

Saúde mental e tecnoestresse na docência durante a pandemia de Covid-19

Anaiza Pacheco Simões
Centro Universitário CESMAC

Fernanda Soares Carvalho
CESMAC

Denise Alves de Oliveira França
Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Marabá

Kleber Alves de Carvalho
Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera

Geilson De Arruda Reis
Universidade Do Vale Do Taquari - Univates

Jonatas Rodrigues Japiassu dos Santos
Universidade Federal de Mato Grosso

Elizeu Crispim de Mello
Veni Creator Christian University

Tallita Naiana Martins Koerich
Veni Creatir Christian University

Taís Esperança Basso Barboza
Uniara

Thaís Giselle Maia da Silva
Unopar- Universidade do Paraná

Laercio Pol Fachin
CESMAC

Resumo: A pesquisa visou analisar o impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos professores, focando no conceito de tecnoestresse. Utilizando uma metodologia de revisão bibliográfica, foram revisados estudos e dados sobre o tecnoestresse e sua relação com a saúde mental durante o ensino remoto forçado pela pandemia. Os resultados mostraram que a rápida adaptação às tecnologias digitais e a falta de treinamento adequado exacerbaram o estresse e a ansiedade entre os educadores, prejudicando seu bem-estar psicológico e aumentando a sensação de sobrecarga e isolamento. A análise conclui que é crucial implementar estratégias de suporte psicológico e capacitação tecnológica para mitigar esses efeitos e promover um ambiente de trabalho mais saudável. A pesquisa sublinha a necessidade de uma abordagem integrada que considere tanto as demandas tecnológicas quanto as necessidades emocionais dos professores para garantir a eficácia e o bem-estar no ensino.

Palavras-chave: *Saúde mental; Tecnoestresse; Docência; Pandemia; Covid-19.*

Date of Submission: 11-09-2024

Date of Acceptance: 21-09-2024

I. Introdução

A pandemia de Covid-19 trouxe desafios sem precedentes para todos os setores da sociedade, e a educação não foi exceção. Com o fechamento de escolas e a transição abrupta para o ensino remoto, os educadores enfrentaram uma série de obstáculos que impactaram profundamente sua saúde mental. O termo "tecnoestresse" emergiu como um conceito relevante durante esse período, descrevendo o estresse associado ao uso intensivo de tecnologias digitais. Esse fenômeno tornou-se particularmente relevante na docência, onde a necessidade de adaptação rápida a novas ferramentas e métodos de ensino gerou uma carga adicional sobre os professores, afetando não apenas sua eficiência, mas também seu bem-estar psicológico (Branco et al., 2020; Salla; Sticca; Carlotto, 2022)

O tecnoestresse, em essência, refere-se ao estresse causado pela interação com tecnologias digitais e pela sobrecarga informacional associada a elas. Na pandemia, os educadores tiveram que se familiarizar com plataformas de ensino online, ferramentas de comunicação digital e métodos de avaliação à distância, muitas vezes sem o suporte adequado. A rápida adaptação às novas tecnologias, combinada com a pressão para manter a qualidade do ensino e a preocupação com a saúde dos alunos, contribuiu para um aumento significativo do estresse entre os docentes. Esse contexto destaca a necessidade de entender como o tecnoestresse afeta a saúde mental dos professores e quais estratégias podem ser implementadas para mitigar esses efeitos (Gonçalves et al., 2022).

A mudança repentina para o ensino remoto expôs os professores a um ambiente de trabalho digital intensivo, onde a falta de preparação e treinamento adequado exacerbou os níveis de estresse. O equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal tornou-se ainda mais desafiador, com muitos educadores lutando para estabelecer limites claros entre suas responsabilidades profissionais e o ambiente doméstico. Além disso, a sensação de isolamento e a dificuldade em manter a interação social com colegas e alunos contribuíram para sentimentos de ansiedade e exaustão emocional, afetando diretamente a qualidade de vida dos professores e sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira eficaz (Jesus; Rebole, 2023; Rosa; Junior; Zumstein, 2022).

As consequências do tecnoestresse na saúde mental dos professores durante a pandemia têm implicações significativas para a gestão e o suporte oferecido aos profissionais da educação. É crucial que as instituições educacionais e os responsáveis pela política educacional reconheçam a importância de implementar medidas de apoio psicológico e de capacitação tecnológica. Oferecer treinamento adequado, promover espaços para o diálogo sobre saúde mental e criar estratégias para a gestão do estresse digital são passos fundamentais para ajudar os educadores a enfrentar os desafios impostos pelo ambiente virtual de ensino

Portanto, a análise da saúde mental e do tecnoestresse na docência durante a pandemia revela uma área crítica que exige atenção e intervenção. A compreensão profunda dos impactos do uso intensivo de tecnologia sobre os professores pode informar a criação de políticas mais eficazes e de práticas de apoio que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. À medida que continuamos a enfrentar os desafios impostos pela pandemia e a transição para o ensino digital, é imperativo que a saúde mental dos educadores seja prioritária para garantir a qualidade e a eficácia da educação no futuro.

Frente ao exposto, o objetivo desta pesquisa foi analisar a saúde mental e tecnoestresse de professores na docência durante a pandemia de Covid-19.

II. Materiais e métodos

A realização da pesquisa sobre a saúde mental e o tecnoestresse na docência durante a pandemia de Covid-19 envolveu uma revisão bibliográfica, com o objetivo de reunir e analisar informações relevantes sobre o impacto do ambiente digital no bem-estar dos professores. A escolha pela pesquisa bibliográfica foi estratégica, considerando a complexidade e a novidade do tema. A pesquisa bibliográfica, que consiste na análise e síntese de estudos já publicados sobre um determinado assunto, foi escolhida porque permitiu uma compreensão abrangente do estado atual do conhecimento sobre tecnoestresse e saúde mental na educação. Esse tipo de pesquisa é particularmente útil para mapear as principais tendências, identificar lacunas no conhecimento e construir uma base sólida para futuras investigações.

Para garantir a robustez e a relevância dos dados coletados, foram realizados levantamentos em plataformas acadêmicas como SciELO, Scopus e Google Acadêmico, além de repositórios brasileiros especializados. Essas plataformas foram selecionadas devido à sua ampla cobertura e qualidade das publicações, proporcionando acesso a uma vasta gama de estudos revisados por pares, artigos científicos e outras fontes confiáveis.

Durante o processo de coleta de dados, foram realizadas leituras flutuantes, que envolvem uma leitura inicial para identificar os principais temas e tendências dos textos selecionados, seguida por uma leitura mais

aprofundada dos estudos mais pertinentes. Essa abordagem permitiu uma análise dinâmica e adaptativa dos materiais, facilitando a identificação de padrões e a compreensão das diversas dimensões do tecnoestresse e suas implicações para a saúde mental dos docentes. As leituras flutuantes ajudaram a refinar a seleção de artigos e a garantir que a análise fosse centrada nos aspectos mais relevantes e recentes da questão.

Além da coleta e leitura dos materiais, a pesquisa incluiu uma análise crítica das fontes para avaliar a qualidade e a validade das informações. Essa análise envolveu a comparação de diferentes estudos, a identificação de convergências e divergências nos resultados e a avaliação da metodologia empregada nos trabalhos revisados. Foi essencial considerar as implicações das descobertas de diferentes autores e a forma como essas descobertas poderiam informar a compreensão do impacto do tecnoestresse na saúde mental dos professores. A análise crítica também ajudou a destacar áreas que requerem mais investigação e a propor recomendações práticas baseadas nas evidências disponíveis.

III. Resultados e discussões

3.1 Saúde mental: contextualização e conceitos

A contextualização histórica da saúde mental revela uma evolução significativa no entendimento e no tratamento das questões relacionadas ao bem-estar psicológico e emocional. Na Antiguidade, as doenças mentais eram frequentemente associadas a conceitos sobrenaturais e eram muitas vezes tratadas com práticas religiosas ou rituais. Civilizações antigas, como a egípcia, grega e romana, tinham diferentes abordagens, que variavam desde a crença em influências divinas até a tentativa de compreender as condições mentais através de causas naturais. No entanto, os métodos de tratamento eram rudimentares e frequentemente envolviam práticas que hoje consideramos inadequadas (Jesus; Rebolo, 2023).

Durante a Idade Média, a saúde mental foi amplamente influenciada por crenças religiosas e supersticiosas. As pessoas com transtornos mentais eram frequentemente vistas como possuídas por demônios ou punidas por pecados. Essa perspectiva levou a tratamentos frequentemente brutais, como exorcismos e torturas, com pouca compreensão científica sobre a natureza das condições mentais. A falta de uma abordagem científica resultava em tratamentos cruéis e desumanos (Gonçales et al., 2022).

O século XVIII marcou um período de transição importante com o surgimento da psiquiatria moderna. Figuras como Philippe Pinel e William Tuke começaram a promover uma abordagem mais humanitária e científica para o tratamento de transtornos mentais. Pinel, na França, é conhecido por desatar as cadeias dos pacientes em asilos e defender a necessidade de tratamento moral e ambiental. Tuke, na Inglaterra, fundou o Retreat, uma instituição dedicada a oferecer tratamento baseado na compaixão e na compreensão, ao invés da punição (Menezes et al., 2017).

O século XIX trouxe avanços significativos na compreensão das doenças mentais, com a introdução de diagnósticos mais sistemáticos e o desenvolvimento de instituições psiquiátricas mais estruturadas. A psicologia e a psiquiatria evoluíram como campos distintos, com teóricos como Sigmund Freud oferecendo novas perspectivas sobre a psicopatologia e a importância do inconsciente. No entanto, as práticas ainda eram frequentemente questionadas, e muitos tratamentos permaneciam experimentais e controversos (Lucca, 2017).

O século XX e o início do século XXI foram marcados por uma expansão contínua no entendimento da saúde mental, com uma crescente ênfase na ciência e na evidência empírica. A introdução de medicamentos psicotrópicos, terapias baseadas em evidências, e a abordagem biopsicossocial ajudaram a transformar o tratamento e a percepção das condições mentais. A desinstitucionalização, que começou na década de 1960, visava integrar as pessoas com transtornos mentais na comunidade e oferecer cuidados mais centrados na pessoa. Além disso, houve uma crescente conscientização sobre a importância da saúde mental no bem-estar geral e uma redução significativa do estigma associado às doenças mentais (Lucca, 2017).

A saúde mental é um conceito essencial para compreender o bem-estar psicológico e emocional dos indivíduos e da sociedade como um todo. Ela vai além da simples ausência de doenças mentais, englobando um estado positivo de bem-estar emocional, psicológico e social. A saúde mental é influenciada por fatores genéticos, biológicos, psicológicos e sociais. Antigamente, a saúde mental era frequentemente negligenciada ou estigmatizada, sendo associada apenas a transtornos graves (Menezes et al., 2017).

No entanto, o entendimento atual reconhece que a saúde mental é crucial para a saúde geral e deve ser promovida ativamente. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é "um estado de bem-estar no qual a pessoa é capaz de lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e contribuir para a sua comunidade." Isso sublinha a importância de uma abordagem proativa que visa a qualidade de vida e o funcionamento eficaz (Gonçales et al., 2022).

Entre os conceitos-chave associados à saúde mental, destaca-se o de resiliência, que é a capacidade de se adaptar e superar adversidades. A resiliência permite não apenas a recuperação de eventos estressantes, mas também promove o crescimento pessoal e a adaptação positiva aos desafios (Pereira; Hecktheuer; Estácio Neto, 2021).

Outro conceito relevante é o bem-estar psicológico, que envolve a presença de sentimentos positivos, como felicidade e satisfação, e a realização do potencial pessoal. Este conceito está relacionado com a autoaceitação, o estabelecimento de metas significativas e a qualidade das relações interpessoais. Além disso, o conceito de saúde mental positiva ganha destaque ao enfatizar a promoção de aspectos positivos da saúde mental, como a satisfação com a vida e o desenvolvimento de habilidades interpessoais e intrapessoais. Esse conceito é uma extensão do modelo tradicional, que frequentemente foca apenas na ausência de sintomas patológicos (Menezes et al., 2017).

Diversos fatores influenciam a saúde mental, como o ambiente social e econômico, o suporte social e as experiências de vida. O estresse, a pobreza e a falta de redes de apoio podem prejudicar a saúde mental, enquanto um ambiente favorável, acesso a serviços de saúde mental e condições de vida adequadas contribuem para o fortalecimento do bem-estar psicológico. Por isso, uma abordagem holística que considere todos esses aspectos é fundamental para a promoção e manutenção da saúde mental (Lucca, 2017).

Promover a saúde mental não é apenas prevenir transtornos mentais, mas também melhorar a qualidade de vida e a produtividade dos indivíduos. Políticas e práticas voltadas para a promoção da saúde mental devem incluir estratégias para reduzir o estigma associado às doenças mentais, oferecer acesso a cuidados adequados e criar ambientes que favoreçam o bem-estar psicológico. Intervenções eficazes podem levar a melhorias significativas na saúde mental das populações e ter um impacto positivo na sociedade em geral (Pereira; Hecktheuer; Estácio Neto, 2021).

A saúde mental é um aspecto multifacetado que abrange a promoção do bem-estar psicológico e emocional. Compreender e abordar a saúde mental de maneira integrada e holística é fundamental para garantir que os indivíduos possam levar uma vida equilibrada e produtiva, enfrentando desafios com resiliência e otimismo (Rosa; Junior; Zumstein, 2022).

3.2 Tecnoestresse

O tecnoestresse refere-se ao estresse e à ansiedade causados pela interação com tecnologias digitais, como computadores, smartphones e redes sociais. Esse fenômeno emerge da sobrecarga informacional, da necessidade constante de atualização e da pressão para se adaptar rapidamente a novas ferramentas e sistemas. O conceito de tecnoestresse explora como o uso intensivo de tecnologias pode afetar negativamente o bem-estar psicológico e a saúde mental dos indivíduos (Lucca, 2017).

O tecnoestresse é caracterizado por uma série de sintomas e experiências, como a sensação de estar constantemente sobrecarregado com informações, dificuldade em desconectar do trabalho e o medo de não conseguir acompanhar as novidades tecnológicas. Esses sintomas podem levar a um aumento da ansiedade, fadiga e até mesmo depressão. Além disso, a constante conectividade e a pressão para responder rapidamente a mensagens e e-mails contribuem para a sensação de estresse contínuo (Gonçales et al., 2022).

O conceito foi introduzido pelo psicólogo craig brod na década de 1980 e ganhou relevância com a crescente integração das tecnologias digitais na vida cotidiana e profissional. Brod identificou que o tecnoestresse não apenas afeta a produtividade e a qualidade de vida, mas também pode prejudicar as relações interpessoais e a saúde física. A necessidade de gerenciar múltiplas plataformas e a sensação de obrigação constante podem exacerbar o estresse e a ansiedade.

Para lidar com o tecnoestresse, é importante adotar estratégias de gerenciamento eficazes, como definir limites claros para o uso de tecnologia, promover pausas regulares e desenvolver habilidades de gerenciamento do tempo. Técnicas de mindfulness e práticas de desconexão também podem ajudar a reduzir o impacto negativo do tecnoestresse. Organizações e indivíduos devem buscar um equilíbrio saudável entre a utilização da tecnologia e o cuidado com o bem-estar mental e emocional (Menezes et al., 2017).

3.3 Pandemia de Covid-19

A pandemia de Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, teve um impacto global profundo e abrangente, afetando praticamente todos os aspectos da vida cotidiana. Iniciada em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, a pandemia rapidamente se espalhou pelo mundo, levando a uma crise de saúde pública sem precedentes. O vírus, que se transmite principalmente por meio de gotículas respiratórias, revelou-se altamente contagioso e com potencial para causar graves complicações respiratórias e outras condições de saúde, particularmente em grupos vulneráveis, como idosos e pessoas com comorbidades (Branco et al., 2020).

O avanço da pandemia levou a medidas drásticas de controle, como confinamentos, quarentenas e restrições de viagem, visando reduzir a propagação do vírus e proteger os sistemas de saúde sobrecarregados. Os governos ao redor do mundo implementaram políticas para limitar a mobilidade das pessoas e promover o distanciamento social, medidas que tiveram implicações significativas na vida social e econômica. O fechamento de escolas, empresas e eventos públicos foi necessário para mitigar a disseminação do vírus, mas também resultou em desafios substanciais, como a interrupção da educação, a perda de empregos e a deterioração da saúde mental (Jesus; Rebolo, 2023).

Além das medidas de contenção, a pandemia trouxe à tona a importância das vacinas na luta contra a Covid-19. A corrida para desenvolver, testar e distribuir vacinas foi uma das respostas mais notáveis à crise, com diversas vacinas recebendo autorização emergencial em um tempo recorde. A vacinação em massa, juntamente com as medidas de saúde pública, tem sido fundamental para reduzir a gravidade dos casos, a transmissão do vírus e a pressão sobre os sistemas de saúde. No entanto, o processo de vacinação também enfrentou desafios, como a logística de distribuição e a hesitação vacinal em alguns segmentos da população (Pereira; Hecktheuer; Estácio Neto, 2021).

O impacto da pandemia vai além da esfera física e econômica, abrangendo também questões sociais e psicológicas. O isolamento social, o medo de contaminação e as perdas pessoais e econômicas resultaram em um aumento significativo de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse. As medidas de distanciamento social, embora necessárias, exacerbaram o sentimento de solidão e afetaram negativamente a qualidade de vida de muitas pessoas. O campo da saúde mental tornou-se um foco crucial de atenção, com a necessidade de oferecer suporte psicológico e estratégias de enfrentamento adaptadas às novas realidades (Gonçalves et al., 2022).

3.4 Saúde mental e tecnoestresse na docência durante a pandemia de Covid-19

Durante a pandemia de Covid-19, a saúde mental e o tecnoestresse tornaram-se questões centrais na docência, refletindo as profundas mudanças que afetaram a educação globalmente. Com a necessidade urgente de transição para o ensino remoto devido ao fechamento das escolas e às restrições de distanciamento social, os professores enfrentaram uma carga adicional significativa de trabalho e estresse. O uso intensivo de tecnologias digitais, necessário para manter a continuidade do ensino, trouxe à tona o conceito de tecnoestresse, caracterizado pela ansiedade e sobrecarga associadas ao uso constante de ferramentas tecnológicas (Gonçalves; Gonçalves, 2017).

O tecnoestresse na docência surgiu da necessidade de adaptação rápida a novas plataformas de ensino online, ferramentas de comunicação e métodos de avaliação à distância. Muitos professores, que tradicionalmente utilizavam métodos presenciais, tiveram que aprender a usar tecnologias digitais com pouco treinamento prévio. Esse cenário gerou uma sobrecarga informacional e uma pressão contínua para se manter atualizado com as inovações tecnológicas e responder prontamente a e-mails, mensagens e outras demandas digitais, exacerbando o estresse e a sensação de estar constantemente "conectado" ao trabalho (Gonçalves et al., 2022).

Além dos desafios tecnológicos, a pandemia trouxe uma série de problemas adicionais que impactaram a saúde mental dos docentes. O isolamento social imposto pelo distanciamento físico limitou as interações presenciais com colegas e alunos, contribuindo para sentimentos de solidão e desconexão. A dificuldade em separar o ambiente de trabalho do ambiente doméstico gerou um excesso de trabalho e um desequilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Esses fatores combinados resultaram em um aumento significativo da ansiedade, da exaustão e da fadiga entre os professores (Branco et al., 2020).

A saúde mental dos educadores durante a pandemia tornou-se uma questão crítica, evidenciando a necessidade de suporte psicológico e estratégias eficazes de gestão do estresse. Instituições educacionais e políticas públicas foram chamadas a oferecer recursos e suporte adequados, como treinamento em tecnologias digitais, acesso a serviços de apoio psicológico e medidas para promover um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. O reconhecimento dos efeitos do tecnoestresse e da carga emocional associada ao ensino remoto é essencial para desenvolver práticas que sustentem o bem-estar dos docentes (Jesus; Rebolo, 2023).

Assim, a pandemia de Covid-19 trouxe à tona o impacto significativo do tecnoestresse na saúde mental dos professores, destacando a necessidade de apoio e estratégias adaptativas para enfrentar os desafios do ensino remoto. A integração de tecnologias na educação, embora essencial, deve ser acompanhada por medidas que promovam o bem-estar dos educadores, garantindo que eles possam desempenhar suas funções de forma eficaz e saudável em tempos de crise (Pereira; Hecktheuer; Estácio Neto, 2021).

IV. Conclusão

A análise realizada sobre a saúde mental e o tecnoestresse na docência durante a pandemia de Covid-19 revela insights cruciais sobre os desafios enfrentados pelos professores em um período de transformação abrupta e exigente. O objetivo principal desta pesquisa foi examinar como a transição forçada para o ensino remoto, amplamente mediada por tecnologias digitais, afetou o bem-estar psicológico dos educadores e quais foram os principais fatores de estresse associados a essa nova realidade.

Os resultados evidenciam que o tecnoestresse desempenhou um papel significativo na exacerbção dos problemas de saúde mental entre os professores. A adaptação às novas plataformas digitais e ferramentas de ensino remoto, muitas vezes sem o treinamento adequado, gerou uma sobrecarga informacional e uma pressão contínua para se atualizar rapidamente. Esse cenário não apenas aumentou a carga de trabalho dos educadores, mas também contribuiu para sentimentos de ansiedade, exaustão e dificuldade em separar o ambiente profissional do pessoal. O impacto do tecnoestresse foi intensificado pela falta de interação social direta, um fator importante que contribuiu para o sentimento de isolamento e desconexão dos docentes.

A pandemia sublinhou a necessidade urgente de estratégias de suporte psicológico e práticas eficazes de gestão do estresse para os profissionais da educação. As instituições educacionais e as políticas públicas têm a responsabilidade de implementar medidas que não apenas abordem a formação tecnológica, mas também ofereçam apoio emocional e mental adequado. Programas de capacitação em tecnologias digitais, aliados a recursos de saúde mental e estratégias de equilíbrio entre vida profissional e pessoal, são essenciais para mitigar os efeitos adversos do tecnoestresse e melhorar o bem-estar dos professores.

Portanto, os dados e análises desta pesquisa ressaltam a importância de uma abordagem integrada que considere tanto as exigências tecnológicas quanto as necessidades emocionais dos educadores. A promoção de um ambiente de trabalho saudável e equilibrado deve ser uma prioridade para garantir que os professores possam desempenhar suas funções com eficácia e resiliência, mesmo em contextos desafiadores como o vivido durante a pandemia. O reconhecimento e a adaptação a essas necessidades são fundamentais para o desenvolvimento contínuo de práticas educacionais que suportem tanto a qualidade do ensino quanto a saúde mental dos educadores.

Em suma, a pandemia de Covid-19 revelou e amplificou os desafios associados ao tecnoestresse na docência, destacando a necessidade de políticas e práticas que integrem suporte técnico e emocional. Para garantir a eficácia e o bem-estar na educação, é crucial que continuemos a abordar e adaptar essas questões de forma proativa e sustentada.

Referências

- [1]. BRANCO, F. M. F. C. et al. “Síndrome de burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira franco brasileira”. **Journal of Research: Fundamental Care Online**, vol. 12, 2020.
- [2]. GONÇALES, C. A.; GONÇALES, R. A. Síndrome de burnout: causas e consequências em diversos profissionais. **Revista Brasileira de Psicologia**, vol. 03, n. 2, 2017.
- [3]. 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.
- [4]. 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.
- [5]. LUCCA, S. R. “Saúde, saúde mental, trabalho e subjetividade”. **Revista Laborativa**, vol. 6, n. 1, 2017.
- [6]. MENEZES, P. C. M. et al. “Síndrome de burnout: uma análise reflexiva”. **Revista de Enfermagem da UFPE Online**, vol. 11, n. 12, 2017.
- [7]. 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.
- [8]. 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.
- [9]. SALLA, T. G. R.; STICCA, M. G.; CARLOTTO, M. S. Revisão Integrativa sobre Tecnoestresse no Trabalho: Fatores Individuais, Organizacionais e Consequências. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 3, 2022.