

## **O IMPACTO DO TELETRABALHO NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA**

Catarina Carneiro<sup>1</sup>, Helena Silva<sup>2</sup>, Thácia Souza<sup>3</sup>, Ivone Pinto<sup>4</sup>, Elisabete Borges<sup>5</sup>

<sup>1</sup> *Gliese Work Solutions, catarinacarneiro2@gmail.com*

<sup>2</sup> *Escola Superior de Enfermagem do Porto, Enf. HelenaSilva@outlook.com*

<sup>3</sup> *Escola Superior de Enfermagem do Porto, thasouzah@hotmail.com*

<sup>4</sup> *Centro Hospitalar Universitário de São João, ivonecrispinto@hotmail.com*

<sup>5</sup> *Escola Superior de Enfermagem do Porto/CINTESIS@RISE; elisabete@esenf.pt*

**Resumo:** *Devido à pandemia por COVID-19, foi necessário a implementação de restrições aos cidadãos, como medidas preventivas de proliferação. A obrigatoriedade de teletrabalho, quando possível, foi uma das medidas implementadas. Desta forma, todos os grupos profissionais viram as suas condições de trabalho alteradas. Com o encerramento das universidades foi necessário a adoção do regime de teletrabalho por parte dos professores. Este novo regime trouxe implicações para a saúde, quer física, quer mental. Com o objetivo de analisar a evidência científica existente sobre o impacto da adoção do regime de teletrabalho na saúde mental dos professores universitários realizou-se uma revisão integrativa da literatura em dezembro/2022, nas bases MEDLINE Complete, Academic Search Complete e Education Resources Information Center, segundo o método PICo. Os resultados revelaram que a adoção de um regime de teletrabalho por parte dos professores universitários, provocou alterações no bem-estar mental e psicológico destes profissionais, aumentando os níveis de stress, depressão e ansiedade. Esta mudança, de trabalho presencial para remoto, deu origem a um aumento da carga de trabalho, exigindo diferentes habilidades pedagógicas e reorganização do conteúdo e forma de lecionar. Urge assim a necessidade da implementação de estratégias para combater estas problemáticas, melhorando a qualidade de vida destes profissionais.*

**Palavras-chave:** *Teletrabalho; Saúde Mental; Professores Universitários; Enfermagem do Trabalho*

### **1. Introdução**

A pandemia de COVID-19, decretada pela OMS em março de 2020, trouxe a necessidade de um contexto de trabalho que era pouco utilizado até essa data. Com a imposição obrigatória de confinamento e distanciamento social, muitos foram obrigados a trabalhar a partir de casa.

O teletrabalho é percebido como um modo de realizar o trabalho fora da estrutura física da empresa por meio da utilização de tecnologias de comunicação e informação. Durante a pandemia o teletrabalho foi realizado principalmente a partir de casa e tornou-se o contexto mais habitual de trabalho devido ao confinamento que levou ao encerramento dos locais de trabalho (Eurofound, 2022).

Este contexto pode trazer consequências negativas para a saúde física e mental dos trabalhadores, pois muitas vezes é difícil a desconexão do trabalho, os horários irregulares de trabalho e as horas extra, juntamente com aspetos, como o isolamento e a difícil definição de fronteiras entre o trabalho e a vida privada (Eurofound, 2022). Vários estudos constataram que o stress, a ansiedade e o *burnout* foram vivenciados por grande parte dos trabalhadores (Eurofound, 2022).

Devido à pandemia, as condições de trabalho de todos os grupos profissionais foram afetados e os professores universitários não foram exceção. Foram obrigados a lecionar com recurso a plataformas online e com pouco tempo para se preparem, o que levou a um aumento significativo da carga de trabalho relacionada com a preparação das aulas e a sua introdução nas plataformas e aplicações educativas (Bartkowiak et al., 2022).

Assim, as mudanças repentinas que existiram durante a pandemia, a saúde mental dos professores foi posta em causa (Dinu et al., 2021), visto que esta implicou o encerramento das escolas, a implementação do ensino online e teletrabalho contribuindo para elevados níveis de stress, ansiedade e desconforto geral nos professores (Palma-Vasquez et al., 2021).

## 2. Objetivos

Pretendeu-se com este estudo conhecer a evidência científica sobre o impacto da adoção do regime de teletrabalho na saúde mental dos professores universitários.

## 3. Metodologia

Para a concretização do presente estudo foi efetuada uma revisão integrativa da literatura. A formulação da pergunta de pesquisa foi realizada por meio do método PICo, nomeadamente, “Qual o impacto do teletrabalho na saúde mental dos professores universitários?” (Tabela 1).

**Tabela 1:** Método PICo

<b>P</b>	Participantes	Professores Universitários
<b>I</b>	Fenómeno de Interesse	Impacto do teletrabalho
<b>Co</b>	Contexto	Saúde Mental

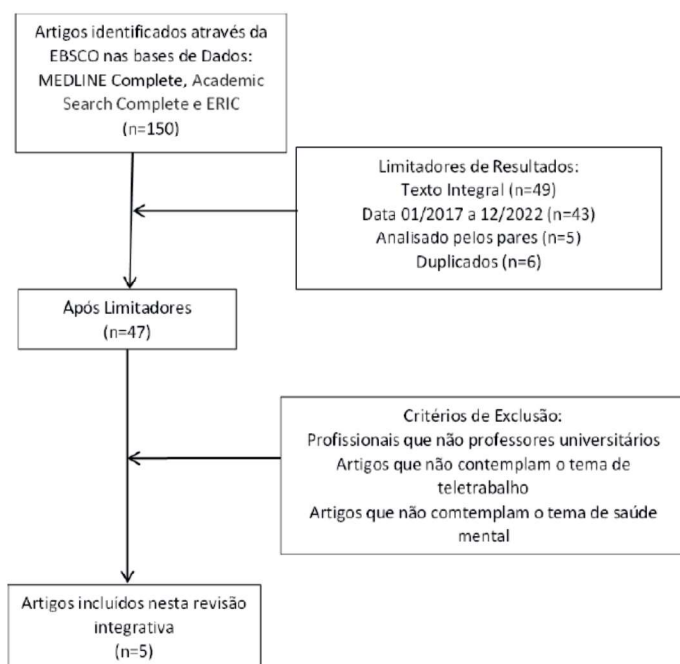
A pesquisa foi realizada no dia 17/12/2022, nas bases de dados *MEDLINE Complete*, *Academic Search Complete* e *ERIC*, através da plataforma de pesquisa *EBSCOhost*. Os termos utilizados para a construção da frase booleana para realizar a pesquisa nas bases de dados foram selecionados no *Medical Subject Headings*

(MeSH). Foram também utilizados os operadores booleanos AND, para delimitar artigos que tivessem as três palavras-chaves, e OR entre as palavras, que são vistas como sinónimos na base MeSH. Sendo a frase booleana construída para a pesquisa “(teacher) AND (mental health) AND (teleworking OR telework OR telecommuting OR remote working OR working from home)”.

A segunda etapa consistiu na identificação dos estudos que são incluídos ou excluídos na revisão. Utilizaram-se como critérios de inclusão artigos com texto integral, publicados de janeiro de 2017 a dezembro de 2022 e analisados por pares e como critérios de exclusão artigos que abordassem outros profissionais que não professores universitários e que não contemplavam o tema de teletrabalho e a saúde mental. Encontraram-se um total de 54 artigos, na soma das bases de dados *MEDLINE Complete* (23), *Academic Search Complete* (24) e *ERIC* (7), após a remoção dos duplicados emergiram 47 artigos.

Na terceira etapa, realizou-se a leitura dos títulos, na qual se excluíram 30 artigos, de seguida foram lidos os resumos, sendo eliminados 13 e por fim a leitura integral, após a qual se excluíram quatro. Restaram um total de cinco artigos que cumpriam todos os critérios.

A estratégia de pesquisa realizada encontra-se representada no *Prisma Flow* na figura 1.



**Figura 1:** Diagrama Prisma Flow

Na tabela 2 sintetizam-se as informações extraídas dos artigos selecionados.

**Tabela 2:** Tabela de Extração de Dados

Título/Autores/Ano/País	Desenho de Estudo	Objetivos	Resultados
Academic Teachers about Their Productivity and a Sense of Well-Being in the Current COVID-19 Epidemic (Bartkowiak et al., 2022) Polónia	Método qualitativo - entrevista em profundidade com base num questionário composto por 8 perguntas estruturadas	Análise da situação dos professores universitários da Polónia que tiveram de trabalhar remotamente durante a pandemia por COVID-19	Níveis de autoavaliação de produtividade variam em a relação às suas competências digitais ligadas á necessidade de executar trabalho remoto, o que também afeta o bem-estar psicológico.
A Case Study Investigating Mental Wellbeing of University Academics during the COVID-19 Pandemic (Dinu et al., 2021) Reino Unido	Abordagem com método misto, 1ª fase questionário online anónimo; 2ª fase entrevista	Registar e entender os efeitos imediatos do <i>Lockdown</i> do Reino Unido sobre os professores examinando fatores demográficos e de emprego, habilidades digitais, confiança e bem-estar mental.	As universidades devem considerar cuidadosamente como apoiar todos os funcionários no teletrabalho e considerar trabalho flexível pós-pandemia.

<p>Mental Health Status of Teachers During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic: A Web-Based Study in Bangladesh (Hossain et al., 2022) Irão</p>	<p>Estudo Transversal – Questionário online</p>	<p>Explorar a prevalência de problemas de saúde mental nos professores do Bangladesh e identificar os fatores de riscos associados.</p>	<p>Prevalência geral de depressão (3,4%), ansiedade (43,7%) e stress (6.6%). O local de residência, instituição, saúde auto referida, o uso de medias sociais e eletrônicas e o medo de COVID-19 são influenciadores do estado da saúde mental dos professores.</p>
<p>Estudio de los factores de riesgo psicosocial en profesoras de universidades online: Una mirada desde adentro (García-González et al., 2020a) Espanha</p>	<p>Estudo Qualitativo -Entrevista em profundidade fenomenológica</p>	<p>Conhecer e analisar os principais fatores de risco psicossociais aos quais estão expostas as professoras que lecionam em universidades online.</p>	<p>Existência de diferentes fatores de risco psicossocial: sobrecarga mental, isolamento, conflito de papéis e sobrecarga emocional. Estes aspetos devem integrar programas preventivos e de intervenção psicossocial adequados às características particulares das mulheres, contribuindo para a promoção de uma organização saudável. O objetivo não é apenas intervir em aspetos disfuncionais, mas alcançar a saúde e o bem-estar dos seus trabalhadores, maximizando o desenvolvimento da organização e dos seus colaboradores.</p>
<p>Analysis of Stress Factors for Female Professors at online universities (García-González et al., 2020b) Espanha</p>	<p>Estudo Qualitativo - Técnica Delphi</p>	<p>Analisar os principais fatores de estresse a que estão expostas professoras de universidades online</p>	<p>Os fatores de risco salientados foram a sobrecarga mental, a pressão do tempo, a falta de horário e o esgotamento emocional. Esses fatores estão relacionados ao uso e expansão das TIC e ao próprio sistema universitário. Requerendo mais pesquisas no futuro para desenvolver os programas de intervenção necessários para fortalecer a saúde dos professores afetados e protegê-los destes riscos.</p>

## 4. Análise e discussão dos resultados

Após análise dos cinco artigos, embora os estudos tenham sido realizados em diferentes países e nem todos fossem exclusivamente aplicados a professores do ramo universitário, conclui-se que durante a pandemia por COVID-19, na adoção da estratégia de teletrabalho, existiu uma alteração no bem-estar mental e psicológico destes profissionais, aumentando os níveis de stresse, depressão e ansiedade (Hossain et al., 2022).

A pandemia induziu mudanças repentinas no modo de trabalho, mudando para educação online e trabalho de casa, afetando a vida pessoal e profissional. A integração da tecnologia no local de trabalho acarretou mudanças substanciais no local de trabalho (Garcia-González et al., 2020a, 2020b). Bartkowiak et al. (2022) referem que esta situação provocou um aumento de trabalho.

Esta integração tornou-se num fator de risco para o desenvolvimento de problemas na saúde mental, se por um lado os professores universitários mais dotados de competências de tecnologias de informação e comunicação (TIC) apresentavam menos possibilidades de se sentirem deprimidos, stressados ou ansiosos (Hossain et al., 2022), os estudos a respeito do uso das TIC apresentam um elevado risco de isolamento social, exaustão por falta de limites no tempo/espço, difícil equilíbrio entre trabalho/vida e stresse emocional (Garcia-Gonzalez et al., 2020a, 2020b).

Num outro estudo (Garcia-Gonzalez et al., 2020a, 2020b) verificaram que os períodos intensos de trabalho, associado as funções acumuladas, como tarefas administrativas, de pesquisa ou organização de seminários, provocavam sobrecarga mental.

Embora a educação online não fosse um conceito novo, uma modalidade totalmente online obrigou a um ajusto significativo do ensino, exigindo habilidades pedagógicas específicas, a reorganização do conteúdo e forma de lecionar as matérias, levando a uma sobrecarga (Dinu et al., 2021).

Dinu et al. (2021), relatam ainda que os professores apresentaram altos níveis de esgotamento e transtornos mentais e diminuíram o seu nível de motivação para lecionar e que a monotonia e ausência de atividades recreativas foram tidas como impedimentos para a manutenção do bem estar mental, acrescentando o sentimento de frustração em relação às interações com os alunos. No mesmo estudo, salientam que no tempo pré-pandémico, os professores universitários já se encontravam com inúmeras tarefas, levando a um volume de trabalho intenso.

O facto de nem todos os professores terem competências digitais, o local de residência, o medo da COVID-19, o tipo e/ou falta de apoio da instituição, a saúde autoreferida e a falta de horário foram fatores que influenciaram no impacto provocado por este novo regime de trabalho.

## 5. Conclusões

De uma forma geral, é possível concluir, com a análise dos cinco artigos, que embora a autoperceção da produtividade e qualidade de vida não seja unânime, o stress foi uma das grandes problemáticas desta vivência.

Surge a necessidade de desenvolver programas de intervenção para o fortalecimento da saúde dos professores, alçando o bem estar dos trabalhadores e maximizando o desenvolvimento da instituição.

Com a realização desta revisão, fica claro que o impacto provocado pelo teletrabalho na saúde mental dos professores universitário, foi centrado na depressão, ansiedade, sobrecarga e stress, causada não só pela pandemia COVID-19 mas também pela necessidade de adaptação a um novo regime de trabalho.

Neste sentido, consideramos pertinente a pesquisa de novas estratégias para combater estas problemáticas, contribuindo para uma melhoria significativa da qualidade de vida dos professores universitários, que ainda executam as suas funções neste regime.

## 6. Referências Bibliográficas

- Bartkowiak, G., Krugiełka, A., Dama, S., Kostrzewa-Demczuk, P., & Gawęł-Luty, E. (2022). Academic Teachers about Their Productivity and a Sense of Well-Being in the Current COVID-19 Epidemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4970). <https://doi.org/10.3390/ijerph19094970>
- Dinu, L. M., Dommett, E. J., Baykoca, A., Mehta, K. J., Everett, S., Foster, J. L. H., & Byrom, N. C. (2021). A Case Study Investigating Mental Wellbeing of University Academics during the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 11(702). <https://www.mdpi.com/2227-7102/11/11/702>
- Eurofound. (2022). *The rise in telework: Impact on working conditions and regulations*. Publications Office of the European Union. [https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef\\_publication/field\\_ef\\_document/ef22005en.pdf](https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef22005en.pdf)
- García-González, M., Torrano, F., & García-González, G. (2020a). Estudio de los factores de riesgo psicosocial en profesoras de universidades online: Una mirada desde adentro. *Interdisciplinaria*, 37(1), 293-312. <https://doi.org/10.16888/interd.2020.37.1.18>
- García-González, M. A., Torrano, F., & García-González, G. (2020b). Analysis of Stress Factors for Female Professors at Online Universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2958). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082958>
- Hossain, T., Islam, A. I., Jahan, N. J., Nahar, T. N., Sarker, J. A., Rahman, M., Hoque, F., Hoque, K. E., Aktar, R., Islam, M., Hossain, M. Z., Siddiqua, L., Mahbub, Z., & Islam, N. (2022). Mental Health Status of Teachers During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic: A Web-Based Study in Bangladesh. *Frontiers in Psychiatry*, 13(938230). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.938230/full>