionais. Neste estudo, houve a prevalência de participantes do sexo feminino ($n=408; 58,0\%$), casados ($n=499; 71\%$) e autodeclarados de cor parda ($n=384; 54,6\%$); que concluíram a pós-graduação em nível *latu sensu* (especialização) ($n=538; 76,5\%$); e que tinham mais de 15 anos de formação ($n=389; 55,3\%$). Em relação à moradia, os participantes possuíam casa própria ($n=498; 70,8\%$) e dividiam o domicílio com até 3 pessoas ($n=370; 52,6\%$) (Tabela I).

Tabela I – Caracterização da amostra segundo os dados socioeconômicos dos professores da educação básica ($n=703$). Teresina, Piauí, Brasil, 2025.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	408	58,0
Masculino	295	42,0
Situação conjugal		
Casado	499	71,0
Solteiro	172	24,5
Viúvo/Separado	32	4,5
Cor		
Branca	212	30,2
Negra	105	14,9
Amarela	02	0,3
Parda	384	54,6

Escolaridade		
Nível superior incompleto	04	0,6
Nível superior completo	42	6,0
Especialização	538	76,5
Mestrado	119	16,9
Tempo de formação		
0 a 15 anos	314	44,7
16 a 40 anos	389	55,3
Moradia		
Casa própria	498	70,8
Alugada	197	28,0
Cedida	08	1,2
Número de pessoas no domicílio		
1 a 3 pessoas	370	52,6
4 a 6 pessoas	333	47,4

Fonte: Próprios autores.

Na Tabela II, em relação à distribuição das variáveis, quase metade dos participantes (n=334;47,5%) relatou que teve cansaço, exaustão ou desgaste na maior parte do tempo ou sempre durante o trabalho docente remoto. Cerca de metade dos participantes (n=345; 49,1%) relatou a necessidade de dividir o tempo de trabalho com outras tarefas domésticas. Por outro lado, a maioria (n=556; 79,1%) informou possuir mobiliário ergonomicamente adequado para a execução das atividades. Em 93,0% (n=654) das respostas, os participantes relataram não ter recebido capacitação para o trabalho docente remoto. No entanto, 92,6% (n=651) afirmaram possuir recursos tecnológicos necessários para esse novo formato de trabalho.

A Tabela II apresenta a associação entre o sentimento de exaustão e o trabalho docente remoto.

Tabela II – Distribuição das variáveis e associação entre o sentimento de exaustão e o trabalho docente remoto (n=703). Teresina, Piauí, Brasil, 2025.

	n (%)	Sentimento de exaustão		p valor*	OR (IC 95%)
		A maior parte do tempo ou sempre n (%)	Pouco tempo ou nunca n (%)		
Trabalho docente remoto					
Sentimento de cansaço, exaustão ou desgaste		334(47,5)	369(52,5)		
Divide atenção do horário de trabalho remoto com outros afazeres					
Sim	345(49,1)	190 (55,1)	155 (44,9)	0,000	1,82
Não	358(50,9)	144 (40,2)	214 (59,8)		(1,35;2,46)
Mobília do trabalho remoto ergonomicamente adequada					
Sim	556(79,1)	223 (40,1)	333 (59,9)	0,000	0,22
Não	147(20,9)	111 (75,5)	36 (24,5)		(0,14;0,33)
Capacitação docente para o trabalho remoto					
Sim	49 (7,0)	33 (67,3)	16 (32,7)	0,004	2,42
Não	654 (93,0)	301 (46,0)	353 (54,0)		(1,31;4,48)
Possui recursos tecnológicos para o trabalho remoto					
Sim	651 (92,6%)	286 (43,9)	365 (56,1)	0,000	0,065
Não	52 (7,4)	48 (92,3)	4 (7,7)		(0,02;0,18)

Legenda: *Pearson Chi-Square; OR= Razão de chances; IC= Intervalo de confiança.

Fonte: Próprios autores.

Durante o trabalho docente remoto, observou-se a associação entre o sentimento de exaustão – quando, na maior parte do tempo ou sempre, os participantes dividiam a atenção com outros afazeres domésticos – em 55,1%

($p=0,000$); a falta de mobília ergonomicamente adequada em 75,5% ($p=0,000$); a realização de capacitação docente para o formato de trabalho remoto em 67,3% ($p=0,005$); e a ausência de recursos tecnológicos para o desempenho das atividades em 92,3% ($p=0,000$). O sentimento de exaustão esteve associado a todas as variáveis relacionadas ao trabalho docente remoto como observado na Tabela II.

Da análise das variáveis, identificou-se que dividir a atenção com outros afazeres no horário de trabalho remoto aumenta em 1,82 vezes o risco de desenvolver exaustão. Além disso, a capacitação docente para iniciar o trabalho remoto elevou o risco do evento em 2,42 vezes. Por outro lado, a presença de mobília adequada e de recursos tecnológicos apresentou baixo risco para a ocorrência de exaustão nos professores.

A Tabela III reproduz a associação entre o sentimento de exaustão e a retomada presencial dos professores da rede estadual.

Tabela III – Distribuição das variáveis e associação entre o sentimento de exaustão e a retomada presencial (n=703). Teresina, Piauí, Brasil, 2025.

Retomada presencial	n(%)	Sentimento de exaustão		p valor*	OR (IC 95%)
		A maior parte do tempo ou sempre n(%)	Pouco tempo ou nunca n(%)		
Fornecimento de máscara pela escola					
Sim	41(5,8)	34 (82,9)	7 (17,1)	0,000	5,86 (2,56;13,41)
Não	662(94,2)	300 (45,3)	362 (54,7)		
Uso de equipamentos de proteção contra a COVID-19					
Sim	692(98,4)	329 (47,5)	363 (52,5)	0,891	1,09 (0,33;3,60)
Não	11(1,6)	5 (45,5)	6 (54,5)		
Modificações da estrutura física da escola para o retorno presencial seguro					
Sim	405(57,6)	224 (55,3)	181 (44,7)	0,000	2,11 (1,56;2,87)
Não	298(42,4)	110 (36,9)	188 (63,1)		
Sentimento de segurança com o retorno presencial das aulas					
Sim	330(46,8)	158 (47,9)	172 (52,1)	0,854	1,03 (0,76;1,38)
Não	373(53,2)	176 (47,2)	197 (52,8)		

Legenda: *Pearson Chi-Square; OR= Razão de chances; IC= Intervalo de confiança.
Fonte: Próprios autores.

Sobre a retomada presencial, quase a totalidade (n=662; 94,2%) respondeu que não foi fornecido máscara de proteção facial pela escola, entretanto, a maioria (n=692; 98,4%) relatou que fizeram uso de equipamentos de proteção contra a COVID – 19. Houve modificações da estrutura física da escola para o retorno presencial seguro (n=405; 57,6%). No entanto, mais da metade dos professores (373; 53,2%) não se sentiu seguro com o retorno presencial das aulas (Tabela III).

Em relação à associação entre a retomada do trabalho docente presencial e o sentimento de exaustão sentido na maior parte do tempo ou sempre, constatou-se associação de 45,3% ($p=0,000$) com o não fornecimento de máscara de proteção facial pela escola e de 55,3% ($p=0,000$) com as modificações na estrutura física da escola para retorno seguro (Tabela III).

Nesse aspecto, observou-se que o não fornecimento de máscara de proteção pela escola aumentou em 5,86 vezes as chances para a exaustão; e a modificação da estrutura física da escola em 2,11 vezes as chances para ocorrência do evento.

DISCUSSÃO

Este estudo trouxe reflexões acerca do sentimento de exaustão relacionado ao trabalho docente remoto e o retorno presencial das atividades, a partir de associações com variáveis advindas da rotina pandêmica dos professores da rede estadual e urbana de Teresina. O cansaço extremo durante o trabalho remoto foi relatado por uma parcela significativa dos entrevistados, atingindo quase metade da amostra, diante da insegurança com o retorno das aulas presenciais. Tudo isso ainda maximizado pelo emocional abalado dos professores, potencializado pelo isolamento, e trazendo à tona fragilidades que compuseram a exaustão.

Sobre a composição da amostra, notou-se que a maioria dos avaliados foram mulheres. Esses dados vão de acordo com o Censo Escolar 2022, publicado pelo Ministério da Educação (MEC), que afirma ter cerca de 2,3 milhões de docentes, no Brasil, e que, destes, 1,8 milhões (78%) são mulheres⁽¹⁴⁾.

Enfatiza-se, ainda, que a maioria das atividades dentro do lar é gerenciada por mulheres. Esse contexto responsabiliza essas mulheres por solucionar emergências domésticas e dedicar atenção aos filhos – especialmente em um período de educação remota –, duplicando a exigência de cuidados. Em uma revisão empírica dos achados sobre estresse e impactos em saúde mental em instrutores on-line⁽¹⁵⁾, relataram que professores e instrutores em trabalho on-line estão mais suscetíveis a sentimentos de isolamento e solidão do que professores, e que as professoras apresentavam mais sinais de sofrimento emocional do que os professores.

Destaca-se, no contexto brasileiro, as respostas à pandemia da COVID-19 no que se refere às diferenças de gênero em relação ao impacto do trabalho remoto, explicadas principalmente pela maior carga de trabalho afetivo e doméstico⁽¹⁶⁾. O trabalho doméstico, além de não remunerado – comumente não reconhecido como trabalho, e distribuído desigualmente entre gêneros – envolve tarefas com baixo controle de agendamento, como, por exemplo, lavar a louça e cozinhar, cuidar das crianças. Essas tarefas são constantes e surgem frequentemente, exigindo atenção imediata, o que intensifica a sobrecarga e estresse⁽¹⁷⁾. Além disso, o trabalho remoto compete com o trabalho doméstico, pois há uma exigência de telepresença como maneira de operação⁽¹⁸⁾.

Nesse estudo, identificaram-se, ainda, que a maioria eram casadas, de cor parda, com até 40 anos de formação, com moradia própria, residindo com até três pessoas. Corroborando, em estudo sobre síndrome de *burnout* em diferentes níveis de ensino no Brasil, destacou-se que o número de pessoas no domicílio possui números significativos entre 1 a 3 pessoas morando juntas e entre 4 a 6 pessoas, o que constitui espaço para casas barulhentas, sujeitas a mais interrupções e maior perturbação⁽¹⁷⁾.

No tocante, pôde-se observar que a maioria dos docentes participantes das pesquisas possuíam pós-graduação *lato sensu*. Esses dados confirmaram a necessidade de planejamento e investimento maciço na formação de professores da educação básica – níveis mestrado e doutorado – presentes no último Plano Nacional de Educação (2014 a 2024), que previa formar por volta de 50% dos professores da educação básica até o último ano de sua vigência⁽¹⁸⁾.

É sabido que todas as condições desfavoráveis à realização do trabalho remoto e retorno presencial dos professores conversam entre si. A docência tem sido uma profissão que não recebe sua devida valorização, carecendo de ações efetivas que mitiguem a insalubridade do seu trabalho e conseqüente adoecimento. Neste estudo, é perceptível a necessidade de melhorar o amparo para a educação e seus profissionais – algo que deixa a desejar, principalmente em períodos onde deveria haver uma maior atenção à execução de políticas tranquilizadoras⁽¹⁹⁾.

Em concomitância, o ambiente familiar propicia distrações comuns do cotidiano de uma casa aos profissionais. Afazeres corriqueiros dividem a atenção e aumentam o cansaço decorrente da realização simultânea de diversas tarefas, levando ao desgaste físico e mental em situações que não existiriam no trabalho presencial. Isso fragiliza a atenção e a energia dedicadas ao trabalho, e, conseqüentemente, facilita o desgaste geral^(17, 20).

Nesse contexto, situações como dividir a atenção com outros afazeres domésticos, mobília inadequada, a capacitação insuficiente, a falta de recursos tecnológicos, a indisponibilidade de máscaras de proteção contra a COVID-19 e a ausência de adaptações estruturais e física nas instituições de ensino para maior segurança foram problemas enfrentados pelas docentes no período estudado. Desse modo, por estarem envolvidas profundamente nas atividades escolares e demonstrarem insegurança, essas profissionais vivenciaram esse período com maior tensão e vulnerabilidade⁽¹⁹⁾.

Ademais, o fator importante que chama atenção é a mobília do ambiente de trabalho dos docentes, que influencia no sentimento de exaustão, já que os professores esperam dispor de móveis e conjugações ergonomicamente adequadas para o desenvolvimento de seu trabalho. Contudo, mesmo com as adaptações na estrutura para o trabalho remoto, feitas sob responsabilidade exclusiva dos professores, nem sempre foi possível atender às necessidades básicas de conforto e de recursos tecnológicos para um cenário adequado⁽²¹⁻²³⁾.

Os professores, ainda, têm de procurar relacionar sua vida profissional com as atribuições familiares e domésticas. Muitos precisam auxiliar seus filhos – que também estão estudando em casa –, simultaneamente com o trabalho de lecionar para outros jovens, causando uma sobrecarga bastante considerável, devido à tensão causada pela pandemia⁽²⁴⁾.

Além do investimento nas condições físicas e de infraestrutura de trabalho desses profissionais em programas de capacitação, faz-se necessário fomentar o apoio e o reconhecimento social dos professores de todo o país. É de igual responsabilidade de todos os cidadãos pressionar os agentes políticos para que sejam criadas políticas de assistência e de promoção de saúde mental para essa população⁽²⁵⁾.

Destaca-se, neste estudo que, mesmo havendo distribuição de máscaras no retorno presencial, os professores não se sentiram seguros. Ainda que algumas escolas tenham passado por modificações estruturais para um retorno presencial mais seguro, essas modificações não se estendem à totalidade das escolas, deixando de contemplar adaptações imprescindíveis para a seguridade do retorno presencial. Tal situação demonstra certo descaso com os profissionais e seus alunos. Nesse interim, o professor se preocupava com a segurança de seus discentes, o que podia interferir sua sensação de segurança no ambiente de trabalho como um todo.

Considerando os problemas, é preciso lembrar que muitos foram oriundos dos protocolos elaborados por diferentes instituições, que buscavam viabilizar o retorno às aulas presenciais. Notadamente, todos se ocuparam em apontar a necessidade de desinfecção e limpeza permanente das unidades educacionais, como: testes para estudantes e profissionais que atuavam na escola; estrutura física adaptada às orientações de distanciamento; ampliação do quadro de professores e funcionários para possibilitar rodízio de turmas; orientações de proteção a estudantes; produção e distribuição de alimentos; bem como disponibilização de equipamentos de proteção individual para estudantes e profissionais de educação. Conforme se observa, há uma discrepância entre aquilo que se exige nos protocolos e aquilo que as instituições educacionais, de modo amplo, conseguiram efetivamente oferecer⁽²⁶⁾.

Percebeu-se, com o estudo, que ao dividir a atenção com outros afazeres, no horário de trabalho remoto, a capacitação docente para iniciar o trabalho remoto elevaram o risco de exaustão nos professores. No que tange à temporalidade da jornada de trabalho, o limite pouco estabelecido entre o tempo dedicado ao trabalho e aquele dedicado às outras esferas da vida converteu-se nesse novo contexto com um limiar ainda mais tênue⁽²⁰⁻²²⁾. Do ponto de vista do ambiente de trabalho, transformar o próprio lar em local de trabalho em tempo integral trouxe consequências pouco exploradas para a saúde dos profissionais da educação, que há muito tempo sustentam esse híbrido entre compromissos contratuais e afazeres da vida privada.

O não fornecimento de máscara pelas escolas aumentou o risco de exaustão, expondo os profissionais a doenças, medo e estresse. A não modificação na estrutura física das escolas também causou exaustão inesperada, o que sugere que a percepção de modificações físicas funciona como um lembrete de sentimentos conflituosos relacionados às adaptações, ao afastamento social e ao aumento do desconforto.

Ademais, faz-se necessário a promoção da saúde mental dos docentes e de todos os atores envolvidos no cotidiano escolar, proporcionando um debate sobre a importância de proporcionar condições adequadas a esses profissionais para o exercício das atividades. Esse tipo de cuidado pode reduzir significativamente o desenvolvimento de depressão, ansiedade e esgotamento mental. Além disso, discutiu-se que o cuidado com o outro, no contexto das relações com quem frequenta o espaço escolar, requer primariamente o autocuidado. Confia-se que abordar estratégias que promovam o bem-estar psicológico, em meio a situações de calamidade pública, seja fundamental, considerando que tais situações afetam não somente a saúde física, mas também a saúde psicológica⁽³⁰⁾.

As limitações deste estudo estão relacionadas ao fato da pesquisa ter sido realizada de forma on-line, favorecendo participantes com o acesso à internet. Esse fator influenciou a realização do trabalho durante o período remoto, considerando aspectos como exaustão, que foram utilizados como um critério de exclusão por representarem uma barreira significativa na análise. No tocante, os dados podem ter certas alterações pela visão sentimental que a época trouxe à tona nos entrevistados. Assim, as perdas, o isolamento e a confusão proporcionada pela doença são fatores que limitam uma análise mais racional dos dados obtidos. Seria interessante uma pesquisa futura sobre os efeitos a longo prazo que um trabalho remoto na educação durante as aulas virtuais e o processo de retorno presencial ao trabalho. Considerando as diversas variáveis exaustivas envolvidas, tais estudos poderiam proporcionar uma análise proveitosa do efeito dessa época, refletido nas respostas, opiniões e aprendizado dos alunos e professores, bem como nos seus retratos sociais.

Além disso, por se tratar de dados transversais, não foi possível avaliar questões relacionadas ao tempo de trabalho em relação ao sofrimento mental preexistente nem utilizar um protocolo específico para o estudo.

CONCLUSÃO

A compreensão trazida pelo estudo referente à relação entre a exaustão com o trabalho remoto e o retorno presencial de professores da educação básica possibilita pensar a elaboração e a execução de possibilidades de intervenção no cuidado com o público mencionado, considerando a influência das variáveis supracitadas. Os resultados oferecem contribuições para modificações na estrutura de políticas curriculares, estreitamente relacionadas à desvalorização e à falta de amparo dos profissionais, que, associadas às variáveis analisadas, promovem interferências negativas nos indicadores de saúde e de bem-estar pessoal. Diante disso, sugere-se o investimento em mais pesquisas relacionadas ao tema e a implantação de ações efetivas mediante alterações estruturais, colaborando assim para a mitigação do sentimento de exaustão evidenciado.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Federal do Piauí e às escolas da rede pública do Piauí.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram que não há conflitos de interesse.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Luana Savana Nascimento de Sousa Arruda, Antonieldo Araújo de Freitas e José Wicto Pereira Borges contribuíram para a elaboração e delineamento do estudo, bem como para a aquisição, análise e interpretação de dados, além da redação do manuscrito. **Juliana Queiroz de França Ancelmo e Miriane da Silva Mota** contribuíram na elaboração e delineamento do estudo, aquisição, análise e interpretação de dados. **Leonardo da Conceição Pereira, Hosana Maria Araújo Rêgo e Angélica Jesus Rodrigues Campos** contribuíram na redação do manuscrito.

FINANCIAMENTO

Pesquisa financiada pelos pesquisadores.

REFERÊNCIAS

1. Cipriani FM, Moreira AFB, Carius AC. Atuação docente na educação básica em tempo de pandemia [Internet]. *Educ & Real*. 2021[citado 1 set 2025];46(2):1-24. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-6236105199>
2. Avelino WF, Mendes JG. A realidade da educação brasileira a partir da COVID-19 [Internet]. *Boca*. 2020[citado 1 set 2025];2(5):56-62. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/137>
3. Diniz VL, Silva RA. Formação de professores no período pandêmico: (im)possibilidades de ações e acolhimento no curso de Geografia da UFT/Araguaína [Internet]. *Rev Docência Ens Sup*. 2020 [citado 1 set 2025];10:1-18. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/24711>
4. Souza KR, Fernandez VS, Teixeira LR, Larentis AL, Mendonça ALO, Felix EG, et al. Cadernetas de saúde e trabalho: diários de professores de universidade pública [Internet]. *Cad de Saúde Pública*. 2018[citado 1 set 2025];34(3):1-11. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X0003731>
5. Araújo TM, Pinho PS, Masson MLV. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios [Internet]. *Cad Saúde Pública*. 2019[citado 1 set 2025];35:1-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087318>
6. Campos TC, Vêras RM, Araújo TM. Transtornos mentais comuns em docentes do ensino superior: evidências de aspectos sociodemográficos e do trabalho [Internet]. *Avaliação*. 2020[citado 1 set 2025];25(3):745-768. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772020000300012>
7. Souza KR, Santos GB, Rodrigues AMS, Felix EG, Gomes L, Rocha GL, et al. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia [Internet]. *Trab Educ Saúde*. 2021[citado 1 set 2025];19:1-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>
8. Andrade LS. Burnout e estressores ocupacionais durante a pandemia do Covid-19: avaliação de professores da educação básica [Dissertação internet]. Brasília, DF: Universidade Católica de Brasília; 2022 [citado 1 set 2025]. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/handle/tede/3082>
9. Barbosa AM, Viegas MAS, Batista RLNF. Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiências de professores do nível superior sobre aulas remotas. *Rev Augustus*. 2020;25(51):255-280.
10. Araujo RM, Amato CAH, Martins VF, Eliseo MA, Silveira IF. COVID-19, mudanças em práticas educacionais e a percepção de estresse por docentes do ensino superior no Brasil [Internet]. *Rev Bras Informática na Educação*. 2020 [citado 1 set 2025];28:864-891. Disponível em: <https://journals-sol.sbc.org.br/index.php/rbie/article/view/4225>

11. Hernández BAR, Calvillo OOS. Práticas docentes em primarias rurales y urbano-marginadas durante la pandemia por COVID-19. Diálogos sobre Educación [Internet]. 2022[citado 2025 sep 1];13(25):1-19. Disponible en: <https://dialogossobreeduccion.cucsh.udg.mx/index.php/DSE/article/view/1118>
12. Barbosa REC, Fonseca GC, Silva NSS, Silva RRV, Assunção AÁ, Haikal DSA. Back pain occurred due to changes in routinary activities among Brazilian schoolteachers during the COVID-19 pandemic. International Archives of Occupational and Environmental Health [Internet]. 2022[cited 2025 set 1];95(2):527-538. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01793-w>
13. Secretaria Estadual de Educação do Piauí. Gerências regionais [Internet]. Teresina: SEDUC/PI; 2021 [citado 1 set 2025]. Disponível em: <https://www.seduc.pi.gov.br/institucional/37/gerencias-regionais/>
14. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Microdados do Censo Escolar da Educação Básica 2020 [Internet]. Brasília, DF: INEP; 2021 [citado 1 set 2025]. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-escolar/resultados>
15. Brignol SMS. Estudo epidemiológico da infecção por HIV entre homens que fazem sexo com homens no Município de Salvador-BA [Tese da internet]. Salvador: Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia; 2013 [citado 1 set 2025]. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/11565>
16. Brignol SMS, Dourado I, Amorim LD, Miranda JGV, Kerr LRFS. Redes sociais de homens que fazem sexo com homens: estudo das cadeias de recrutamento com *Respondent Driven Sampling* em Salvador, Bahia, Brasil [Internet]. Cad Saúde Pública. 2015[citado em 1 set 2025];31(1):170-181. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00085614>
17. Ramos DK, Anastácio BS, Silva GA, Rosso LU, Mattar J. Burnout syndrome in different teaching levels during the COVID-19 pandemic in Brazil. BMC Public Health [Internet]. 2023[cited 2025 set 1];23(1):1-11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15134-8>
18. Brasil. Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE e dá outras providências [Internet]. Brasília: Presidência da República; 2014[citado 1 set 2025]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm
19. Saraiva K, Traversini C, Lockmann K. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente [Internet]. Práxis Educativa. 2020[citado 1 set 2025];15:1-24. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/16289>
20. Mosleh SM, Kasasbeha MA, Aljawarneh YM, Alrimawi I, Saifan AR. The impact of online teaching on stress and burnout of academics during the transition to remote teaching from home. BMC Medical Education [Internet]. 2022[cited 2025 set 1];22(1):1-10. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03496-3>
21. Bernardo KAS, Maia FL, Bridi MA. As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia COVID-19 [Internet]. Norus. 2020[citado 1 set 2025];8(14):8-39. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/NORUS/article/view/19908>
22. Silva DCI, Leite AG. Análise sobre a percepção de saúde física e psicológica de professores brasileiros durante as aulas remotas na pandemia COVID-19 [Internet]. EAD em Foco. 2021[citado 1 set 2025];11(1):1-14. Disponível em: <https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/1546/714>
23. Costa DP, Sampaio NSC. Construção de saberes da docência online no contexto da pandemia da COVID-19 [Internet]. Epistemologia e Práxis Educativa-EPEduc. 2022[citado 1 set 2025];5(1):1-21. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/epeduc/article/view/2658>
24. Santos JR, Zaboroski E. Ensino remoto e pandemia de COVID-19: Desafios e oportunidades de alunos e professores [Internet]. Interações. 2020[citado 1 set 2025];16(55):41-57. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/20865>
25. Nakano TC, Roza RH, Oliveira AW. Ensino remoto em tempos de pandemia: reflexões sobre seus impactos [Internet]. Rev E-curriculum. 2021;19(3):1368-1392. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/curriculum/v19n3/1809-3876-curriculum-19-03-1368.pdf>
26. Brasil. Ministério da Educação. Ministério da Saúde. Ministérios da Educação e Saúde estabelecem protocolo para retorno seguro às aulas [Internet]. Brasília, DF: MEC/MS; 2021 [citado 1 set 2025]. Disponível

em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/educacao-e-pesquisa/2021/08/ministerios-da-educacao-e-saude-estabelecem-protocolo-para-retorno-seguro-as-aulas>

27. Morais LAA, Souza KR, Santos GB. Intensificação e precarização social do trabalho de professores de escola pública: um estudo exploratório na região da baixada fluminense (RJ) [Internet]. *Revista Trabalho Necessário*. 2018[citado 1 set 2025];16(29):218-236. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/trabalhonecessario/article/view/4641>
28. Pizzinga VH. Precarização do trabalho no novo filme do ken loach e a atual pandemia de COVID-19 [Internet]. *Pensares em Revista*. 2020[citado 1 set 2025];(18):207-211. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/pensaresemrevista/article/view/49995>
29. Souza KR, Santos GB, Rodrigues AMS, Felix EG, Gomes L. Diários de professores(as) na pandemia: registros em cadernetas digitais de trabalho e saúde [Internet]. *Interface*. 2022[citado 1 set 2025];26:1-16. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.210318>
30. Beames JR, Spanos S, Roberts A, McGillivray L, Werner-Seidler A, Li S, Newby JM, et al. Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, and/or wellbeing of school teachers: systematic review and meta-analyses. *Educational Psychology Review* [Internet]. 2023[cited 2025 set 1];35:1-27. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09720-w>

Primeira autora

Luana Savana Nascimento de Sousa Arruda
Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Campus Ministro Petrônio Portella
Bairro Ininga.
CEP: 64.049-550 / Teresina (PI), Brasil.
E-mail: luana.arruda@ufpi.edu.br

Endereço para correspondencia

José Wicto Pereira Borges
Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Campus Ministro Petrônio Portella
Bairro Ininga.
CEP: 64.049-550 / Teresina (PI), Brasil.
E-mail: wictoborges@ufpi.edu.br

Como citar: Arruda LSNS, Pereira LC, Ancelmo JQF, Rêgo HMA, Campos AJR, Mota MS, et al. A exaustão de professores: trabalho remoto e retorno presencial durante a pandemia COVID-19. **Rev Bras Promoç Saúde**. 2025;38: e15461. <https://doi.org/10.5020/18061230.2025.15461>
