

Tecnologias E Saúde Mental Na Pandemia: Ensino Emergencial Remoto Na Pandemia E O Tecnoestresse Na Docência

Sidinei Farias

Universidade Do Vale Do Taquari-UNIVATES

Sushila Vieira Claro

Universidade De São Paulo

Avelar Alves Da Silva

Universidade Federal Do Piauí

Tassio Vinicius Silva Costa

Universidade Do Estado Do Pará (UEPA)

Ivonete Vieira Pereira Peixoto

Universidade Do Estado Do Pará (UEPA)

Leandro André Rodrigues Nogueira

Faculdade De São Marcos

Elaine Cristina Alves Da Silva

Universidade Pitágoras Unopar

Taynara Farias De Azevedo

Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte-UFRN

Tiane Cléa Santos Oliveira Dias

Universidade Federal Da Bahia

Thiago Pierre Linhares Matto

Fundação Getúlio Vargas - FGV

José Roberto Santos De Carvalho Júnior

Universidade Estadual De Ciências Da Saúde De Alagoas- UNCISAL

Josiani Aparecida De Mello França

URI

Resumo:

A pesquisa teve como objetivo investigar a relação entre a pandemia de Covid-19 e o tecnoestresse enfrentado por docentes no ensino à distância (EaD), de modo a analisar os impactos das tecnologias sobre esses profissionais. Realizada como um estudo exploratório de abordagem qualitativa, a amostra foi composta por 15 professores de diferentes níveis de ensino, cujas experiências foram coletadas por meio de entrevistas semiestruturadas. Os dados foram analisados pela técnica de análise de conteúdo, permitindo a identificação de temas centrais, como a pressão por adaptação às novas tecnologias, a sensação de isolamento e a falta de suporte técnico. Os resultados revelaram que a falta de treinamento adequado e as desigualdades no acesso a recursos

tecnológicos acentuaram o tecnoestresse, ao passo que a resiliência e a busca por formação continuada se mostraram essenciais para lidar com os desafios. Constatou-se que, apesar das dificuldades, muitos educadores conseguiram transformar suas experiências em oportunidades de aprendizado e inovação. A pesquisa destaca a necessidade de políticas educacionais que promovam suporte técnico e emocional, visando mitigar o tecnoestresse e fortalecer a prática docente, assegurando um ambiente educacional mais saudável e eficaz no âmbito do ensino à distância (EaD).

Palavras-chave: Pandemia; Tecnoestresse; Docência.

Date of Submission: 03-12-2024

Date of Acceptance: 13-12-2024

I. Introdução

A pandemia de Covid-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde em março de 2020, transformou radicalmente a vida cotidiana em todo o mundo. As medidas de distanciamento social e o fechamento de escolas e instituições de ensino forçaram a adoção rápida de tecnologias digitais para manter a continuidade da educação. Professores e alunos tiveram que se adaptar a um novo formato de ensino, que incluía aulas online, plataformas de ensino à distância e ferramentas de comunicação digital, criando um ambiente totalmente diferente do ensino tradicional (Gonçalves et al., 2022).

O cenário emergente trouxe à tona uma série de desafios que afetam não apenas o processo de aprendizagem, mas também a saúde mental e emocional dos educadores. O tecnoestresse, que se refere ao estresse causado pelo uso excessivo ou inadequado da tecnologia, tornou-se um fenômeno comum entre os docentes. A pressão para se manter atualizado com as novas ferramentas e métodos de ensino, aliada ao temor de não conseguir transmitir o conteúdo de forma eficaz, gerou um estado de ansiedade crescente entre os professores (Pereira; Hecktheuer; Estácio Neto, 2021).

Além disso, a falta de treinamento adequado em tecnologias educacionais deixou muitos docentes se sentindo despreparados e sobrecarregados. Esse quadro foi agravado pela necessidade de equilibrar a vida profissional e pessoal em um momento de incertezas e mudanças constantes. O tecnoestresse impactou não apenas a qualidade do ensino, mas também a saúde mental dos educadores, levando a um aumento dos níveis de estresse, burnout e, em alguns casos, depressão (Jesus; Rebolo, 2023).

Outro fator relevante a ser considerado é a desigualdade no acesso à tecnologia. Enquanto alguns docentes tiveram acesso a recursos adequados e suporte técnico, outros enfrentaram barreiras significativas, como a falta de equipamentos, conexão à internet de qualidade e treinamento. Essa disparidade aprofundou ainda mais o tecnoestresse, criando um ambiente em que a eficácia do ensino se tornou uma questão de privilégio tecnológico. A Covid-19 também evidenciou a importância da saúde mental nas discussões sobre educação (Rosa; Junior; Zumstein, 2022).

Com a pressão adicional causada pela pandemia, a necessidade de apoio psicológico e estratégias de autocuidado se tornou evidente para os docentes. Muitos educadores relataram que a falta de interação social e o isolamento contribuíram para um aumento na sensação de solidão e estresse, impactando sua capacidade de ensinar e se conectar com os alunos (Rosa; Junior; Zumstein, 2022).

Diante desse contexto, esta pesquisa tem como objetivo investigar a relação entre a pandemia de Covid-19 e o tecnoestresse enfrentado por docentes. A análise visa compreender como essas variáveis interagem e quais fatores contribuem para a experiência de estresse relacionado à tecnologia no ensino remoto.

Justifica-se a realização desta pesquisa pela importância de entender os impactos da pandemia na saúde mental dos educadores, contribuindo para a formulação de políticas e práticas que promovam o bem-estar e a eficácia no ensino. A partir dos resultados, espera-se oferecer insights que possam auxiliar na mitigação do tecnoestresse e na promoção de um ambiente educacional mais saudável e sustentável.

II. Materiais E Métodos

A pesquisa foi estruturada como um estudo exploratório de abordagem qualitativa, com o intuito de aprofundar a compreensão sobre o tecnoestresse enfrentado por docentes durante a pandemia de Covid-19. Esse tipo de pesquisa é particularmente adequado quando se busca explorar fenômenos pouco investigados ou entender experiências subjetivas, permitindo uma análise mais rica e contextualizada das vivências dos educadores nesse cenário. A escolha por uma abordagem qualitativa se deu pela necessidade de captar as nuances das emoções, desafios e adaptações enfrentados pelos professores, que não poderiam ser plenamente compreendidos por métodos quantitativos.

A amostra da pesquisa foi composta por 15 professores de diferentes níveis de ensino, abrangendo desde a educação básica até o ensino superior. A seleção dos participantes foi feita de forma intencional, levando em consideração a diversidade de experiências e contextos, a fim de obter uma visão mais ampla sobre o fenômeno do tecnoestresse. Os critérios de inclusão envolveram a experiência dos docentes com o ensino remoto durante a

pandemia e o uso de tecnologias educacionais. Esse cuidado na seleção dos participantes visou garantir que as vozes de diferentes realidades fossem ouvidas, permitindo uma representação mais rica das experiências educacionais nesse período desafiador.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, uma técnica que permite flexibilidade e profundidade nas respostas dos participantes. As entrevistas foram conduzidas de forma virtual, considerando as restrições impostas pela pandemia e a necessidade de distanciamento social. Cada entrevista teve uma duração média de 40 a 60 minutos e foi gravada, com o consentimento dos participantes, para posterior transcrição e análise. As perguntas abordaram aspectos relacionados ao uso de tecnologias na educação, experiências de estresse e adaptações feitas durante a pandemia, permitindo que os docentes compartilhassem suas vivências de maneira aberta e espontânea.

Após a coleta, os dados foram transcritos e organizados para análise. A técnica de análise de conteúdo foi utilizada para interpretar as informações coletadas, permitindo identificar categorias e temas recorrentes nas falas dos participantes. Esse método é eficaz para a análise de dados qualitativos, pois possibilita a identificação de padrões e significados, contribuindo para uma compreensão mais profunda dos fenômenos estudados. O processo de análise envolveu várias etapas, incluindo a leitura cuidadosa das transcrições, a codificação das falas e a categorização dos dados, visando organizar as informações em temas que refletissem as experiências e percepções dos docentes.

Durante a análise, foram identificados temas centrais relacionados ao tecnoestresse, como a pressão por adaptação às novas tecnologias, a sensação de isolamento e a falta de suporte técnico. Também foram abordadas as estratégias que os docentes utilizaram para lidar com esses desafios, como a busca por formação continuada e o apoio mútuo entre colegas. Essa análise permitiu compreender não apenas os desafios enfrentados, mas também as resiliências e adaptações que surgiram nesse contexto adverso, destacando a capacidade dos educadores de se reinventar diante das dificuldades.

III. Resultados E Discussões

Os resultados da pesquisa revelaram um panorama complexo sobre o tecnoestresse enfrentado pelos docentes durante a pandemia de Covid-19. As entrevistas realizadas com os 15 professores ofereceram insights valiosos sobre as experiências e os desafios que enfrentaram no ensino remoto. Os relatos foram organizados em diferentes categorias, que refletem os principais temas emergentes das entrevistas.

De acordo com a professora E1, "A adaptação ao ensino online foi muito mais difícil do que eu esperava. A pressão para que tudo funcionasse perfeitamente era enorme, e eu sentia que a minha competência como professora estava sendo questionada." Essa fala ilustra a ansiedade e a insegurança que muitos docentes sentiram ao serem obrigados a utilizar novas ferramentas tecnológicas sem o suporte adequado.

A professora E2 compartilhou sua experiência, afirmando: "Eu não tinha ideia de como usar a plataforma de ensino à distância, e me senti completamente perdida. Foi estressante ter que aprender tudo tão rápido." O relato de E2 evidencia a falta de preparação e o treinamento inadequado que, segundo os entrevistados, contribuíram significativamente para o aumento do tecnoestresse.

Por outro lado, o professor E3 trouxe uma perspectiva diferente: "No começo, eu estava estressado, mas logo percebi que poderia usar essa situação como uma oportunidade para aprender e me desenvolver." Esse relato demonstra que, apesar das dificuldades, alguns docentes conseguiram transformar a experiência em um momento de aprendizado e crescimento profissional.

A professora E4 destacou um aspecto emocional, dizendo: "A solidão que senti durante as aulas online foi difícil. Não ter o contato físico com os alunos me deixou desmotivada." Essa declaração ressalta o impacto do isolamento social na saúde mental dos educadores, que muitas vezes sentem a falta do ambiente colaborativo e do suporte emocional que a interação face a face proporciona. Outro aspecto importante abordado na pesquisa foi a desigualdade no acesso à tecnologia.

O professor E5 comentou: "Enquanto eu tinha um bom equipamento e internet estável, muitos dos meus colegas não tinham. Isso criava uma pressão ainda maior para que eu entregasse um bom trabalho." Esse relato evidencia como a disparidade no acesso a recursos tecnológicos não só intensificou o tecnoestresse individual, mas também gerou um sentimento de responsabilidade adicional entre os docentes que tinham melhores condições.

Os professores também mencionaram a importância do apoio mútuo entre colegas. A professora E6 afirmou: "Foi fundamental ter o apoio dos colegas durante esse período. Nós trocamos dicas e materiais, o que ajudou a aliviar a pressão." Esse relato sugere que a colaboração e a solidariedade entre os professores se tornaram estratégias eficazes para lidar com os desafios impostos pela pandemia. A análise das falas revelou que muitos docentes sentiram a necessidade de buscar formação continuada.

O professor E7 declarou: "Eu participei de vários cursos online para aprender a usar as ferramentas digitais. Isso me ajudou a me sentir mais seguro." Essa busca por capacitação destaca a proatividade de alguns educadores em enfrentar os desafios impostos pelo ensino remoto. A professora E8 enfatizou a importância do

autocuidado, dizendo: "Percebi que precisava de um tempo para mim. Meditação e exercícios físicos me ajudaram a lidar com o estresse." Essa fala sugere que estratégias de autocuidado são cruciais para que os docentes possam preservar sua saúde mental em tempos de crise.

Outro ponto relevante foi a relação entre tecnoestresse e a qualidade do ensino. O professor E9 afirmou: "Sinto que a qualidade das aulas caiu porque eu estava mais preocupado em entender a tecnologia do que em ensinar." Essa percepção ilustra o impacto do tecnoestresse na eficácia do ensino, uma vez que a preocupação com a tecnologia pode desviar a atenção dos educadores dos conteúdos que precisam ser transmitidos.

Além disso, a professora E10 relatou: "Tive que ajustar minhas expectativas. Aprendi a ser mais flexível e compreensiva com os alunos, e isso ajudou." Essa fala indica uma adaptação positiva ao contexto, onde a flexibilidade se tornou uma habilidade essencial para lidar com as dificuldades. As discussões também revelaram que, embora o tecnoestresse tenha gerado muitos desafios, ele também levou a uma reflexão mais profunda sobre a prática docente.

O professor E11 declarou: "A pandemia me fez repensar minha metodologia. Estou mais aberto a novas abordagens agora." Essa disposição para a mudança sugere que o contexto adverso pode ser um catalisador para inovações na educação. Por fim, a professora E12 resumiu: "A pandemia foi um momento de crescimento e estresse ao mesmo tempo. Aprendi muito sobre mim mesma e sobre como ensinar." Essa síntese reflete a dualidade da experiência docente durante a pandemia, onde o crescimento pessoal e profissional foi acompanhado de altos níveis de estresse e adaptação.

Os resultados da pesquisa, portanto, mostram que o tecnoestresse é um fenômeno multifacetado que exige atenção e intervenção. A combinação de formação adequada, apoio social e estratégias de autocuidado é fundamental para mitigar os efeitos negativos do estresse tecnológico na docência. O reconhecimento das experiências vividas pelos educadores é um passo crucial para a formulação de políticas e práticas que promovam o bem-estar e a eficácia no ensino.

IV. Conclusão

A pesquisa sobre o tecnoestresse enfrentado por docentes durante a pandemia de Covid-19 revelou uma complexa interação entre desafios e adaptações no cenário educacional. Os relatos dos 15 professores entrevistados evidenciam que, embora o uso acelerado de tecnologias para o ensino remoto tenha gerado um aumento significativo do estresse, ele também propiciou oportunidades para aprendizado e crescimento profissional. Essa dualidade é central para a compreensão do impacto da pandemia na educação e ressalta a necessidade de uma abordagem equilibrada na adoção de novas tecnologias.

Os resultados mostraram que a falta de treinamento e suporte adequado foi um fator crítico no aumento do tecnoestresse. Muitos educadores relataram insegurança e sobrecarga emocional, uma vez que se viram obrigados a dominar ferramentas tecnológicas rapidamente, sem a devida preparação. Essa realidade evidencia a importância de políticas de formação continuada e suporte técnico, que devem ser implementadas para capacitar os docentes a se adaptarem ao novo ambiente educacional. O investimento em capacitação pode não apenas reduzir os níveis de estresse, mas também melhorar a qualidade do ensino oferecido.

Além disso, a desigualdade no acesso a recursos tecnológicos destacou a necessidade urgente de abordagens inclusivas na educação. O fato de que nem todos os docentes tinham as mesmas condições de trabalho acentuou o tecnoestresse para aqueles que enfrentavam barreiras. Portanto, é essencial que políticas educacionais considerem as diferentes realidades dos professores, promovendo um suporte equitativo que possibilite a todos o acesso a ferramentas e treinamentos necessários.

Outro ponto importante que emergiu da pesquisa foi a questão da saúde mental. A solidão e o isolamento social impactaram diretamente o bem-estar dos educadores, refletindo a urgência de medidas que promovam o suporte emocional e a interação social. A criação de redes de apoio entre colegas, bem como a promoção de estratégias de autocuidado, pode ser fundamental para ajudar os docentes a enfrentar os desafios emocionais gerados pela pandemia.

Por fim, os relatos mostraram que, apesar das dificuldades, muitos educadores conseguiram transformar suas experiências em oportunidades de reflexão e inovação. A disposição para repensar metodologias e a busca por formação contínua revelam a resiliência e adaptabilidade dos docentes, características essenciais em tempos de crise. Essa capacidade de se reinventar não só beneficia os professores, mas também enriquece o processo de aprendizagem dos alunos, evidenciando a importância de uma prática docente que valorize a flexibilidade e a inovação.

Em suma, a pesquisa destaca a relevância de compreender o tecnoestresse no contexto educacional, especialmente em momentos de crise. As reflexões e os resultados obtidos podem servir de base para a formulação de políticas e práticas que promovam um ambiente educacional mais saudável e sustentável. Assim, é possível não apenas mitigar os efeitos negativos do estresse relacionado à tecnologia, mas também fortalecer a prática docente, garantindo um ensino de qualidade em todas as circunstâncias.

Referências

- [1] Gonçalves, J. C. Et Al. Análise Bibliométrica De Pesquisas Voltadas Aos Efeitos Da Tecnologia Educacional Na Ansiedade E Estresse Dos Professores Durante A Pandemia Da Covid-19. Cadernos Do Fnde, V. 3, N. 5, 01–14, 2022.
- [2] Jesus, D. N.; Rebolo, F. Estresse E Tecnoestresse Docente: Os Efeitos Do Ensino Remoto Emergencial Em Professores Universitários Brasileiros. Rev. Inter. Educ. Sup., V. 10, N. 2, P. 1-18, 2023.
- [3] Pereira, S. M. A.; Hecktheuer, F. R.; Estácio Neto, F. Burnout E Tecnoestresse No Trabalho Docente Universitário No Brasil. Educa - Revista Multidisciplinar Em Educação, [S. L.], V. 8, P. 1–15, 2021.
- [4] Rosa, R. C. M.; Junior, J. C. S.; Zumstein, L. S. O Tecnoestresse E As Consequências Da Hiperconectividade Para A Educação. Cadernos Da Fucamp, V. 21, N. 50, 2022.