

# Trabalho em home office, felicidade e saúde do professor universitário

*Home office work, happiness and health of the university professor*

**Martha Eliana Waltermann, Maria Isabel Morgan Martins, Dóris Cristina Gedrat**

## Resumo

O distanciamento social, provocado pela Pandemia do Covid-19, trouxe para a vida do professor universitário o trabalho em home office. Assim, o objetivo deste estudo é conhecer como essa nova modalidade do trabalho afetou a vida dos professores universitários no Brasil quanto à saúde, rotina diária e percepção de felicidade. Para tanto, foi encaminhado instrumento de coleta de dados pelo Google Forms para todos os professores de uma universidade privada que possui campi em vários estados do país. Os resultados apontaram que o trabalho em home office trouxe problemas ao cotidiano dos professores: dificuldades em conciliar tarefas docentes, domésticas e o cuidado dos filhos; sobrecarga de trabalho, dificuldades com as novas tecnologias de trabalho remoto. Essas questões afetaram a saúde física e emocional de muitos e interferiram na relação familiar, nos espaços de lazer e de descanso, aumentando o estresse e diminuindo a percepção de felicidade dos docentes.

## Palavras-chave

Falo, feminismo, não-todo.

## Abstract

*The social distance caused by the Covid-19 Pandemic brought home office work to the life of university professors. Thus, the objective of this study is to know how this new type of work has affected the lives of university professors in Brazil in terms of health, daily routine and perception of happiness. For this purpose, a data collection instrument was sent by Google Forms to all professors at a private university that has campuses in several states in the country. The results showed that home office work brought problems to the daily lives of teachers: difficulties in reconciling teaching, domestic and childcare tasks; work overload, difficulties with new remote work technologies. These issues affected the physical and emotional health of many and interfered with family relationships, leisure and rest spaces, increasing stress and decreasing the teachers perception of happiness.*

## Keywords

*Faculty, health, happiness.*

## **Martha Eliana Waltermann**

**Universidade Luterana do Brasil**

Mestre em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade pela Universidade Luterana do Brasil. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Luterana do Brasil.

[martha.waltermann@ulbra.br](mailto:martha.waltermann@ulbra.br)

## **Maria Isabel Morgan Martins**

**Universidade Luterana do Brasil**

Doutora em Ciências Biológicas, docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Luterana do Brasil.

[maria.morgan@ulbra.br](mailto:maria.morgan@ulbra.br)

## **Dóris Cristina Gedrat**

**Universidade Luterana do Brasil**

Doutora em Linguística Aplicada Docente no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Luterana do Brasil, Canoas, RS.

[doris.gedrat@ulbra.br](mailto:doris.gedrat@ulbra.br)

## Introdução

Diversas ferramentas tecnológicas digitais foram utilizadas, sendo a grande maioria desconhecida por vários professores e alunos. Nem todos estavam organizados em suas casas para assumir esta tarefa. Muitos alunos sequer tinham internet disponível para assistirem às aulas. Smartphones, tablets e notebooks foram utilizados para a comunicação entre instituição e professores e entre alunos e professores, fazendo com que o trabalhador/professor tivesse sua jornada de trabalho extrapolada em muitas horas. Além disso, houve uma desconexão do trabalho com os momentos de lazer, descanso e desfrute da vida pessoal (NASCIMENTO; CREADO, 2020).

Os professores vivenciaram um novo contexto, no qual passaram a ficar isolados em seus domicílios e a trabalhar com aparatos tecnológicos e com o uso de diversas plataformas digitais. Muitos fatores interferiam na condução das atividades, desde a internet oscilante, até diversas interferências externas, como ruídos ambientais, de alunos ausentes ou pouco participativos durante as aulas remotas (LEITE; LIMA; CARVALHO, 2020). Esse novo cenário precisou de um tempo para que todos pudessem se adaptar. Assim, o trabalho do docente de ensino superior mudou abrupta e radicalmente. A qualidade do ensino foi colocada à prova, e foram muitos os desafios. Além das dificuldades elencadas, o ensino remoto também interrompeu a convivência dos discentes entre eles e com os professores, e destes entre si.

As exigências feitas pelas instituições de ensino superior ao corpo docente culminam em mudanças para os docentes em vários aspectos na sua vida pessoal, na sua qualidade da saúde e na sua satisfação. Estudos apontam sofrimento, insatisfação e riscos à saúde emocional e física dos professores como aspectos negativos. O sentimento de insatisfação dos docentes traz aspectos relacionados ao ambiente de trabalho e à empresa, é influenciado por desvalorização da remuneração, precariedade da infraestrutura e problemas nas relações interpessoais. A ocorrência de insatisfação do professor pode causar danos físicos, mentais e sociais, afetando o indivíduo na sua vida pessoal e no ambiente de trabalho (GONÇALVES; PIRES, 2015; VEIGA *et al.*, 2017; de Oliveira; Ribeiro; Afonso, 2018). A sobrecarga de trabalho nas atividades universitárias tem impactado na atuação dos professores. O trabalho se intensifica pelas exigências da instituição por metas e prazos, com prejuízo na vida pessoal e prejuízo na saúde dos mesmos (MAZZEII; CAMARGO; MELLO, 2019).

Devido ao exposto acima, nos últimos anos a demanda de trabalho tem aumentado e, com isso, levado ao adoecimento pela sobrecarga da atividade laboral. Com a pandemia do COVID-19, surgiram novos desafios e um deles está relacionado à atividade laboral que necessitou de adaptação para a continuidade do mesmo. O trabalho remoto foi a solução encontrada, porém trouxe uma demanda nunca antes vista. O isolamento social que levou as pessoas a permanecerem mais tempo juntas em seus lares trouxe consigo demandas da família associadas ao home office, acarretando sofrimento mental. Isso se deve ao fato de que muitos lares não tinham espaço físico e a adaptação para a atividade laboral exigida, gerando estresse físico e mental, levando ao adoecimento das famílias (PONTES; ROSTAS, 2020).

Após um ano de ocorrência da pandemia do COVID-19, com o distanciamento imposto, as mudanças e desafios advindos do trabalho em home office podem influenciar na saúde e na percepção de felicidade dos professores universitários. Este profissional vivencia conflitos do seu trabalho sistematizado originados por uma rotina diária adversa à que estava acostumado a realizar. Mediante as incertezas decorrentes do momento, na busca por adquirir conhecimentos tecnológicos, o professor poderá desenvolver estresse, angústia, ansiedade e depressão. Muitos

docentes se obrigaram a reinventar as suas aulas presenciais para a modalidade não presencial, mediadas pelo uso de tecnologias. Um número expressivo estava despreparado para essa modificação repentina, comprometendo-se a buscar novos conhecimentos tecnológicos para integrá-los às suas atividades pedagógicas, contribuindo na sobrecarga de trabalho (ARAÚJO *et al.*, 2020). Assim, o objetivo deste estudo foi conhecer como o trabalho em home office, desencadeado durante a pandemia do COVID-19, afetou a vida dos professores universitários do Brasil quanto à saúde, rotina diária e percepção de felicidade.

## Método

Este foi um estudo qualitativo do tipo série de casos. A população foi composta por professores de Universidade Privada com campi em vários estados do país, que passaram a trabalhar em home office em função do isolamento social causado pela pandemia do COVID-19. Foram incluídos na amostra todos os docentes que aceitaram participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O número de participantes foi de 75 professores. O instrumento de coleta dos dados foi semiestruturado, caracterizando a população em estudo e abordando o trabalho em home office e sua interferência no cotidiano dos professores e na percepção de felicidade e na saúde dos docentes. As entrevistas foram realizadas pelo Google Forms e enviadas para o correio eletrônico de cada professor em novembro de 2020. As questões abertas foram transcritas em uma tabela Excel e analisadas conforme os objetivos estabelecidos na pesquisa. Utilizou-se a análise de conteúdo na modalidade temática (DESLANDES, 2009; MINAYO, 2013). Este estudo faz parte de um projeto maior intitulado “Percepção de Felicidade e Trabalho e a Promoção da Saúde”, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Luterana do Brasil, sob o parecer consubstanciado de CAAE 67005217.1.0000.5349, de 30 de outubro de 2020.

## Resultado e discussão

Os 75 professores participantes desta pesquisa são residentes nos estados do Rio Grande do Sul, Goiás, Pará, Santa Catarina, Amazonas e Minas Gerais. Eles atuam nos seguintes cursos de graduação: Medicina, Ciências Biológicas, Psicologia, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição, Educação Física, Odontologia, Pedagogia, Engenharia Civil, Arquitetura e Urbanismo, Direito, Letras, Administração, Agronomia, Ciências Contábeis Economia, Nutrição, Matemática, Engenharia de Produção, Secretariado Executivo Trilíngue, Geografia, História, Química, Tecnologia, Engenharia Agrônoma, Teologia, Educação Física e Física. Dos 75 professores, 53,33% atuam há mais de 10 anos na mesma Instituição. Nas perguntas fechadas, ao serem perguntados se o isolamento afetou a sua vida na saúde, 60,5% responderam que sim e 39,5% disseram que não. E quando perguntados se o isolamento afetou a sua felicidade, 56,6% responderam que sim e 43,4% disseram que não. Quando questionados se o isolamento afetou a sua vida no trabalho, 67,1% disseram sim e 32,9% responderam que o isolamento não afetou a sua vida no trabalho. Essas respostas corroboram as questões subjetivas analisadas, como é possível observar abaixo. Os entrevistados são identificados através da letra maiúscula “E” e um número para que seu anonimato seja preservado como participantes desta pesquisa.

## O trabalho em home office e sua interferência na saúde e percepção de felicidade do professor universitário

Os entrevistados relataram que muitas famílias não tinham espaço para acomodar todos os seus membros no novo formato de trabalho imposto pelas medidas de distanciamento social. Apontaram disputa da família pelos espaços de trabalho dentro da moradia, dificuldades em conciliar as tarefas docentes com as domésticas e o cuidado e acompanhamento dos filhos, que também estavam tendo aulas remotas. Estas questões afetaram a saúde física e emocional de muitos docentes e interferiram em sua relação familiar, espaços de lazer e de descanso.

Além dessas questões, muitos professores desconheciam as plataformas digitais de sala de aula e não tinham nenhuma experiência em aulas de ensino remoto, sendo obrigados a, de uma hora para outra, aprender a utilizar tais metodologias mais ativas para chamar a atenção dos alunos e para atender às novas demandas do trabalho remoto: “Precisamos reinventar a maneira de dar aula, ter mais domínio da tecnologia, auxiliar os alunos nisso também envolvendo então mais tempo de trabalho (E57).”

A falta de clareza e conhecimento das ferramentas que poderiam ser utilizadas nas aulas remotas interferiu na rotina da sala de aula. A atividade docente exige, além de domínio dos conteúdos a serem ministrados, familiaridade com o uso das ferramentas necessárias para formar profissionais capacitados a transformar conteúdos em ações nos ambientes em que estão inseridos (LEITE; NOGUEIRA, 2017).

Esta nova realidade fez com que houvesse uma sobrecarga de trabalho que, somada às tarefas domésticas e à educação dos filhos, aumentasse o estresse dos professores. Todos os entrevistados referiram isso, mesmo os que relataram estar gostando de trabalhar em casa: “O trabalho passou a ser remoto. Se por um lado há uma comodidade de ficar em casa, por outro isso ocupa boa parte da rotina e não há mais uma fronteira entre o trabalho e o estar em casa (E10).”

O direito do trabalhador de se desconectar de seu trabalho quando finda sua jornada é uma ferramenta jurídica que resguarda os interesses sociais e dos trabalhadores no que tange às suas relações de emprego e que permite ao trabalhador usufruir de suas horas de descanso e lazer. Para poder desfrutar de suas horas livres, o trabalhador precisa estar completamente desvinculado do trabalho e não à disposição de qualquer contato que o convoque a trabalhar nesses momentos (NASCIMENTO, 2020).

Não era somente o docente entrevistado que ficou em casa trabalhando, seus filhos também estavam tendo aulas remotas e os outros membros da família também trabalhavam à distância. Isto implicou na necessidade de reorganização da vida familiar que nem sempre ocorreu em harmonia. Houve relatos de problemas familiares intensos, em especial, entre os casais. As famílias não estavam acostumadas a conviver 100% do seu tempo juntas e isto causou vários contratemplos. O relato de E57 aponta que a principal consequência de permanecer mais tempo em casa foi perceber mais e gerar grande crise com relação ao alcoolismo do meu marido: “A partir daí, as consequências disso afetaram todas as áreas da minha vida, somado a todas as dificuldades de se reinventar como professora neste período” (E57).

Estudo realizado em 2020 apontou que não é possível separar a vida profissional e a vida privada quando o trabalho passa a ser exercido em home office. Os aspectos negativos atingem ambos os sexos, entretanto, de forma distinta, pois em função das desigualdades na divisão social do trabalho, o trabalho doméstico e o cuidado com os filhos, comumente fica a cargo das mulheres (BERNARDO; MAIA; BRIDI, 2020).

Para E36, foi bastante difícil conciliar todas as atividades em um único espaço: sua casa. Isso trouxe consequências à sua saúde, conforme relata: “Conciliar home office, atividades do lar e família não é uma tarefa fácil. Acredito que minha ansiedade aumentou muito para tentar dar conta de tudo (E36).”

Praticamente todos os professores referiram que sentiram muita faltada presença ao vivo dos alunos e relataram que este contato remoto trouxe muita solidão à prática docente. Além disso, o contato com os colegas se restringiu somente aos momentos de reuniões, o que também fez aumentar este sentimento de isolamento e trouxe problemas de comunicação. Isso para muitos causou desgaste físico e emocional, afetando sua saúde e sua felicidade.

Me afetou, me causou instabilidade emocional, porque sou afetiva e gosto de interagir com as acadêmicas. Quanto às aulas, tenho certeza que, tanto eu como os colegas e os alunos, nos adaptamos e nos reinventamos. Sinto falta do contato com os colegas e das trocas que ocorriam entre nós (E44).

Passar o tempo todo em casa trabalhando também prejudicou a alimentação de muitos, que referiram se alimentar melhor antes. Isto, associado à falta da prática de atividade física regular, ocasionou o aumento de peso e piora de sua condição de saúde: “Isto representou menos atividade física em geral, comendo mais, ganho de peso, mais stress pelo uso constante de máscara e cuidados necessários (E23).”

O trabalho em home office, por um lado, trouxe alguma comodidade à vida do professor, já que ele não precisa se deslocar de sua moradia, ganhando tempo com isso. Entretanto, estar vinculado o dia todo ao trabalho faz com que tenha de realizar atividades domésticas que antes não realizava. Além disso, prejudica sua vida familiar e os espaços de descanso e lazer, provocando desajustes na rotina de todos (NASCIMENTO, 2020).

As condições de trabalho remoto desde o início da pandemia de COVID-19 tiveram particularidades diferentes em relação ao trabalho remoto tradicional que já vinha sendo desenvolvido no Brasil, pois teve que ser estabelecido com urgência. Para que as aulas não se tornassem muito monótonas, era preciso desenvolver aulas criativas. Entretanto, nem mesmo conseguiram aprender todas as ferramentas das plataformas virtuais, o que dirá metodologias criativas a distância. Além disso, há professores que acreditam que nenhuma ferramenta virtual substitui a presença de alunos e professores em sala de aula.

O ensino remoto trouxe muitos desafios à prática docente. Tanto professores como alunos estão procurando formas de se adaptar a esta nova realidade trazida pelo distanciamento social (BATISTA; VIDAL, 2020). Entretanto, para alguns professores, está sendo um período de grandes descobertas, de poder olhar melhor para si e para sua família, estar mais perto dos filhos, ter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas. Assim, o que se observa é que o mesmo fato que para uns tem sido considerado negativo, para outros tem sido positivo. Isso depende da forma como cada um consegue viver a sua vida, dar limites a práticas invasivas e priorizar o bem viver. Este sentimento dúbio aparece na fala a seguir.

Em função do trabalho remoto, passo mais horas em frente ao computador, o que me trouxe alguns problemas físicos, de visão e de postura, desconfortos musculares, além do ganho de peso. Em alguns aspectos, foi positivo, pois me mostrou a importância de manter o corpo ativo e em movimento, então passei a me exercitar psicologicamente, me afastou das pessoas, de quem eu preciso estar próximo. Sou um ser social, gosto de estar em grupo, de dividir, de compartilhar, de ouvir (E60).

Durante os depoimentos, os entrevistados ressaltaram que trabalho, saúde e felicidade são três fatores da vida interligados e que o trabalho tem um peso muito grande em sua qualidade de vida, o que ficou mais evidente durante o isolamento social. É com o trabalho que as pessoas conseguem seu sustento e a garantia do acesso a bens de consumo, incluindo educação e saúde. Entretanto, quando o trabalho é intenso e estressante, afeta negativamente a saúde e a felicidade. Neste sentido, a forma como percebem a relação entre trabalho, saúde e felicidade muda para cada entrevistado. Mesmo assim, todos os relatos apontaram a necessidade de condições de trabalho apropriadas para conseguirem ter saúde e felicidade.

### A influência do trabalho na saúde do professor

Ao pensarem sobre saúde, os professores referiram que para alcançá-la é necessário bem-estar físico, mental, social, psicológico e espiritual. Para isso, é preciso que tenham garantidas algumas questões essenciais, como trabalho, moradia e autonomia. Entendem que quem se sente bem, tem mais disposição, menos dores e, portanto, faz menos uso de medicamentos, ou seja, precisa haver um equilíbrio entre todas as questões da vida. Para E47, a pessoa necessita “ter disciplina para buscar o equilíbrio físico e mental, uma rotina regrada pela adoção de hábitos reconhecidamente favoráveis à saúde e à longevidade”.

Para E4, viver dentro das suas possibilidades e ser resiliente são sinais de saúde. Além disso, resalta a importância de uma alimentação saudável e atividade física regular, pois isto melhora seu bem-estar: “Estar feliz, realizada profissionalmente, fazer as coisas que gosto, estar com a família, comer de forma saudável, sem me tornar escrava de dietas” (E4).

Alimentação, atividade física, bem-estar, paz, colocar limites para que o trabalho não tome conta de todos os seus horários, qualidade do sono, ter bons relacionamentos, ter segurança, equilíbrio, organização, determinação e condições financeiras foram alguns dos determinantes apontados pelos entrevistados para ter saúde. Um dos relatos refere que a oração é algo importante para manter-se saudável. Quando Scliar (2007) aponta a história do conceito de saúde, faz referência aos fatores econômicos, sociais, políticos e culturais e reconhece que esses não têm o mesmo significado para todas as pessoas. Algumas dão mais ênfase a uns do que a outros e isto vai depender de várias questões, como valores, cultura, classe social, tempo e espaço e concepções filosóficas, religiosas e científicas (SCLIAR, 2007). Minayo, Hartz e Buss (2000) relacionam este conceito à qualidade de vida, que também é algo subjetivo e depende da avaliação individual de cada pessoa sobre sua própria vida. Entretanto, é também uma construção coletiva, que aponta padrões de consumo, conforto e tolerância.

Foram muitas as questões levantadas como determinantes da saúde, dentre elas destaca-se a importância de ter mais tempo para cuidar de si, decidir o que fazer, ter momentos de lazer. É bem possível que esta ideia tenha sido enfatizada neste momento em função do distanciamento social e da sobrecarga de trabalho a que estão expostos os professores com o trabalho em home office.

A saúde do trabalhador é um campo do conhecimento que aponta para a valorização do bem-estar do sujeito em detrimento, muitas vezes, das práticas organizacionais. É preciso compreender as contradições existentes nesses ambientes como um possível espaço de atuação para a promoção da saúde coletiva (MINAYO-GOMEZ; THEDIM-COSTA, 1997). Entretanto, nos espaços de trabalho, há uma subjetividade relacionada à psicodinâmica do trabalho, à associação entre organizações, forças produtivas, aspectos psicológicos e sociais.

Assim, Dejours, Abdoucheli e Jayet (1994) procuraram compreender como os trabalhadores mantinham equilíbrio psíquico mesmo sujeitos às situações adversas do ambiente laboral. Apontaram que o sofrimento e o adoecimento no trabalho são mais intensos quando há mecanização e robotização das tarefas. Pensando nisso, entende-se que é grave o momento que os professores estão vivenciando com o trabalho docente remoto, pois este ficou mecanizado, muitas aulas são gravadas, os alunos sequer assistem às aulas, uma vez que entram nas plataformas e fecham suas câmeras de forma a poderem fazer outras atividades enquanto o professor dá sua aula.

Estudo de 2020 aponta que, para dar conta da obrigatoriedade do trabalho remoto, os professores referiram não dispor de espaço específico, apenas mesa e cadeira, condições ergonômicas apenas razoáveis. Além disso, referiram dispor parcialmente da tecnologia necessária para a aula remota, pois a conexão de internet muitas vezes não esteve a contento (BERNARDO; MAIA; BRIDI, 2020).

## O trabalho do docente e sua percepção de felicidade

Ao serem questionados sobre o que entendem por felicidade e quais os fatores que a influenciam, os entrevistados relataram que vários são os fatores que interferem, mas que algumas questões são muito importantes, como estar em equilíbrio e sentir bem-estar, ter um convívio familiar harmonioso e respeitoso, ter trabalho e tranquilidade financeira, amor e estabilidade emocional. Conforme E4 é “bem-estar físico e emocional, disposição e energia para realizar atividade de trabalho e lazer”.

Ao referirem sobre a importância do bem-estar, reforçaram que isto ocorre quando estão mais centrados em si, com paz interior, agindo conforme seus valores e propósitos. Entretanto, para que isso possa ocorrer é importante saber que a vida nem sempre acontece como se gostaria, mas que mesmo assim vale a pena viver.

Além dessas questões que são de foro íntimo, a relação com a família, os amigos e colegas de trabalho também influenciam na sensação de felicidade. Dependendo de como esta relação ocorre, pode favorecer ou dificultar a felicidade. Salientaram também a importância de valorizar o que se tem, ter alegria interna e sonhos, momentos de lazer, experiências agradáveis, tranquilidade, saúde e estabilidade financeira.

Felicidade para mim é o conjunto de todos os momentos de sentimentos bons, tais como: satisfação por ter conseguido realizar e concluir um trabalho ou por ter dado atenção a uma pessoa; quando me energizo com a natureza, seja numa viagem ou no simples fato de interagir com o meu pátio ou jardim; harmonia e paz quando faço atividades junto ao meu marido e ao meu filho; plenitude quando estou fazendo algo que faz bem para a saúde (E55).

Apontaram o trabalho como um aspecto muito importante da vida, pois ele possibilita estabilidade financeira e acesso a lazer, viagens, saúde e educação. Mas também salientaram que é importante ter tempo livre para poder realizar no cotidiano outras atividades que não seja só trabalhar. Em tempos de home office, esta questão passou a ser fundamental para os professores, pois o trabalho docente tomou conta de praticamente todos os momentos da vida. A casa própria também foi referida por vários entrevistados, apontando que isto lhes traz felicidade, já que lhes dá maior segurança. Cinco professores falaram que casar e ter filhos também é algo que lhes traria felicidade.

Ao refletirem sobre como o distanciamento social afetou sua felicidade, 57,33% referiram que trouxe muitas consequências. Estar em home office

fez com que o trabalho invadisse as outras áreas da vida, pois se misturou com os horários de lazer e o convívio familiar. Além do trabalho remunerado, em casa as pessoas acabam tendo que realizar o trabalho doméstico e o cuidado com os filhos, o que trouxe uma exaustão para muitos entrevistados e menos sensação de felicidade: “O trabalho passou a ser remoto. Se por um lado há uma comodidade de ficar em casa, por outro isso ocupa boa parte da rotina e não há mais uma fronteira entre o trabalho e o estar em casa; em muitos momentos se trabalha mais (E10).”

Somado a isso, as horas de lazer e convívio social reduziram-se a praticamente zero, pois o distanciamento não permite sair para a rua e ter atividades sociais com a família e amigos. Isto acaba trazendo um prejuízo muito grande não só para a sensação de felicidade, mas também para a saúde física e emocional: “Precisei impor horários e segui-los, precisei aprender a usar novas ferramentas e tecnologias, procurei manter contato com colegas por meio das redes sociais para discutir e trocar ideias sobre o trabalho, evitando me sentir só e abandonada (E4).”

A falta de contato com mais pessoas e de autonomia e liberdade para fazer o que gostariam foram questões apontadas por muitos dos entrevistados. Além disso, o excesso de trabalho, como já foi referido acima, e a diminuição salarial trouxeram mais estresse ao seu cotidiano, causando ansiedade e desestabilizando emocionalmente muitos dos professores.

Um aspecto considerado positivo foi poder ficar mais em casa, conviver mais tempo com os filhos. Porém, ao mesmo tempo em que isto é bom, também trouxe questões negativas, pois o maior tempo de convívio gerou mais problemas familiares. Por outro lado, também observaram que houve novas descobertas de prazer em suas vidas, o que foi considerado um aspecto bastante positivo.

E47 foi uma das poucas entrevistadas que salientou que o trabalho em home office melhorou a sua relação com os alunos, pois permitiu que ela conversasse de forma mais direta com eles, além de lhe possibilitar organizar melhor seu tempo, conforme aparece em sua fala a seguir.

O isolamento impôs novas rotinas que não faziam parte do normal. Eu não conhecia o trabalho remoto e as plataformas para ele utilizadas. Ele me permitiu utilizar muito mais tempo para a organização e elaboração de tarefas e me permitiu conversar de forma mais direta com cada aluno, em um vínculo mais qualificado (E47).

Entretanto, a maioria dos entrevistados apontou que o tempo livre ficou menor, pois o trabalho em casa tomou conta de todo o seu cotidiano e quando não estavam a trabalho da Instituição, tinham que realizar trabalhos domésticos com muito mais intensidade. E49, ao mesmo tempo em que concorda com E47, que o home office melhorou o vínculo com os alunos, refere ter muito menos tempo livre de trabalho: “O isolamento estreitou o vínculo de comunicação com os alunos, me fez trabalhar de casa e assim ter muito menos tempo para as demais atividades além do trabalho” (E49).

A falta de tempo livre compromete a sensação de felicidade dos professores que fizeram parte deste estudo. Além de não conseguirem ter momentos de lazer e descanso, sentem-se exaustos em função da quantidade excessiva de trabalho e da insegurança em relação às ferramentas do trabalho remoto. Por outro lado, alguns comentaram que ao mesmo tempo em que é excessivo, o trabalho também passou a ser uma “terapia ocupacional”. Se, por um lado, ele ocupa a mente, por outro, traz segurança financeira, com a garantia do salário no final do mês, enquanto muitos estão desempregados.



Por isso, o trabalho em home office trouxe alívio pela continuidade da atividade laboral, porém houve uma sobreposição das tarefas a serem executadas. Novas demandas do reaprender as ferramentas tecnológicas para dar continuidade às aulas remotas, associadas às atividades familiares. Logo, o dar conta de tudo também foi uma adaptação complexa, porque o anseio da continuidade trouxe instabilidade emocional e psicológica. Tais sintomas, para muitos, podem desencadear efeitos psicossomáticos, levando ao adoecimento em uma escala temporal a curto, médio e longo prazo, embora se saiba que o ser humano é hábil em se moldar às diferentes circunstâncias, em especial o professor que se adapta para aprimorar sempre a forma e o processo de ensinar (PONTES; ROSTAS, 2020; PEREIRA; SANTOS; MANENTI, 2020).

Além disso, ter muito trabalho pode colaborar para o equilíbrio da saúde, já que os docentes se mantêm ocupados e não passam pensando nos seus problemas, pois estar saudável é uma constante busca para a maioria dos docentes entrevistados. Entretanto, relataram que sua percepção de felicidade é mais intensa quando percebem o reconhecimento do seu trabalho pelas outras pessoas (gestão, colegas e alunos). Os entrevistados reconhecem que ele pode também contribuir negativamente para essas questões: quando não há reconhecimento, quando é excessivo ou quando há muita pressão por parte de alunos e gestores.

Considerando o bem-estar no trabalho sob uma perspectiva multidimensional, incluindo tanto as emoções no trabalho quanto a realização e a expressão pessoal, pode-se dizer que a prevalência de emoções positivas, como a percepção de que a pessoa se expressa e desenvolve suas habilidades, avançando no alcance de suas metas de vida a partir do seu trabalho define o bem-estar ocupacional (SORAGGI; PASCHOAL, 2011). A motivação é fator central para que as emoções positivas prevaleçam sobre as negativas, e, a respeito disso, Schwartz (2005) diz que uma das principais metas motivacionais do trabalhador é a realização, significando a busca pelo sucesso pessoal e pelo reconhecimento social, por meio da demonstração das competências. As metas motivacionais são, segundo o autor, os alvos que a pessoa deseja atingir na vida.

Quanto à qualidade de vida do docente, Silvério *et al.* (2010) considera, entre os fatores fundamentais, a relação com a coordenação do curso e instâncias superiores. Isso vai ao encontro do relato dos participantes desta pesquisa, quando dizem que sua percepção de felicidade está atrelada ao reconhecimento de alunos, colegas e gestores.

Como já foi visto neste estudo, a relação entre trabalho e felicidade apresenta-se de forma positiva e de forma negativa. Por um lado, o trabalho é visto como meio de sobrevivência e, muitas vezes, gerador de sofrimento. Por outro, é percebido como atividade prazerosa. Esses dois aspectos não podem ser vistos separadamente, pois a atividade laboral pode ser ao mesmo tempo vista dessas duas maneiras, vai depender da forma e do momento em que ele é executado, ou seja, das condições concretas que podem ou não corresponder às expectativas do trabalhador (REBOLO; BUENO, 2014).

Neste sentido, Dejours (2016) refere que o trabalho não pertence ao mundo visível, pois ele é subjetivo e a subjetividade não é mensurável: não se mede sofrimento, raiva, prazer, amor. Segundo o autor, há um hiato entre o trabalho prescrito e o realizado e o que aproxima esses dois é a inteligência, que faz com que o trabalhador consiga resolver os problemas prescritos e transformá-los em realidade. O lugar onde reside a inteligência não é unicamente no cérebro, pois é preciso vivenciar afetivamente a relação com o real e para isso é preciso que haja um corpo. Quando isto ocorre com o trabalho docente, o que se aprende a sentir é o público, ou seja, o aluno. É o corpo que intui a solução de um problema e a familiaridade com o corpo é subjetiva. É ela que está à frente de nossa capacidade de

compreender. Assim, tudo o que acontece na subjetividade faz parte do trabalho: os sonhos, o prazer, as mudanças de humor. Durante o sonho inicia-se a transformação da relação entre o sujeito e o seu corpo e esta é uma condição para que surja a intuição e a solução de um problema.

Assim, Dejours (2016, p. 230) define o trabalho como “aquilo que o sujeito deve acrescentar à organização prescrita para poder fazer frente ao que não é previsto na organização do trabalho”. Neste sentido, o trabalho (trabalho vivo segundo o autor) é o que é preciso acrescentar de si para que seja alcançado o resultado esperado. Para o autor, se as pessoas não estão preparadas para o inesperado, não há trabalho. Assim, é neste processo que o trabalho se transforma e transforma o próprio trabalhador. Neste processo, as pessoas se tornam mais hábeis, mais competentes. Considerando as convicções de Dejours (2016) e os depoimentos dos professores, parece que foi este processo criativo e transformador que, apesar de gerar angústia e sofrimento, impulsionou os entrevistados deste estudo a superarem muitas das dificuldades vivenciadas e a se fazerem mais felizes no trabalho que realizam, mesmo frente às adversidades.

O trabalho docente traz elementos que permitem que os professores possam obter satisfação com as atividades que realizam. Eles têm relativa autonomia no ambiente de sala de aula e podem exercitar sua criatividade para enfrentar os desafios que se colocam em seu cotidiano. A docência possibilita o desenvolvimento de habilidades que permitem o distanciamento dos problemas cotidianos, já que os docentes necessitam despende muita energia para preparar e dar suas aulas (REBOLO; BUENO, 2016). Entretanto, quando o trabalho é desenvolvido em home office, a vida familiar e doméstica se mistura ao trabalho docente, e a satisfação e o bem-estar que o trabalho ocasionava são colocados em risco em função da quantidade de demandas diferentes que são exigidas ao mesmo tempo, interferindo também na percepção de felicidade dos professores entrevistados.

Da mesma forma que o trabalho, a felicidade também é uma experiência subjetiva, “uma mudança no estado de consciência” (BETTO, 2016, p.19). Entretanto, o sistema capitalista procura gerar, ao invés de cidadãos, consumistas. Assim, ele renega os valores fundamentais da vida humana e desloca-se da subjetividade para centrar-se na objetividade. Segundo Betto (2016), dentre os cinco fatores que dificultam a conquista da felicidade está a dedicação obsessiva ao trabalho. Entretanto, esta dedicação, no caso dos professores universitários em home office, foi excessiva em função da sobrecarga exigida pelos gestores da educação, com reuniões fora dos horários contratuais e atividades extra, o que fez exceder em muito a carga horária contratual.

## Considerações finais

Considerando os resultados desta pesquisa e as dificuldades vivenciadas pelos professores no trabalho docente em home office, em função do distanciamento social causado pela pandemia do COVID-19, percebe-se que os entrevistados sentem-se angustiados com todas as notícias sobre a pandemia, com as mortes e o adoecimento de pessoas próximas. Observam prejuízo em sua saúde, sentem dores musculares, piora na visão, dores de cabeça, enfraquecimento muscular, ganho de peso e relacionam esses sintomas ao número excessivo de horas sentados em frente ao computador, preparando as aulas e se familiarizando com as tecnologias digitais, ou ministrando as próprias aulas.

Em relação à articulação entre trabalho e felicidade, os professores que conseguiram imprimir sentido a este momento referiram sentir-se mais felizes. Segundo Betto (2016), o que faz as pessoas felizes é imprimir

sentido à sua própria vida. Se a docência faz sentido ao professor, seu trabalho lhe traz felicidade, mesmo trabalhando bastante, pois esta experiência de felicidade não se encontra dissociada das inquietações da vida diária. Entretanto, quando o trabalho é demasiado e opressor, este sentimento se transforma em dor e sofrimento e, portanto, em infelicidade.

Sugere-se que trabalho, saúde e felicidade possam ser temas investigados em pesquisas futuras, pois se percebeu que, em função das entrevistas terem sido a distância, realizadas pelo formulário Google Forms, os relatos dos professores não foram tão aprofundados. Poderiam ter sido mais explorados se as entrevistas tivessem sido presenciais. Mesmo assim, entende-se que os resultados deste estudo são fundamentais para que se possa pensar em como organizar melhor o trabalho remoto sem comprometer a saúde e a felicidade dos professores. Mediante os dados obtidos no contexto do trabalho, vivenciados e explicitados pelos entrevistados, identificaram-se diversos pontos frágeis do processo do ensino remoto emergencial. Tais aspectos indicam a necessidade de se planejarem ações que minimizem os fatores que contribuem para o desgaste e adoecimento dos docentes durante períodos de trabalho remoto.

## Sobre o artigo

**Recebido:** 20/07/2021

**Aceito:** 10/08/2021

## Referências bibliográficas

- ARAÚJO, R.M.; AMATO, C. A.H.; MARTINS, V. F.; ELISEO, M.A.; SILVEIRA, I. F. COVID-19, mudanças em práticas educacionais e a percepção de estresse por docentes do ensino superior no Brasil. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, v.28, p. 864-891, 2020.
- BARBOSA, A. M.; VIEGAS, M. A. S.; BATISTA, R. L. N. F. F. Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiências de professores do nível superior sobre as aulas remotas. **Revista Augustus**, v.25, n.51, p.255-280, 2020.
- BATISTA, D. M.; VIDAL, O. F. Os impactos do isolamento social no processo de ensino e aprendizagem e nos resultados das avaliações externas. **Revista Interações**, v.16, n.55, p. 83-120, 2020.
- BERNARDO, K. A. S.; MAIA, F. L.; BRIDI, M. A. As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia covid-19. **Revista Norus**, v.8, n.14, p.8-39, 2016.
- BETTO, F. **Felicidade foi-se embora**. Petrópolis: Vozes, 2016.
- BRASIL. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020**. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>.
- DEJOURS C.; ABDOUCHELI E.; JAYET C. **Psicodinâmica do Trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.
- DEJOURS, C.; BARROS, J. O.; LANCMAN, S. A centralidade do trabalho para a construção da saúde. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v.27, n.2, p. 228-235, 2016.

DE OLIVEIRA, I. R.; BICCA, J. A.; AFONSO, M. DA R. Satisfação com a profissão: um estudo com professores de educação física. **Pensar a Prática**, v.21, n.1, p.82-95, 2018.

DESLANDES, S. F. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. In: DESLANDES, S. F.; GOMES, R.; MINAYO, M.C.S. (Org.). 28. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

GONÇALVES, A. S. R.; PIRES, D. E. P.. O trabalho de docentes universitários da saúde: situações geradoras de prazer e sofrimento. **Revista Enfermagem UERJ**, v.23, n.2, p.266-271, 2015.

HONORATO, H. G.; MARCELINO, A. C. K. A arte de ensinar e a pandemia COVID-19: a visão dos professores. **Revista REDE**, v.1, n.1, p.208-220, 2020.

LEITE, A.F.; NOGUEIRA, J. A. D. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v.42, p.1-15, 2017.

LEITE, N. M.; LIMA, E. G. O.; CARVALHO, A. B. G. Os professores e o uso de tecnologias digitais nas aulas remotas emergenciais, no contexto da pandemia da COVID-19 em Pernambuco. **Revista EM TEIA**, v.11, n.2, p.1-15, 2020.

LUNA, R.A. Home Office um novo modelo de negócio e uma alternativa para os centros urbanos. **Revista Pensar Gestão e Administração**, v.3, n.1, 2014.

MAZZEI, V.R.; CAMARGO, M.C.S.; MELLO, A.S. Produtivismo Versus Criatividade: A Intensificação do Trabalho Docente Universitário à Luz do Ócio Criativo. **LICERE**,v.22, n.3, p.623-646, 2019.

MINAYO-GOMEZ, C.; THEDIM-COSTA, S.M. A construção do campo da saúde do trabalhador: percurso e dilemas. **Cad. Saúde Pública**, v.13, supl.2, p.21-32, 1997.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

MINAYO, M. C. S. (Org.). (2013). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 33. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

NASCIMENTO, G. A. F.; CREADO, R. S. R. O direito à desconexão no período de home office: análise dos impactos da quarentena pelo covid-19 na saúde do trabalhador. **Revista DIREITO UFMS**, v.6, n.1, p.131-149, 2020.

PEREIRA, H.P.; SANTOS, F.V.; MANENTI, M.A. **Saúde Mental de Docentes em Tempos de Pandemia**: os Impactos das Atividades Remotas. Boletim de conjuntura – BOCA, v.3, n.9, p.26-32, 2020.

PONTES, F.G.; ROSTAS, M.H.S.G. Precarização do trabalho do docente em adoecimento: COVID-19 e as transformações no mundo do trabalho, um recorte investigativo. **Revista Thema**, v.18, especial, p.278-300, 2020.

REBOLO, F.; BUENO, B. O.O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. **Acta Scientiarum. Education**, v.36, n.2, p.223-331, 2014.

SCHWARTZ, S. H.. Valores humanos básicos: seu contexto e estrutura intercultural. In: TAMAYO, A.; PORTO, J. B. (Orgs.). **Valores e comportamentos nas organizações**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005, p. 21-55.

SILVÉRIO, M.R; PATRÍCIO, Z.M; BRODBECK, I.M; GROSSEMAN, S. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Rev Bras Educ Med**, v.34, n.1, p. 65-73, 2010.

SORAGGI, Fernanda; PASCHOAL, Tatiane. Relação entre bem-estar no trabalho, valores pessoais e oportunidades de alcance de valores pessoais

no trabalho. **Estud. pesqui. psicol.** Rio de Janeiro , v. 11, n. 2, p. 614-632, 2011 .

VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v.42, n.2, p.290-297, 2008.

VEIGA, R. F.; AFONSO, M. R.; FARIAS, G. O.; SINOTT, E. C.; RIBEIRO, J. A. B. Qualidade de vida no trabalho: contexto de atuação profissional e carreira docente. **Pensar a Prática**, v.20, n.2, p.333-348, 2017.