

Teletrabalho na pandemia: condições de trabalho e saúde mental de profissionais da Educação Superior

Teleworking during the COVID-19 pandemic: working conditions and mental health of higher education professionals

Teletrabajo durante la pandemia de COVID-19: condiciones de trabajo y salud mental de los profesionales de la educación superior

Sérgio Valverde Marques dos Santo^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-9412-9515>

Stephanie Oliveira Cardoso de Sá² <https://orcid.org/0009-0003-1116-8562>

Matheus Felipe Botelho Chaves² <https://orcid.org/0009-0001-6988-5754>

Beatriz Maria dos Santos Santiago Ribeiro¹ <https://orcid.org/0000-0001-5211-5422>

Leslie Diniz Alves¹ <https://orcid.org/0009-0008-2431-9012>

Policardo Gonçalves da Silva² <https://orcid.org/0000-0001-9095-6409>

Luiz Almeida da Silva³ <https://orcid.org/0000-0002-6661-035X>

¹Universidade do Estado de São Paulo. São Paulo, Brasil.

²Universidade do Estado de Minas Gerais. Minas Gerais, Brasil.

³Universidade Federal de Catalão. Goiás, Brasil.

*Autor para la correspondencia: sergiovalverdemarques@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O teletrabalho tornou-se uma prática amplamente adotada durante a pandemia de COVID-19, transformando as condições de trabalho em diversos setores, incluindo a educação superior. Esse cenário trouxe desafios significativos para os profissionais, como a adaptação a novas tecnologias, aumento da carga de trabalho e a dificuldade em equilibrar a vida pessoal e profissional.

Objetivo: Avaliar a saúde mental, as condições de teletrabalho e as dificuldades enfrentadas por profissionais da educação superior no contexto de teletrabalho na pandemia.

Métodos: Estudo transversal, quantitativo, desenvolvido com 99 profissionais da educação superior de uma Universidade Pública de Minas Gerais, Brasil, que atuavam na modalidade de teletrabalho durante a pandemia de COVID-19 em 2021. A coleta de dados foi realizada por meio do Inventário de Avaliação da Saúde Mental de Teletrabalhadores. Os dados foram analisados por meio de análise descritiva e inferencial, utilizando teste ji-quadrado de Person e Regressão de Poisson, com nível de significância de 5 %.

Resultados: A maioria dos trabalhadores eram do sexo feminino, com idade média de 42,7 anos, com renda familiar média de 9.452 reais, pertencentes a categoria de docentes, trabalhavam entre 5 e 8 horas por dia. Os trabalhadores declararam que, o ritmo de trabalho era excessivo (32 %), sofriam pressões (35 %), cobranças por resultados (34 %), tarefas rígidas (41 %), não tinham descanso (38%) e que o ambiente domiciliar era desconfortável (44 %). Na avaliação da saúde mental, 85 % deles sentiam-se angustiados, esgotado, estressado, ansioso e/ou sobrecarregado no teletrabalho. As variáveis: tabagismo e a categoria profissional docente estavam associadas à organização do trabalho ($p < 0,05$). Já as variáveis: renda, tabagismo e categoria profissional docente tiveram associação com a saúde mental dos profissionais ($p < 0,05$).

Conclusão: Observou-se importante impacto do teletrabalho na saúde física e mental dos trabalhadores, por isso, é importante pensar em melhores condições de vida e trabalho para essa categoria profissional.

Palavras-chave: saúde mental; teletrabalho; pandemia; saúde do trabalhador; universidade.

ABSTRACT

Introduction: Telework became a widely adopted practice during the COVID-19 pandemic, transforming working conditions across various sectors, including higher education. This scenario presented significant challenges for professionals, such as adapting to new technologies, increased workloads, and difficulties in balancing personal and professional life.

Objective: To evaluate mental health, teleworking conditions and the difficulties faced by higher education professionals in the context of teleworking during the pandemic.

Methods: Cross-sectional, quantitative study, developed with 99 higher education professionals from a Public University in Minas Gerais, Brazil, who worked remotely during the COVID-19 pandemic in 2021. Data collection was carried out using the Inventory of Assessment of the Mental Health of Teleworkers. The data were analyzed using descriptive and inferential analysis, using Person's ji-square test and Poisson Regression, with a significance level of 5%.

Results: The majority of workers were female, with an average age of 42.7 years, with an average family income of 9,452 reais, belonging to the teaching category, working between 5 and 8 hours a day. Workers stated that the pace of work was excessive (32%), they were under pressure (35%), demands for results (34%), rigid tasks (41%), they had no rest (38%) and that the home environment it was uncomfortable (44%). In the mental health assessment, 85% of them felt distressed, exhausted, stressed, anxious and/or overwhelmed when teleworking. The variables: smoking and teaching professional category were associated with work organization ($p < 0.05$). The variables: income, smoking and teaching professional category were associated with the mental health of professionals ($p < 0.05$).

Conclusion: there was an important impact of teleworking on the physical and mental health of workers, therefore, it is important to think about better living and working conditions for this professional category.

Keywords: mental health; teleworking; pandemic; worker's health; university.

RESUMEN

Introducción: El teletrabajo se convirtió en una práctica ampliamente adoptada durante la pandemia de COVID-19, transformando las condiciones laborales en diversos sectores, incluida la educación superior. Este escenario presentó desafíos significativos para los profesionales, como la adaptación a nuevas tecnologías, el aumento de la carga de trabajo y las dificultades para equilibrar la vida personal y profesional.

Objetivo: Evaluar la salud mental, las condiciones del teletrabajo y las dificultades que enfrentan los profesionales de la educación superior en el contexto del teletrabajo durante la pandemia de COVID-19.

Métodos: Estudio cuantitativo transversal, desarrollado con 99 profesionales de la Educación Superior de una Universidad Pública de Minas Gerais, Brasil, que trabajaron de forma remota durante la pandemia de COVID-19 en 2021. La recolección de datos se realizó mediante el Inventario de Evaluación de la Salud Mental. Salud de los Teletrabajadores. Los datos se analizaron mediante el análisis descriptivo e inferencial, utilizando la prueba ji al cuadrado de Person y la regresión de Poisson, con un nivel de significancia del 5 %.

Resultados: La mayoría de los trabajadores fueron mujeres, con edad promedio de 42,7 años, renta familiar promedio de 9 452 reales, categoría docente, que trabajan entre 5 y 8 horas diarias. Los trabajadores afirmaron que el ritmo de trabajo era excesivo (32 %), estaban bajo presión (35 %), exigencia de resultados (34 %), tareas rígidas (41%); no tenían descanso (38 %) y que el ambiente del hogar era incómodo (44 %). En la evaluación de la salud mental el 85 % de ellos se sintió angustiado, agotado, estresado, ansioso y/o abrumado al teletrabajar. Las variables tabaquismo y categoría profesional docente se asociaron con la organización del

trabajo ($p < 0,05$); y las de ingreso, tabaquismo y categoría profesional docente se relacionaron con la salud mental de los profesionales ($p < 0,05$).

Conclusiones: Hubo un impacto importante del teletrabajo en la salud física y mental de los trabajadores; por lo que resulta importante pensar en mejores condiciones de vida y trabajo para esta categoría profesional.

Palabras clave: salud mental; teletrabajo; pandemia; salud del trabajador; universidad.

Recibido: 12/03/2024

Aceptado: 19/08/2024

Introdução

O conceito de saúde vai muito além da ausência de doenças ou de enfermidades em um organismo, e foi definido, em 1946, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Intimamente relacionado à saúde, tem-se o conceito de qualidade de vida, que engloba diversas questões como contexto socioeconômico; alimentação; lazer; convívio social; rede de apoio; e trabalho. Dessa forma, um conjunto de fatores interligados à condição de vida de um sujeito interferem diretamente para uma vida mais saudável, com menor risco de desenvolvimento de doenças.⁽¹⁾

Entretanto, a saúde ainda é, nos dias atuais, geralmente relacionada apenas a patologias físicas e orgânicas que acometem o organismo de um indivíduo, o que acaba deixando os cuidados com a saúde mental de lado. Nesse sentido, a saúde que envolve a mente humana não recebe, muitas vezes, a valorização e o entendimento que deveria. Além disso, essa área também é alvo, por vezes, de tabus e preconceitos ligados à desinformação de grande parte da população,

realidade que intensifica a desvalorização e a falta de preocupação com a saúde mental. Contudo, conforme a OMS, a ansiedade e a depressão são as doenças mais incapacitantes do mundo, ambas diretamente relacionadas à saúde mental, afirmando a importância de cuidar dela da mesma forma em que se cuida da saúde física.⁽²⁾

A pandemia mundial da COVID-19, iniciada no Brasil no início de 2020, teve e continua tendo inúmeros impactos significativos na saúde da população em geral. Além das implicações causadas pela doença em si no organismo dos indivíduos infectados pelo vírus, a saúde mental de muitos brasileiros, inclusive dos não infectados, foi afetada diante desse contexto. Nesse sentido, a insegurança e o medo advindos do risco de contaminação; a discordância de informações e estudos sobre a doença e seus sintomas; o isolamento social; a incerteza da programação das vacinas e da retomada da vida normal; a frustração de paralisação de planos, projetos e fontes de renda; e a readequação de um novo estilo de vida foram alguns dos aspectos responsáveis por gerar ansiedade e, em alguns casos, problemas mais graves como depressão em muitas pessoas.

Com a implementação do isolamento social, a fim de diminuir e evitar a disseminação do vírus SARS-CoV-2, uma das áreas que precisou passar por uma mudança foi a de educação. Dessa forma, a suspensão das aulas presenciais nas universidades brasileiras, em cursos da área da saúde e outros, desencadeou a necessidade de se adotarem novas estratégias para o ensino. Por um lado, a adoção da educação à distância (EAD), ao mesmo tempo que possibilita a continuidade do ensino diante da necessidade de isolamento social; por outro, é responsável por impactos significativos na saúde mental dos profissionais envolvidos na educação de ensino superior promovida por teletrabalho.⁽³⁾

Em relação aos profissionais participantes na educação de ensino superior, suas rotinas sofreram uma mudança brusca com a adoção do teletrabalho, substituindo serviços antes realizados presencialmente, para plataformas online. Sendo assim, professores, trabalhadores do setor administrativo e coordenadores tiveram que se reinventar para a execução do ensino remoto, tendo que criar e propor estratégias para garantir a manutenção de uma educação presente, ativa, eficaz e

acessível. Entretanto, em muitos casos, essa manutenção teve que ocorrer, por parte destes profissionais, mesmo com a instituição desconsiderando lacunas estruturais, formativas e sociais para sua implementação.⁽⁴⁾

Frente ao exposto percebeu-se a necessidade de investigar o quanto o teletrabalho interferiu na saúde mental dos trabalhadores da educação superior, para ser possível propor estratégias de promoção da saúde para atividades laborais desenvolvidas na modalidade de teletrabalho. Assim, objetivou-se nesse estudo avaliar a saúde mental, as condições de teletrabalho e as dificuldades enfrentadas por profissionais da educação superior no contexto de teletrabalho na pandemia.

Métodos

A pesquisa foi um estudo transversal, de abordagem quantitativa, desenvolvido em uma Universidade Pública do Sudoeste de Minas Gerais, Brasil. A Universidade em questão possui 9 blocos, mais de cinco mil alunos de diferentes cidades, 27 cursos de graduação, 2 cursos de pós-graduação Lato Sensu e 1 curso de pós-graduação Stricto Sensu (Mestrado Profissional). É uma universidade de grande porte no município, com aproximadamente 300 trabalhadores, entre docentes, analistas e técnicos universitários, sendo este um dos motivos que levou a escolha desta instituição para a pesquisa. Além disso, por possuir diversos cursos de ensino superior.

A população de estudo constituiu-se por profissionais envolvidos na educação superior no contexto de teletrabalho em meio à pandemia da COVID-19. São estes docentes, analistas universitários e técnicos universitários, que trabalhavam na referida Universidade pública do sudoeste de Minas Gerais, somando aproximadamente, 300 profissionais envolvidos.

Neste estudo foram adotados os seguintes critérios de inclusão: profissionais envolvidos na educação superior durante a pandemia da COVID-19 (docentes, analistas e técnicos universitários) que trabalhavam na instituição de ensino

selecionada, estando atuando por teletrabalho. Já como critério de exclusão foram adotados profissionais que não estavam atuando por teletrabalho durante a pandemia por algum motivo, seja licença saúde, gestação ou férias, e que não aceitaram participar da pesquisa. Desta forma, houve uma amostra de estudo de 99 profissionais que participaram da pesquisa.

Para coleta de dados foi utilizado o Inventário de Saúde Mental para Teletrabalhadores (ISMT), criado e validado por *Ribeiro* e colaboradores,⁽⁵⁾ composto por questões que contém informações referentes ao mês anterior à data de coleta de dados. Contem questões referentes à organização do teletrabalho (nove questões) e aspectos relacionados à saúde mental no teletrabalho (30 questões), subdivididas em seis fatores relacionados: Aspectos Negativos do Teletrabalho, Aspectos Positivos do Teletrabalho, Sobrecarga de Trabalho, Aspectos Ergonômicos, Gestão e Comunicação no Teletrabalho e Consequências do Teletrabalho, totalizando 39 questões.

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário estruturado eletronicamente no Google Forms entre dezembro de 2021 a fevereiro de 2022, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Foi solicitada à direção da Unidade uma listagem de todos os profissionais que atuam na instituição e respectivos contatos telefônicos/e-mail. Os possíveis participantes receberam convites para a pesquisa via internet (e-mails, grupos de WhatsApp e redes sociais). Os participantes receberam o link hospedado em um formulário do Google Forms, que dispôs do Termo de Consentimento Live e Esclarecido (TCLE), orientando sobre os possíveis riscos, bem como os benefícios da participação no estudo e também da disponibilidade do pesquisador em auxiliar no preenchimento ou quando se fizer necessário. Posteriormente, o participante que aceitou participar da pesquisa, teve acesso às questões do instrumento, no mesmo link.

Os dados coletados pelo questionário foram digitados em uma planilha do MS-Excel, versão 2010, para elaboração e armazenamento do banco de dados. Posteriormente, para análise estatística descritiva e inferencial, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 17.0, que auxiliou na preparação e validação de processos analíticos. Foi verificado a

normalidade das variáveis quantitativas, utilizando o teste de Kolmogorov-Smirnov com correção de Lilliefors. Para avaliação da confiabilidade do questionário, foi utilizado o Coeficiente Alfa de Cronbach, com o intuito de verificar se há aderência às questões do questionário, se os itens apresentavam clareza e se havia relação entre os grupos de questões e também entre todas elas. O valor alcançado pelo Coeficiente Alfa de Cronbach pode variar entre zero e um. Assim, quanto maior o valor, maior a consistência interna e a confiabilidade do instrumento. Por isso, recomendar-se que o valor do Alfa de Cronbach seja acima de 0,70.

Após essas análises, foram estimados os odds ratio (razões de chance) das variáveis independentes com as variáveis de organização do teletrabalho e da saúde mental dos teletrabalhadores, com o respectivo intervalo de confiança de 95 %. Para a realização das análises de regressão, optou-se pelo uso de regressão de Poisson, dada a natureza das variáveis dummies. As variáveis dependentes do estudo foram a “organização do teletrabalho” e a “saúde mental”, ambas apresentadas de forma dicotômica. A seleção das variáveis independentes, que também foram dicotomizadas, foi realizada por meio do método de Bayer. Assim, todas as variáveis independentes foram incluídas na análise. As possíveis combinações de variáveis foram selecionadas até se alcançarem aquelas com um ajuste ao modelo. Para o modelo final obtido foram calculadas as correspondentes razões de chances (odds ratio) dos parâmetros.

O modelo de regressão de Poisson foi usado para estimar razões de prevalência (RP) brutas e ajustadas e seus respectivos intervalos de confiança (IC) 95 %. A significância estatística das razões de prevalência obtidas no modelo de regressão de Poisson foi avaliada pelo teste de Wald. A modelagem foi a mesma onde variáveis $p < 0,20$ foram incluídas no modelo múltiplo adotando um nível de significância de 5 % para permanência no modelo final, com seleção *backward* das variáveis.

Com a finalidade de verificar a existência de associação entre as variáveis independentes com a organização do teletrabalho e a saúde mental dos teletrabalhadores, foram utilizados os testes Qui-quadrado de Person ou Exato de Fisher. Para essas análises, as variáveis dependentes foram dicotomizadas da

seguinte forma: Trabalho organizado x trabalho desorganizado; e, saúde mental adequada x saúde mental inadequada. Adotou-se o nível de significância de 5 % para todas as análises, ou seja, os dados foram estatisticamente significantes para $p < 0,05$.

Baseado na Resolução 466/2012, que trata de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, esta pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), conforme parecer nº. 5.144.722 e CAAE nº 52047621.8.0000.5112.

Resultados

A amostra foi composta em sua maioria por profissionais do sexo feminino, com a faixa etária de 30 a 39 anos (média de 42,7 anos; desvio padrão de 10,01 anos; mínimo de 27 anos e máximo de 73 anos), a maioria era casada ou convive com companheiros, e tinham renda familiar mensal de 4.001 a 6.000 reais (média de 9.452 reais; desvio padrão de 8.451 reais; mínimo de 2.000 reais e máximo de 60.000 reais).

A tabela 1 apresenta a distribuição dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho conforme variáveis laborais.

Tabela 1 - Distribuição dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho de acordo com as características de atividades laborais. Sudoeste de Minas Gerais, 2022 (n = 99)

Variáveis	f	%
Categoria profissional		
Docente	75	75,76
Analista Universitário	18	18,18
Técnico Universitário	6	6,06
Total	99	100,0

Tempo de teletrabalho (meses)		
Até 12 meses	20	20,20
13 a 20 meses	37	37,37
21 meses ou mais	42	42,42
Total	99	100,0
Carga horária diária de trabalho (horas/dia)		
Até 4 horas	16	16,16
5 a 8 horas	66	66,67
9 a 12 horas	17	17,17
Total	99	100,0
Carga horária semanal de trabalho (horas/semanais)		
Até 30 horas	20	20,20
40 horas	66	66,67
44 ou mais	13	13,13
Total	99	100,0
Tipo de vínculo		
Concursado/Efetivo	23	23,23
Designado/Contratado	74	74,75
Terceirizado	2	2,02
Total	99	100,0
Turno de trabalho		
Manhã	2	2,02
Noite	7	7,07
Manhã e tarde	43	43,43
Manhã e noite	16	16,16
Tarde e noite	8	8,08
Manhã, tarde e noite	23	23,23
Total	99	100,0
Outro emprego		
Sim	55	55,56
Não	44	44,44
Total	99	100,0
Carga horária diária de trabalho (horas/dia)*		
Até 4 horas	16	29,09
5 a 8 horas	31	56,36

9 horas ou mais	8	14,54
Total	55	100,0

Ao avaliar a distribuição dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho, conforme a categoria profissional, observou-se que a maioria deles pertence à categoria de docente, com tempo de atuação no teletrabalho de 21 meses ou mais, com carga horária de trabalho na instituição de até 40 horas semanais, no turno de trabalho matutino e vespertino e com vínculo de designado/contratado. Além disso, a maioria deles possuía outro emprego, conforme Tabela 1.

Na análise dos hábitos de vida dos teletrabalhadores, constatou-se que 40 % deles faziam consumo de bebida alcoólica; 7 % eram tabagistas e destes, consumindo mais de 10 cigarros por dia (71 %). Em relação a prática de atividade física, 56 % realizam atividades físicas e desses, 55 % com frequência de três ou mais vezes por semana. A maioria dos participantes (55 %) dormiam entre 4 a 6 horas por dia.

Em relação aos fatores da organização do trabalho, constatou-se que muitos trabalhadores as vezes achavam o ritmo de trabalho era excessivo (32 %), sentiam pressionados (35 %), eram cobrados por resultados (34%), consideravam as tarefas rígidas (41 %), não realizam pausas para descanso (38 %). Em relação ao ambiente de trabalho, os trabalhadores consideraram que o ambiente domiciliar era desconfortável (44 %), o mobiliário era inadequado (28 %) e os instrumentos utilizados eram inadequados (34 %). Na avaliação da consistência interna do instrumento nas questões relacionadas a organização do trabalho, por meio do Alpha de Cronbach, considerou-se que o instrumento apresentou homogeneidade e confiabilidade em seus itens, uma vez que seu valor foi de 0,82.

No quesito avaliação da saúde mental dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho, foi constatado que os trabalhadores as vezes não se sentem satisfeitos no teletrabalho (35 %) e não se sentem motivados (36 %). Além disso, muitos trabalhadores as vezes se sentem angustiados (32 %), esgotados (30 %), estressados (35 %), ansiosos (27 %) e sobrecarregados (31 %). Observou-se ainda que para alguns o trabalho as vezes causa sofrimento (30 %), frustração (37

%), medo (25 %), tristeza (31 %), irritação (36%). Ao avaliar a consistência interna do instrumento em relação às questões de saúde mental, constatou-se que o instrumento apresentou homogeneidade e confiabilidade em seus itens, uma vez que obteve o valor de 0,96.

Na tabela 2 são apresentadas as variáveis associadas a organização do trabalho, por meio da análise bivariada.

Tabela 2 - Análise bivariada dos fatores associados a Organização do Trabalho dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho. Sudoeste de Minas Gerais, 2022, (n = 99)

		Organização do Trabalho									
		Trabalho Desorganização				Trabalho Organizado				OR	p-valor*
		f	%	LI	LS	f	%	LI	LS		
Idade	Até 39 anos	1	11,1	1,2	41,4	42	46,7	36,6	56,9	0,163	0,040
	40 anos ou mais	8	88,9	58,6	98,8	48	53,3	43,1	63,4		
Moradia própria	Sim	7	77,8	45,6	95,1	38	42,2	32,4	52,5	4,200	0,045
	Não	2	22,2	4,9	54,4	52	57,8	47,5	67,6		
Tabagismo	Sim	3	33,3	10,4	65,2	3	3,3	0,9	8,6	7,750	0,009
	Não	6	66,7	34,8	89,6	87	96,7	91,4	99,1		
Categoria profissional	Docente	3	33,3	10,4	65,2	72	80,0	70,9	87,2	0,160	0,006
	Técnicos/Analista	6	66,7	34,8	89,6	18	20,0	12,8	29,1		

Leyenda: *Qui-Quadrado de Person.

Na análise bivariada dos fatores associados a organização do trabalho dos trabalhadores da educação superior que atuavam em teletrabalho, constatou-se que apenas as variáveis idade, moradia própria, tabagismo e categoria profissional apresentaram associação significativa com a organização do trabalho ($p < 0,05$) (tabela 2).

Na tabela 3 são apresentadas as variáveis que demonstraram associação com a saúde mental dos trabalhadores, por meio da análise bivariada.

Tabela 3 - Análise bivariada dos fatores associados a Saúde Mental dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho. Sudoeste de Minas Gerais, 2022 (n = 99)

		Saúde Mental									
		Inadequada				Adequada				OR	p-valor*
		f	%	LI	LS	f	%	LI	LS		
Tabagismo	Sim	4	14,3	5,0	30,5	2	2,8	0,6	8,7	2,583	0,050
	Não	24	85,7	69,5	95,0	69	97,2	91,3	99,4		
Categoria profissional	Docente	17	60,7	42,3	77,0	58	81,7	71,5	89,3	0,495	0,029
	Técnicos/Analista	11	39,3	23,0	57,7	13	18,3	10,7	28,5		
Vínculo Efetivo	Sim	5	17,9	7,2	34,8	18	25,4	16,4	36,3	0,718	0,34
	Não	23	82,1	65,2	92,8	53	74,6	63,7	83,6		

*Leyenda:**Qui-Quadrado de Person.

Na análise bivariada dos fatores associados a Saúde Mental dos trabalhadores da educação superior, constatou-se que apenas as variáveis tabagismo, categoria profissional e vínculo efetivo apresentaram associação significativa com saúde mental dos trabalhadores ($p < 0,05$) (tabela 3).

Na tabela 4 são apresentadas as análises da Organização do Trabalho por meio da Regressão de Poisson com variância robusta.

Tabela 4 - Regressão de Poisson das variáveis associadas a Organização do Trabalho dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho. Passos, MG, 2022
(n = 99)

Parâmetro	Erro Padrão	IC Wald		Teste de hipótese		OR
		Inferior	Superior	Qui-quadrado de Wald	Valor P	
Tabagismo-Não	0,1169	0,494	0,035	5,123	0,024	0,0768
Categoria profissional-docente	0,0419	0,019	0,183	5,814	0,016	1,019

Leyenda: *Qui-Quadrado de Person.

Na análise dos parâmetros de todas as variáveis independentes com as variáveis de Organização do Trabalho, por meio do modelo de Regressão Poisson, constatou-se que as variáveis tabagismo e categoria profissional, apresentaram associação com os fatores relacionados a organização do trabalho dos trabalhadores, resultando em um modelo final ajustado (tabela 4). O modelo final constatou que, os teletrabalhadores que não faziam uso de tabaco tinham menos chances de apresentar problemas relacionados à organização do trabalho (0,0768). Além disso, aqueles que eram docentes tinham mais de chances de apresentar problemas com a organização do trabalho (1,019).

Na tabela 5 são apresentadas as análises da Saúde Mental por meio da Regressão de Poisson com variância robusta.

Tabela 5 - Regressão de Poisson das variáveis associadas a saúde mental dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho. Passos, MG, 2022

(n = 99)

Parâmetro	Erro Padrão	IC Wald		Teste de hipótese		
		Inferior	Superior	Qui-quadrado de Wald	Valor <i>p</i>	OR
Renda familiar-6 mil	0,0588	0,021	0,251	5,341	0,021	1,145
Tabagismo-não	0,1052	-0,563	-0,151	11,537	0,001	0,700
Categoria profissional-docente	0,0796	0,012	0,324	4,459	0,035	1,183

Após a análise dos parâmetros de todas as variáveis independentes com as variáveis de Saúde mental, por meio do modelo de Regressão Poisson, constatou-se que as variáveis renda, tabagismo e categoria profissional, apresentaram associação com as alterações da saúde mental dos trabalhadores, resultando em um modelo final ajustado (tabela 5). O modelo final constatou que, os teletrabalhadores com renda familiar inferior a 6 mil reais, tinham mais chances de apresentar problemas relacionados a saúde mental (1,145), assim como os profissionais que eram docentes (1,183). Já aqueles trabalhadores que não faziam uso de tabaco tinham menos chances de ter algum problema relacionado a saúde mental durante o teletrabalho (0,700).

Discussão

Por meio dos resultados apresentados neste estudo, foi possível perceber que a maioria dos profissionais é do sexo feminino, com idade média de 42,7 anos, casada ou convive com companheiros, com renda média familiar mensal de 9.452 reais, não fumantes e praticantes de atividade física. Dentre esses trabalhadores, a maior parte deles pertencia a categoria profissional de docentes, tinham tempo

de teletrabalho de 21 meses ou mais, com carga horária diária de trabalho entre 5 a 8 horas.

Quanto ao gênero, no teletrabalho evidenciou-se que trabalhar em casa estava associado a efeitos positivos para os homens e negativos para as mulheres. Mas ambos se sentiam mais estressados no teletrabalho.⁽⁶⁾

Muitos docentes enfrentaram, no contexto da transição do ensino presencial para o remoto, diversas situações responsáveis por afetar sua saúde mental, devido a estresse, ansiedade e pressões advindas das instituições e dos alunos. Dentre essas situações destacam-se a dificuldade de manuseio das tecnologias de comunicação e de informação, capacitação remota deficiente em muitos casos; a mudança de calendários e de cargas horárias destinadas ao conteúdo; a adequação do modo de ensinar; a adaptação da execução do trabalho em meio à rotina familiar, muitas vezes em ambiente domiciliar e com distrações; a falta de interesse e pouca participação dos alunos, gerando certa desmotivação com o trabalho.⁽⁷⁾ Diante dessa realidade, pesquisas internacionais afirmam que o adoecimento provocado por essas incertezas, ansiedade, estresse e depressão no contexto do ensino remoto, pode levar ao esgotamento profissional.⁽⁸⁾

Na avaliação dos fatores de organização do trabalho, percebeu-se que muitos trabalhadores se queixaram de ritmo excessivo de trabalho, pressão, cobrança por resultados, tarefas rígidas, falta de descanso, ambiente domiciliar desconfortável, mobília e instrumentos de trabalho inadequados.

É sabido que para evitar efeitos negativos na saúde mental do trabalhador deve-se atentar à quantidade de horas trabalhadas, o tempo prolongado de isolamento social, bem como a inadequação ergonômica no espaço laboral e também as interferências do ambiente familiar no desenvolvimento do trabalho.⁽⁹⁾ Embora a oportunidade do teletrabalho conceda aos trabalhadores mais liberdade para gerenciar sua atividade laboral, por outro lado, impõe-lhes demandas altas no sentido de ter que estabelecer limites.⁽¹⁰⁾

O teletrabalho está associado a um nível mais baixo de afeto e a uma maior probabilidade de ter sentimentos desagradáveis, como o estresse; trazer trabalho

para casa resultou em menos felicidade recebida.⁽⁶⁾ Às condições de saúde mental dos trabalhadores da educação superior no contexto de teletrabalho, observaram-se que grande parte dos trabalhadores se sentiam insatisfeitos no teletrabalho, desmotivados, angustiados, esgotados, estressados, ansiosos, sobrecarregados e algumas vezes o trabalho causava sofrimento, frustração, medo, tristeza e irritação. Os profissionais da educação são expostos a riscos psicossociais durante o teletrabalho, cujo cenário do teletrabalho pode funcionar como um gatilho e afetar a saúde mental, razão pela qual é necessário um acompanhamento direto e crítico no campo da saúde mental do trabalhador.⁽¹¹⁾

O contexto de educação por meio do teletrabalho pode levar ao sofrimento emocional tanto a partir das vivências de isolamento e distanciamento social, como em função da sobrecarga de trabalho derivada da necessidade de manter as atividades laborais em regime de trabalho remoto, gerando assim estresse emocional.⁽¹²⁾

Constatou-se nesse estudo que as variáveis: idade, moradia própria, tabagismo e categoria profissional apresentaram associação significativa com a organização do trabalho dos trabalhadores da educação superior que atuavam em teletrabalho. Observou-se ainda, que os teletrabalhadores que não faziam uso de tabaco tinham menos chances de apresentar problemas relacionados à organização do trabalho.

A qualidade de vida no teletrabalho é melhor em pessoas com mais idade, fisicamente ativas e não tabagistas e torna-se pior quando as condições socioeconômicas foram desfavoráveis.⁽¹³⁾ Em outro estudo que objetivou descrever as relações entre a depressão e o consumo de substâncias psicoativas entre professores universitários, mostrou que houve impacto na organização e nas condições de trabalho docente, com as associações ao adoecimento do professor, ao sofrimento psíquico apreendido como depressão e ao consumo de substâncias psicoativas, no qual 27,3 %, realizavam uso do tabaco.⁽¹⁴⁾ Enfatiza que o citado anteriormente mostra a ocorrência do uso de tabaco presente nos profissionais de educação antes da pandemia, assim constata que o uso do tabaco era um problema já instalado nessa população.

O tabagismo é associado significativamente à maior chance de insatisfação com o trabalho. Além de configurar como substâncias psicoativas lícitas mais utilizadas, com frequência, associados a situações de ansiedade e estresse. Visto que o sistema educacional diante da pandemia recebeu impacto negativo na rotina, contribuindo para a insatisfação com o trabalho dos profissionais.⁽¹⁵⁾

Em relação aos fatores associados a Saúde Mental dos trabalhadores da educação superior, percebeu-se que o tabagismo, a categoria profissional e o vínculo de trabalho efetivo apresentaram associação significativa com saúde mental dos trabalhadores. Observou-se que os teletrabalhadores com renda familiar inferior a 6 mil reais, tinham mais chances de apresentar problemas relacionados a saúde mental, assim como os profissionais que eram docentes. Já aqueles trabalhadores que não faziam uso de tabaco tinham menos chances de ter algum problema relacionado a saúde mental durante o teletrabalho.

Uma pesquisa com o objetivo de identificar as características socioeconômicas e ocupacionais e condições de saúde autorrelatadas associadas à redução da renda de profissionais da educação com 15.641 professores, mostrou que a renda familiar foi afetada na pandemia com 40,9% dos docentes, no qual contribuiu para hipertensão, episódios de tristeza, ansiedade e dificuldade no sono.⁽¹⁶⁾

Deste modo, diante do exposto, em relação ao estilo de vida dos profissionais em período de teletrabalho, observa-se a necessidade das instituições de saúde desenvolverem políticas que assegurem prevenção a saúde do trabalho, principalmente daquelas que possam propiciar um estilo de vida adequado. Sugerem criação de projetos que visam a qualidade de vida no trabalho, equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, estilo de vida adequado e cuidados com a saúde mental para o desenvolvimento e realização profissional dos trabalhadores.

Nesse sentido, é possível refletir sobre estratégias de prevenção e cuidado com a saúde mental, como: monitorar o ambiente de ensino em teletrabalho, promover redes de apoio online para gerenciar o estresse ocupacional, estimular a notificação de problemas de saúde mental, discutir medidas preventivas para condições de trabalho durante a pandemia e capacitar educadores para que

saibam como atuar nesse contexto. Com isso, é possível promover um ambiente laboral mais seguro.⁽¹¹⁾

A limitação desse estudo destaca-se o delineamento transversal que não permite estabelecer relações entre causa e efeito. Entretanto, contribuiu para o avanço do conhecimento científico, em especial dos problemas acarretados para a saúde mental dos trabalhadores em período de teletrabalho. Assim, sugere-se a realização de estudos com essa temática, principalmente buscando a causa e efeito das alterações no estilo de vida e na saúde desses trabalhadores, para promover maiores conhecimentos e gerar ações de promoção da saúde desses profissionais.

Os resultados deste estudo permitiram concluir que a muitos profissionais envolvidos na educação superior no contexto de teletrabalho em meio à pandemia da COVID-19, na avaliação da saúde mental, se sentiam angustiados, esgotado, estressado, ansioso e/ou sobrecarregado no teletrabalho. Foi possível observar que o tabagismo e a categoria profissional docente estavam associadas à organização do trabalho, enquanto que a renda, tabagismo e categoria profissional docente tiveram associação com a saúde mental dos profissionais. Estas constatações apontam para a necessidade de mudanças no estilo de vida desses trabalhadores, assim como para a promoção de ações que favoreçam um estilo de trabalho adequado e saudável para trabalhadores na modalidade de teletrabalho.

Assim, implementar estratégias, ações e programas de apoio no trabalho, para promover um estilo de vida saudável e melhorias no cuidado com a saúde mental durante e após o período de teletrabalho na pandemia fazem-se necessários para esses trabalhadores.

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. O que significa ter saúde? 2020 [acesso 10/03/2022] Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>
2. Brasil. Instituto Agenda Positiva. Cuidando da Saúde Mental. 2021 [acesso 10/03/2022]. Disponível em: https://agendapositiva.org.br/artigo/cuidando-da-saude-mental?gclid=CjwKCAjw_JuGBhBkEiwA1xmbRZf4QMu5CidhLXgmM-Z9FQEp7a2XmMRS_xD2RBKmGhxfk5atk7t8qRoCMSUQAvD_BwE
3. Cavalcante ASP, Machado LDS, Farias QLT, Pereira WMG, Silva MRF. Educação superior em saúde: a educação a distância em meio à crise do novo coronavírus no Brasil. Av Enferm. 2020;38(sup):52-60. DOI: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1supl.86229>
4. Pereira HP, Santos FV, Manenti MA. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. BOCA. 2020 [acesso 10/03/2022];3(9):26-32. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/74>
5. Ribeiro BMSS, Dalri RCMB, Santos SVM, Terra FS, Silva AMR, Silva LA, *et al.* Construção e validação do inventário de medida de saúde mental para teletrabalhadores. Cienc Cuid Saude. 2023;23:e65153. DOI: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsauade.v23i0.65153>
6. Song Y, Gao J. Does telework stress employees out? A study on working at home and subjective well-being for wage/salary workers. Journal of Happiness Studies. 2020 [acesso 10/03/2022];21(7):2649-68. Disponível em: <https://docs.iza.org/dp11993.pdf>
7. Silva AF, Estrela FM, Lima NS, Abreu CTA. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. Physis. 2020 [acesso 10/03/2022];30(02):1-4. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2020.v30n2/e300216/pt/>

8. Araújo FJOA, Lima LSA, Cidade PIM, Nobre CB, Neto MLR. Impact of Sars-Cov-2 ants its reverberation in global higher education and mental health. Res. Psiquiatria. 2020 [acesso 10/03/2022];288:112977. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120307009?via%3Dihub>
9. Godoy L, Ferreira MGG. Diretrizes Ergonômicas para o Teletrabalho em Home-office. Em: 13º Congresso Pesquisa e Desenvolvimento em Design, 2018, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: Blucher, 2019. p. 5358-68.
10. Heiden M, Widar L, Wiitavaara B, Boman E. Telework in academia: associations with health and well-being among staff. Higher Education. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00569-4>
11. Ribeiro BMSS, Scorsolini-Comin F, Dalri RCMB. Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. Index de Enfermería. 2020 [acesso 10/03/2022];29(3):137-41. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
12. Ribeiro BMSS, Martins DC, Dalri RCMB. Ser docente do curso de enfermagem em trabalho remoto durante a pandemia da COVID-19. Rev. Enferm. 2020 [acesso 10/03/2022];29(3):e11218. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?scrip=sci_arttext&pid=S113212962020000200008&lng=es&nrm=iso>
13. Barreto IG, Costa RS, Oliveira PMFP, Barbosa AS, Silva TO. Quality of life and associated factors on employees of a public university working remotely during the COVID-19 pandemic. Rev Bras Med Trabalho. 2022;20(1):94-104. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-808>
14. Vieira AN, Lima DWC, Silva DCE, Feitosa RMM, Azevedo LDS. Depressão e uso de substâncias psicoativas entre professores de uma universidade pública. Rev. Trabalho (En)Cena. 2019;4(2):386-408. DOI: <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P386>.

15. Silva RRV, Barbosa REC, Silva NSS, Pinho L, Ferreira TB, Moreira BB, *et al.* Pandemia da COVID-19: insatisfação com o trabalho entre professores (as) do estado de Minas Gerais, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021;26:6117-28.

16. Lima CA, Oliveira AJS, Freitas WML, Lopes HHS, Montes GA, Silva PG, *et al.* Redução da renda familiar dos professores da educação básica de Minas Gerais na pandemia da COVID-19. *Trabalho, Educação e Saúde*. 2021 [acesso 10/03/2022];19:e00329160. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/4dWvLDTzfmqNGTL6RcGTZxR/>

Conflicto de intereses

Os autores declaram que não possuem conflitos de interesse.

Contribución de los autores

Conceptualización: Sérgio Valverde Marques dos Santos, Stephanie Oliveira Cardoso de Sá, Matheus Felipe Botelho Chaves.

Curación de datos: Matheus Felipe Botelho Chaves, Stephanie Oliveira Cardoso de Sá.

Análisis formal: Luiz Almeida da Silva, Policardo Gonçalves da Silva.

Supervisión: Sérgio Valverde Marques dos Santos, Luiz Almeida da Silva.

Recursos: Sérgio Valverde Marques dos Santos, Policardo Gonçalves da Silva.

Investigación: Beatriz Maria dos Santos Santiago Ribeiro, Leslie Diniz Alves.

Metodología: Stephanie Oliveira Cardoso de Sá, Beatriz Maria dos Santos Santiago Ribeiro.

Administración del proyecto: Sérgio Valverde Marques dos Santos.

Redacción – borrador original: Stephanie Oliveira Cardoso de Sá, Policardo Gonçalves da Silva.

Redacción – revisión y edición: Luiz Almeida da Silva, Sérgio Valverde Marques dos Santos.