

ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE DOCENTES PÓS PANDEMIA ODS (03)

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades

Josy Rodrigues Pereira (Universidade de Taubaté)
Chamon
Camargo

Resumo

O estresse docente, embora não seja um fenômeno recente, ganhou novos contornos no cenário educacional contemporâneo em decorrência da pandemia da Covid-19. A docência é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) uma das profissões mais vulneráveis ao estresse ocupacional, em função das exigências que envolvem o processo educativo. Entretanto, a crise sanitária instaurada entre 2020 e 2022 alterou o ambiente escolar, impondo a necessidade de adaptação imediata ao ensino remoto, à reorganização das práticas pedagógicas e à manutenção do vínculo educador-educando em meio ao isolamento social. Esse contexto intensificou os níveis de estresse, ansiedade, dificuldades de concentração e demais transtornos emocionais tanto em docentes quanto em estudantes, configurando-se como um marco de transformação no trabalho docente. Com o retorno às aulas presenciais, novos desafios emergiram como acolher estudantes fragilizados, lidar com déficits de aprendizagem, adaptar currículos e metodologias, além de enfrentar pressões institucionais e familiares. Diante disso, a investigação sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes torna-se essencial, visto que a forma como lidam com os estressores impacta diretamente sua saúde mental, seu desempenho e a qualidade do ensino. O presente estudo tem como objetivo avaliar o estresse e identificar as estratégias de coping mobilizadas por docentes no período pós-pandêmico. Para tanto, realizou-se uma revisão bibliográfica de artigos nacionais e internacionais publicados entre 2020 e 2024 em bases indexadas, como LILACS, SciELO, CAPES e GOV.A análise evidencia que, embora alguns docentes recorram a mecanismos de enfrentamento focados na resolução de problemas, outros apresentam respostas emocionais de esquiva, o que pode acentuar o sofrimento. Assim, compreender esses processos é fundamental para subsidiar políticas públicas e práticas institucionais voltadas à valorização e ao bem-estar do professor, assegurando a promoção de um ambiente educacional mais saudável e resiliente.

Palavras-chave: Docência; Estratégias de Enfrentamento; Estudantes; Pós-pandemia.

Introdução

No ano de 2020, escolas foram impedidas de se manterem de portas abertas, decretos educacionais foram lançados em diferentes países, aulas foram anuladas e tudo isso por causa da pandemia mundial de Covid-19. Não se encontrava um cenário de reclusão na educação desde a Segunda Guerra Mundial e isso trouxe diversas fragilidades educacionais, como também serviu de alerta para futuras maneiras de enfrentamento da educação nacional. Para Cutrim (2021), nem no poder macro, nem no micro; se estava preparado para a complexidade que a pandemia tomaria e assim foram surpreendidos em uma situação que o ato de aglomerar era, por vezes, ilegal em muitos países ocasionando multas e sendo extremamente nocivo a vida humana (Cutrim, 2021).

O isolamento social foi determinado como medida de saúde pública. O ensino presencial se tornou inviável na realidade que vivemos, pois seria uma fonte de contaminação; expandindo o vírus para toda a sociedade. No dia 17 de março de 2020, a portaria nº 343 através do Ministério da Educação (MEC) autorizou a substituição das aulas presenciais pelo ensino remoto, enquanto perdurasse a pandemia de Covid (MEC, 2020).

Para Cutrim (2021), a educação, portanto, precisou se reinventar e utilizar com mais ênfase às ferramentas tecnológicas, pois elas se tornaram o caminho mais seguro de acesso aos estudantes e docentes nos períodos conturbados que viveram. Os docentes, dessa forma, além de ser um mediador do conhecimento, transformou-se também numa espécie de monitor que realizou observações sobre a maneira como os alunos estariam lidando com sua própria aprendizagem e observou suas atitudes e orientando-os com estratégias de otimização escolar e enfrentamento das situações vivenciadas. Assim, o presente estudo tem como tema central o estresse docente e as estratégias de enfrentamento no contexto pós-pandêmico.

Com isso, os desafios que os docentes enfrentam, ao retornar às aulas presenciais foram muitos. E vão a partir dos aspectos de estruturas organizacionais da escola, que precisou cumprir os protocolos, aos emocionais, que envolvem não apenas o acolhimento dos educandos como também o aspecto familiar. Compreendeu que todos estavam, de alguma forma, sensíveis a tudo que havia ocorrido e, de certa

maneira, vacilantes, apreensivos e um tanto esperançosos com o que aconteceria daqui para frente. E, embora o educador faça parte desse grupo, quando se abriram os portões da escola, ele se tornou o captador de todos esses portadores, deste modo foi desafiador e seu papel foi de grande importância (Lima, 2022).

Com isso, os docentes lidam com a grade curricular e sua adaptação de acordo com a turma; com as avaliações, com a gestão escolar e a administrativa (cobranças da secretaria de educação); com a própria atualização de sua especialização educacional para se manter atualizados, e com a indisciplina, muitas vezes, dos alunos e lidaram, até mesmo, com as questões pessoais dos alunos que poderiam estar afetando a qualidade de sua aprendizagem, isso tudo sendo acumulado pode gerar estresse (Chagas, 2020).

Nesse cenário, problematiza-se como os docentes vivenciaram o estresse decorrente dessas mudanças e de que maneira elaboraram estratégias de enfrentamento capazes de sustentar sua prática pedagógica e sua saúde mental.

A questão é que o estresse não anda só, junto com ele pode vir angústia, ansiedade ou até mesmo a depressão. Ele pode ser do nível mais simples ao nível de Burnout que é o estresse elevado causado pela ocupação (Maslach; Jackson, 1986).

Segundo Bowlby (2002), adultos ansiosos caracterizam-se por buscar altos níveis de intimidade e aprovação de todos que estão ao seu redor, a ponto de se sentirem extremamente dependentes desse processo. E a relação existente entre educador-educando está vinculado à afetividade onde o mestre deve viver na comunidade escolar como parte inalienável dela e, nesse sentido, as suas relações com o aluno podem atingir tal força, transparência e elevação que não encontrarão nada igual na escola social das relações humanas (Oliveira, 2010).

Portanto, o retorno às aulas ocorreu sem que fossem previamente considerados os aspectos emocionais. Assim, as emoções são divididas em dois grupos, um relacionado aos sentimentos positivos (força, satisfação, entre outros) e outro articulado aos anseios negativos (depressão, sofrimento, dificuldade de concentração etc.). Assim, cada cor, cheiro e sabor despertam um sentimento de prazer ou desprazer e as emoções despertadas pertinentes à existência têm caráter ativo, servindo como organizador interno das reações, estimulando ou inibindo-as (Vigotsky, 2003).

A relevância deste estudo se justifica por diferentes razões. Do ponto de vista social, compreender o estresse docente contribui para pensar políticas públicas que assegurem melhores condições de trabalho aos professores. No campo acadêmico, a investigação amplia os debates sobre saúde mental e educação, dialogando com pesquisas que já apontam o aumento da ansiedade, do sofrimento psíquico e até mesmo da síndrome de Burnout entre profissionais da área. Em termos práticos, analisar as estratégias de enfrentamento pode fornecer subsídios para o desenvolvimento de programas de apoio psicológico, de formação continuada e de valorização docente.

Diante desse contexto, o objetivo geral deste artigo é avaliar o estresse e identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por docentes no período pós-pandêmico, por meio de uma revisão bibliográfica de estudos nacionais e internacionais publicados entre 2020 e 2024.

Estresse e as Estratégias de Enfrentamento

O surto de coronavírus foi declarado como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional em 30 de janeiro de 2020. Em 11 de março de 2020 a OMS caracteriza o Corona como pandemia. No Brasil a Covid-19 iniciou em fevereiro quando brasileiros que viviam em Wuhan, cidade chinesa (epicentro da pandemia), foram repatriados. 15 dias após o retorno ocorreu o primeiro caso confirmado: um homem de 61 anos que havia visitado a Itália. No dia 17 de março a primeira morte é notificada: um homem de 62 anos com histórico de hipertensão e diabetes. Dia 29 de junho o Brasil se tornou responsável por uma a cada quatro mortes por coronavírus nas Américas, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). Diante desses acontecimentos ocorreram mudanças no hábito de vida das pessoas, como a diminuição das interações entre elas, devido ao distanciamento físico, para evitar a propagação do vírus (Brooks et al., 2024; Duan; Zhu, 2020; Fiorillo; Gorwood, 2020).

A pandemia ocasionou mudanças na rotina e nos hábitos de vida, durante a pandemia da Covid-19, a qual trouxe impactos para a educação, seja no ensino fundamental, médio ou superior. Devido a necessidade de suspensão das aulas presenciais na tentativa de contribuir para o isolamento social e, impedir a maior disseminação do vírus, os docentes e estudantes tiveram que se adaptar às novas

rotinas geradas pelo ensino digital. Esses fatores fizeram com que houvesse uma rápida mudança no modo de vida, favorecendo assim para o desencadeamento de sintomas associados ao estresse, ansiedade e depressão, causando impactos no processo de ensino e aprendizado (Lima, 2022).

Devido aos cenários os Conselhos Estaduais de Educação de diversos estados e vários Conselhos Municipais de Educação emitiram resoluções e/ou pareceres orientativos para as instituições de ensino pertencentes aos seus respectivos sistemas sobre a reorganização do calendário escolar e uso de atividades não presenciais (MEC, 2020).

A educação, portanto, precisou se reinventar e utilizar com mais ênfase às ferramentas tecnológicas, pois elas se tornaram o caminho mais seguro de acesso aos docentes e estudantes nos períodos conturbados que viveram. De uma hora para outra, os docentes necessitam de domínio do conhecimento do uso de ferramentas digitais, porque seria indispensável no ensino remoto e boa parte desses profissionais se viram com dificuldades nessa mudança brusca de metodologia e didática. Dessa maneira, os alunos e os docentes amadureceram bruscamente sua relação com computadores, notebooks, celulares, aplicativos, dentre outras tecnologias e tiveram que aprender a lidar com uma situação de ensino inesperada, que progressivamente tomaria um tempo maior que o esperado (Lima, 2022).

Para Lima, a área mais afetada foi a da educação, até porque, as escolas tiveram que fechar e os estudantes ficaram órfãos do apoio pedagógico, psicológico e emocional proporcionados pelos colegas e docentes. Infelizmente, os docentes não estavam preparados para esse modelo de aula, haja vista não terem apoio material e financeiro por parte das instituições escolares e os alunos em sua maioria, não dispunham de condições para assistir e participar das aulas (Lima, 2022).

Após esse período e com o avanço da imunização da população no estado, observou-se uma movimentação por parte do setor privado para reintegrar as atividades escolares de forma presencial. Essa decisão foi motivada, em grande parte, pela preocupação com os índices de evasão escolar registrados nas instituições privadas durante o período da pandemia. Em outubro de 2021, o governo estadual emitiu um novo decreto exigindo o retorno das aulas presenciais, desde que as escolas programassem medidas para garantir a segurança tanto dos alunos quanto

dos docentes, mas, sem nenhum preparo emocional e psicológico e essa atitude, causou nos docentes uma mistura de desânimo, frustração e estresse (Brasil, 2021).

Diante disso vale refletir a respeito desse retorno, afinal de contas, nem os docentes e muito menos, os estudantes são máquinas em que apertamos um botão e colocamos para funcionar, pois existem fatores determinantes que precisavam ser investigados, avaliados e principalmente, considerados, antes de se pensar no retorno às aulas (Lima,2022)

Com isso o papel do educador sofreu alterações ao longo do tempo, principalmente no que diz respeito à pós-pandemia. Para Vigotski (2001) o professor é um “organizador do meio social” afirmando que o educador liberto da obrigação de ensinar, deve saber ainda mais, pois para educar é imperioso saber pouco com clareza e precisão, já ocupando seu novo papel, de conduzir o educando em seu aprendizado, é imprescindível um saber mais robusto.

Assim, os desafios que os docentes enfrentam, com a retomada às aulas presenciais foram muitos, pois o docente teve que abrir mão de novas estratégias para se reinventar tanto no que diz respeito às relações afetivas quanto ao que tange o seu fazer pedagógico, repensando os projetos, considerando novas condições, além de outros tratados para a rotina, que foi absolutamente desigual. Dessa forma, essa nova realidade foi desafiadora para todos na escola, especialmente para os educadores que são o alicerce dos estudantes, de seus familiares e da coordenação escolar. dessa maneira, a acolhida necessita além disso se estender a eles.

Visto essa situação, a preocupação com a saúde mental dos docentes se tornou evidente no período pós-pandêmico, pois com a reabertura das escolas e o retorno das aulas presenciais, muitos educadores passaram a lidar com o estresse adicional de se ajustar a novos protocolos de segurança e a um ambiente escolar transformado (Silva et al, 2024).

Além dos desafios imediatos, os docentes enfrentam uma pressão crescente para compensar as lacunas de aprendizado causadas pela pandemia, ao mesmo tempo em que enfrentam a possibilidade de novos surtos e interrupções no ensino. A falta de recursos adequados, junto com a crescente demanda por apoio emocional, pode sobrecarregar ainda mais esses profissionais já exauridos. Portanto, viu-se uma demanda para que as políticas educacionais reconhecessem a importância da saúde

mental dos educadores e medidas concretas para garantir seu bem-estar em longo prazo (Silva et al, 2024).

Segundo Andrade; Cardoso (2012); Diehl; Marin, (2016); Tostes et al. (2018) fala que para garantir o desempenho eficaz das funções docentes, tanto no processo de ensino quanto de aprendizagem, é essencial que os professores mantenham um estado de equilíbrio em sua saúde mental e emocional e as pesquisas indicaram que, mesmo antes da pandemia de Covid-19, os docentes enfrentam alterações comportamentais em sua prática educacional.

De acordo com Pachiega; Milani (2020), os professores brasileiros estão sujeitos a mudanças comportamentais e emocionais durante sua prática profissional, chegando até mesmo aos limites da psicopatologia e do adoecimento, especialmente em casos de estresse, ansiedade e síndrome de Burnout e observou que essa realidade se evidenciou nos pós pandemia de Covid-19.

Para Silva et. al (2024), os docentes enfrentaram uma série de desafios, incluindo aumento do estresse, ansiedade, exaustão e até sintomas de depressão. As mudanças abruptas no modo de ensino, a sobrecarga de trabalho, a incerteza em relação ao futuro e as preocupações com a saúde pessoal e familiar foram identificadas como alguns dos principais fatores contribuintes para esses problemas de saúde mental.

Ficou notável os sintomas de transtornos de humor em docentes decorrentes da nova realidade decepcionante em que tiveram que encarar, tendo o psicológico comprometido com a ansiedade, depressão, episódios de pânico, estresse agudo e pós-traumático (Giraffa, 2020).

Selye (1965) afirma que as doenças decorrentes do estresse seriam pela falta de adaptação ou uma adaptação fraca do sujeito, sendo o modo como ele lida com o estressor essencial para evitar ou enfrentar possíveis adoecimentos. A maioria das vezes as doenças advindas do estresse são caracterizadas como psicossomáticas, doenças que são psíquicas e recaem no físico. Logo o jeito de enfrentar o estresse, o modo como se lida com ele varia de organismo para organismo.

Enquanto uns são mais resistentes, outros têm uma susceptibilidade maior. Quando crônico o estresse introduz hipertensão de cortisol, privando o organismo de

glicose, interferindo na atuação de neurotransmissores e causando morte de células cerebrais (Papini; Pinto, 2000).

Diversas outras conceituações foram desenvolvidas e não se tem um conceito absoluto no meio da saúde. Para Marilda, que desenvolveu o primeiro laboratório de pesquisa e atendimento no Brasil:

Chama-se de estresse a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momentos de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma grande orquestra (Lipp, 2000, pg. 12).

Cada organismo lida com o estresse de maneira diferente, algumas pessoas conseguem se acalmar estando em família, outras ouvindo música, viajando, lendo, tirando um tempo para si próprio, mas com a reincidência constante esse processo de adaptabilidade se fragiliza, deixando o sujeito vulnerável a doenças físicas e mentais (Lipp, 2005).

Pereira (2018) relata que o estresse profissional ou ocupacional é entendido como a interação de condições laborais e de características do indivíduo, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a capacidade de enfrentamento. No caso do docente, como a maior parte das vivências no trabalho se dá na relação com o aluno, esta pode ser tanto fonte de estresse, como de recompensas e gratificações.

Diferentes fontes de estresse no trabalho docente foram apontadas pós pandemia. Entre essas fontes, verificam-se: lidar com incidentes envolvendo comportamento desafiador dos alunos (Kelly *et al*, 2007), comportamentos inadequados e indisciplina, excesso de trabalho e falta de tempo, diferenças de desenvolvimento e motivação dos alunos e políticas educacionais (Pocinho; Capelo, 2009).

Com isso, deve ser considerada a análise das alternativas para a minimização do estresse docente, incluindo tanto as demandas do trabalho quanto os processos de regulação. A regulação frente ao estresse está relacionada às respostas comportamentais e emocionais, sejam elas falhas ou não, e inclui variáveis sociais e culturais, sendo, desse modo, um processo ativo (Aldwin, 2007).

Inclui processos de coping, ou de enfrentamento, entendidos como "[...] modos de mobilizar, guiar, manejar e direcionar o comportamento, a emoção e a orientação sob condições estressantes [...]" (Skinner; Zimmer-Gembeck, 2007, p. 122). Lazarus e Folkman (1984) concebem esse construto como respostas voluntárias ao estresse, a partir de esforços conscientes para a regulação da emoção ou para a resolução de problemas.

Os conceitos de estresse e de *coping*, em seus variados arranjos, têm sido aplicados em várias áreas, incluindo a docente (Murta; Troccoli, 2004). Nesta, considera-se que características do ambiente, como o conflito de papéis, e características pessoais, como a autoeficácia percebida no trabalho, podem definir o tipo de enfrentamento. A autoeficácia, por sua vez, refere-se a quanto uma pessoa acredita que pode controlar ou modificar o ambiente. Assim, docentes com maior senso de autoeficácia podem identificar maior possibilidade de adaptações em seu próprio comportamento diante das necessidades observadas (Almog; Shechtman, 2007).

Se os docentes acreditam que a situação pode mudar ou que podem atuar de modo a diminuir a extensão dos problemas vivenciados, tendem a utilizar estratégias baseadas na solução de problemas. Ao contrário, podem ser adotadas respostas emocionais ou de esquivia (Boyd; Lewin; Sager, 2009).

As intervenções, assim, podem melhorar a qualidade de vida dos docentes, a partir da troca de informações sobre as atividades laborais e do manejo de condições potencialmente estressoras; do suporte para o desenvolvimento de competências e habilidades e da estabilidade a partir da atenção a estratégias de enfrentamento e resiliência para a promoção da qualidade no trabalho.

Método

Foi realizado um estudo de revisão da literatura (Moreira, 2004). Os artigos pesquisados integravam o acervo de artigos internacionais e nacionais publicados entre os anos de 2014 e 2024 em bases de dados indexadas no Portal Periódicos CAPES/MEC. As bases de dados consultadas foram: LILACS/BVS, SciELO, CAPES

e GOV. A busca foi efetuada a partir de palavras-chave utilizadas isoladamente e em conjunto: estresse, docentes, pós pandemia, estratégia de enfrentamento.

Foram identificados 395 resumos. A análise preliminar do título e do resumo resultou na exclusão de estudos de temática diferente, restando 36 artigos. Desses, 18 artigos não estavam acessíveis em sua integralidade para a consulta, de modo que foram excluídos do processo, resultando, assim, 18 artigos para análise.

Resultados e discussão

A análise dos 18 artigos selecionados, mostrou que o estresse docente no período pós-pandêmico se manifestou por meio de sintomas como ansiedade, sobrecarga emocional, dificuldade de concentração, depressão e burnout. O que corroboram com os estudos de Silva et al. (2024) e Giraffa (2020), que salienta que a exaustão de trabalho e o excesso de exigências institucionais foram fatores do sofrimento emocional.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, pode observar que os docentes usaram o enfrentamento focado no problema, buscando reorganizar as atividades pedagógicas, adequar metodologias de ensino e consolidar vínculos com os alunos. Esse resultado está de acordo com o pesquisador Lazarus e Folkman (1984), que definem essas estratégias como elementar para a resiliência perante as circunstâncias estressoras.

No entanto, pode observar que uma parte dos docentes demonstrou estratégias de prevenção e enfrentamento emocional, como isolamento, atenuação das dificuldades ou sobrecarga de tarefas, o que pode intensificar o sofrimento emocional e comprometer a saúde mental (Boyd; Lewin; Sager, 2009). Essa dicotomia de respostas mostra que a efetividade das estratégias de enfrentamento depende das condições do trabalho e do apoio institucional e social disponível.

Outro ponto observado nos artigos analisados foi a necessidade de apoio psicossocial e formação continuada, evidenciando que a ausência de políticas públicas eficientes agrava a vulnerabilidade dos docentes. Estudos de Pachiega e Milani (2020) e Tostes et al. (2018) salienta que a degradação das condições de trabalho e a desvalorização da profissão são elementos estruturais que potencializam o estresse e dificultam o uso de estratégias de enfrentamento saudáveis.

Sendo assim, os resultados mostram que embora uma parte dos docentes tenha mostrado resiliência e capacidade de se adaptar, ainda é encontrado fragilidade em relação à promoção a saúde mental. As discussões demonstram para uma urgência de criar políticas institucionais que considerem o bem-estar do docentes como medida principal da qualidade educacional.

Considerações Finais

O estudo observou que com as intervenções no estresse, assim, podem melhorar a qualidade de vida dos docentes, a partir da troca de informações sobre as atividades laborais e do manejo de condições potencialmente estressoras; do suporte para o desenvolvimento de competências e habilidades e da estabilidade a partir da atenção a estratégias de enfrentamento e resiliência para a promoção da qualidade no trabalho.

Assim, o compromisso educador-educando deve ser balizado por práticas efetivas levando a um desenvolvimento cognitivo mais eficaz. Dessa forma, compreendendo de que as relações afetivas em sala de aula influenciam no processo ensino/aprendizagem. Portanto, é necessário se avaliar o estado emocional e psicológico dos alunos e professores, para que esse processo ensino aprendizagem não sejam tão estressantes para ambos.

Compreendemos que a diversidade de realidades educacionais, sociais e econômicas dentro das instituições escolares é, por si só, um grande desafio mesmo em períodos não emergenciais. Todavia, a pandemia trouxe um cenário ainda mais desafiador e que precisa ser compreendido de maneira mais profunda, possibilitando suscitar novos conhecimentos e mapear possibilidades de ações para o presente e para o futuro.

Referências

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de Burnout. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-140, mar. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/13.pdf> Acesso em: 21 jun. 2024.

ALDWIN, C. M. *Stress, coping, and development: an integrative perspective*. New York: Guilford Press, 2007.

ALMOG, O.; SHECHTMAN, Z. Teachers' democratic and efficacy beliefs and styles of coping with behavioural problems of pupils with special needs. *European Journal of Special Needs Education*, v. 22, n. 2, p. 115-129, 2007.

BOYD, N.; LEWIN, J. E.; SAGER, J. K. A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, v. 75, p. 197-211, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Vigilância em saúde no Brasil 2003-2019: da criação da Secretaria de Vigilância em Saúde aos dias atuais*. Boletim Epidemiológico, 2019. 154 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias e Inovação em Saúde. *Diretrizes metodológicas: elaboração de pareceres técnico-científicos [recurso eletrônico]*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 122 p. ISBN 978-65-5993-011-1. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_metodologicas_elaboracao_parecer_tecnico_1ed.pdf. Acesso em: 24 junho 2024.

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, v. 395, n. 10227, p. 912-920, abr. 2020.

BOWLBY, J. *Apego: a natureza do vínculo*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

CHAGAS, C. F. *Educação escolar em tempos de pandemia na visão de professoras/es da Educação Básica*. Informe 01. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.fcc.org.br/fcc/educacao-pesquisa/educacao-escolar-em-tempos-de-pandemia-informe-n-1>. Acesso em: 20 maio 2024.

CHAMON, E. M. O. Q. Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da Escala Toulousaine no Brasil. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 6, n. 2, p. 43-64, dez. 2006.

CUTRIM, K. P. F. F. O stress docente relacionado ao ensino remoto no contexto da pandemia do Covid-19 em Marabá-PA. Paraná: UFSSP, 2021.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v7n2/a05.pdf>> Acesso em: 4 mar. 2024.

DUAN, L.; ZHU, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. The Lancet Psychiatry, v. 7, n. 4, p. 300-302, abr. 2020.

GIRAFFA, L. M. M. Ensino superior em tempos de crise. Fórum Nacional de Graduação, 2020. Disponível em: <https://www.todospelaeducacao.org.br/uploads/posts/456.pdf>. Acesso em: 20 maio 2020.

LIMA, T. C. B. Retorno às aulas pós-pandemia: reflexão acerca das condições emocionais e psicológicas dos alunos e professores. Maceió, 2022.

LIPP, M. E. N. Manual do inventário de stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory. 2. ed. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1986.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Coronavírus Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br>> Acesso em: 24 maio 2024.
MURTA, S. G.; TROCCOLI, B. T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 20, n. 1, p. 39-47, abr. 2004. DOI: 10.1590/S0102-37722004000100006. Acesso em: 20 maio 2024.

OLIVEIRA, M. K. Aprendizado e desenvolvimento: um processo sócio-histórico. São Paulo: Scipione, 2010.

PACHIEGA, M. D.; MILANI, D. R. C. Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sob a ótica psicanalítica. Dialogia, São Paulo, v. 36, p. 220-234, set./dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/18323/8712>. Acesso em: 20 maio 2024.

PAPINI, J.; PINTO, M. Estresse e trabalho. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

PEREIRA, H. A.; CAVALCANTE, C. E.; ALBUQUERQUE, R. Coping: um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João Pessoa/PB. Qualitas Revista Eletrônica, v. 19, n. 2, p. 52-71, 2018.

POCINHO, M.; CAPELO, M. R. Vulnerabilidade ao estresse, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 351-367, 2009.

SELYE, H. *Stress: a tensão da vida*. Tradução de Frederico Branco. São Paulo: IBRASA, 1965.

SILVA, J. et al. Evolução histórica do conceito de estresse. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2024.

SKINNER, E. A.; ZIMMER-GEMBECK, M. J. The development of coping. *Annual Review of Psychology*, v. 58, p. 119-144, 2007.

TOSTES, M. V. et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 196-210, 2018.

VIGOTSKI, L. S. *Os fatores biológicos e sociais*. Porto Alegre: Artmed, 2003.

VIGOTSKI, L. S. *A construção do pensamento e da linguagem*. São Paulo: Martins Fontes, 2021.

No meu trabalho, utilizei a inteligência artificial ChatGPT para auxiliar na revisão textual e na identificação de erros relacionados às normas da ABNT. Especificamente, minha descrição foi a seguinte:

Nome e versão da ferramenta: ChatGPT (modelo GPT-4).

Objetivo de seu uso: A ferramenta foi empregada para revisar o texto, corrigir possíveis erros de redação, melhorar a clareza, coerência e coesão do conteúdo, além de identificar desajustes às normas da ABNT. O objetivo foi assegurar a conformidade do Trabalho com as exigências formais e aprimorar a qualidade da apresentação textual.