



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANA CAROLINA COSTA DUARTE DO RÊGO**

**EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID-19 E SUAS REPERCUSSÕES NO ESTILO  
DE VIDA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2021**

**ANA CAROLINA COSTA DUARTE DO RÊGO**

**EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID-19 E SUAS REPERCUSSÕES NO ESTILO  
DE VIDA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

R343e Rêgo, Ana Carolina Costa Duarte do.  
Efeitos da pandemia da Covid-19 e suas repercussões no estilo de vida de professores da educação básica [manuscrito] : uma revisão integrativa / Ana Carolina Costa Duarte do Rêgo. - 2021.  
28 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."  
1. Professor. 2. Estilo de vida. 3. Pandemia. I. Título  
21. ed. CDD 371.11

ANA CAROLINA COSTA DUARTE DO RÊGO

**EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID-19 E SUAS REPERCUSSÕES NO ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em cumprimento à exigência para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 02/09/2021

BANCA EXAMINADORA

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*“Meu Senhor e meu Deus, eu creio, mas  
aumentai a minha Fé”. Que esse seja o  
pontapé inicial para uma vida profissional  
frutífera.*

## AGRADECIMENTOS

Sobre todas as coisas, agradeço a Deus por me dar oportunidade de acordar todos os dias e gozar de saúde, sobretudo numa época de tantas perdas por pura negligência do desgoverno que nos representa. Aqui, presto homenagem às famílias que perderam os seus.

À minha família por sempre me apoiar e embarcar junto comigo em tudo. Aos meus pais, por abdicarem de tanta coisa para dar melhores oportunidades a mim e meus irmãos, além de serem os melhores avós que meu filho poderia ter. Minha rede de apoio e que ainda hoje me sustenta.

Ao Departamento de Educação Física, por ser minha segunda família, e mesmo diante de tantos percalços cumpriu a missão que têm a universidade de tornar seres reflexivos e que se posicionam, aptos para o mundo do trabalho.

À minha orientadora, Prof Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho, por ter sido como uma mãe na Universidade, abrindo portas para mim e meus colegas Mateus Arruda e Douglas Filipe, nunca nos deixando desamparados. Muito obrigada, professora! Aqui estendo minha gratidão aos meus amigos pela parceria de sempre.

Ao meu filho que mesmo sendo imaturo para entender a grandiosidade que têm na minha vida, é o combustível necessário para me fazer buscar ser uma melhor versão de mãe, profissional e mulher. A quem dedico este título.

Por fim, agradeço às pessoas que me deram oportunidade de vivenciar os diversos ramos que compõem a Educação Física, seja na academia, na sala de aula, na construção, no box, enfim. De fato, minha melhor escolha tem sido ser Profissional de Educação Física.

## RESUMO

**Introdução:** Medidas de distanciamento social embora necessárias são acompanhadas de efeitos negativos relacionados aos determinantes de estilo de vida. Professores da Educação Básica precisaram mudar suas rotinas abruptamente, adotando metodologias de ensino pouco utilizadas nessa fase e o retorno para dentro de casa sobrecarregou ainda mais esses profissionais que não conseguem ter um estilo de vida saudável. **Objetivo:** Investigar como encontra-se o Estilo de Vida de Professores da Educação Básica durante a Pandemia do coronavírus. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados SciELO, Google acadêmico e Medline com artigos que tivessem abordagens quantitativa ou qualiquantitativa. **Resultados:** foram selecionados 90 conteúdos pelo título e resumo, deste foram excluídos 50 pois não estavam dentro dos requisitos escolhidos e destes emergiram 08 achados. **Conclusão:** A jornada de trabalho dos professores aumentou durante a pandemia e esses estão evidentemente cansados, sobrecarregados, estressados. Existem prejuízos nas diversas determinantes de estilo de vida. O professor precisa ser tratado para além de sua função profissional, por isso há necessidade de mais pesquisas sobre o tema.

**Palavras-chave:** Estilo de vida. Pandemia. Coronavírus. Professores. Educação básica.

## ABSTRACT

**Introduction:** Social distancing measures, although necessary, are accompanied by negative effects related to lifestyle determinants. Basic Education teachers had to change their routines abruptly, adopting teaching methodologies little used at this stage and the return to the home has further burdened these professionals who are unable to have a healthy lifestyle. **Objective:** To investigate the Lifestyle of Basic Education Teachers during the Coronavirus Pandemic. **Methods:** An integrative literature review was carried out in the SciELO, Academic Google and Medline databases with articles that had quantitative or qualiquantitative approaches. **Results:** 90 contents were selected by title and abstract, from which 50 were excluded because they were not within the chosen requirements and from these, 08 findings emerged. **Conclusion:** Teachers' working hours increased during the pandemic and they are evidently tired, overloaded, stressed. There are losses in several lifestyle determinants. Teachers need to be treated beyond their professional role, so there is a need for more research on the subject.

**Keywords:** Lifestyle. Pandemic. Coronaviruses. Teachers. Basic Education.



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 METODOLOGIA.....</b>	<b>11</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>12</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 A relação entre os hábitos alimentares e a pandemia de COVID-19.....</b>	<b>15</b>
<b>4.2 O estresse como fator determinante para sobrecarga mental.....</b>	<b>15</b>
<b>4.3 Prática de atividade física: resgate da saúde física e mental.....</b>	<b>17</b>
<b>4.4 A importância do comportamento preventivo.....</b>	<b>18</b>
<b>4.5 O relacionar-se.....</b>	<b>19</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde declarou no dia 11 de março de 2020 estado de emergência internacional em saúde pública, uma pandemia causada pelo coronavírus, o Sars-cov-2, causador da Covid-19 (OMS, 2020). A doença se apresenta de várias formas, sendo mais frequente infecções respiratórias leves. Quadros assintomáticos e casos graves que podem levar à morte (JUNIOR, 2020). O vírus tem um poder de contágio acelerado e por isso a situação é considerada uma importante questão epidemiológica (JIN, 2020). A OMS recomenda algumas medidas individuais preventivas como lavar as mãos, usar máscara, limpar com frequência superfícies e ambientes com movimento (OMS, 2020). Quando a doença já está instalada o isolamento social é a principal medida - em casos leves quando não há necessidade de internação - e em casos suspeitos a quarentena por 14 dias é indicada (AQUINO, et al. 2020)

O distanciamento social é umas das principais recomendações da OMS, medida que busca reduzir o contato físico e tem objetivo de desacelerar o contágio da Covid-19 (FARIAS HSF, 2020). Ações que provoquem aglomeração foram suspensas, houve suspensão de aulas presenciais a fim de evitar convívio comunitário (MALTA, et.al.,2020). A sociedade ficou dividida em setores, são esses: linha de frente (pessoas que trabalham no serviço de saúde), serviço essencial (que não pode deixar de abrir, supermercado, por exemplo) e home office (aqueles que podem trabalhar de casa por meio da internet) ou presencial porém com carga horária reduzida

Essas medidas, embora necessárias para conter o avanço da doença, são acompanhadas de efeitos negativos relacionados aos determinantes de estilo de vida, como: redução nos níveis de atividade física e conseqüentemente maior tempo em sedentarismo, hábitos alimentares ruins - houve aumento do consumo de álcool e tabaco (MALTA, et.al.,2020) e sobrecarga emocional: estresse, ansiedade, depressão e medo são alguns impactos psicológicos trazidos pelo período pandêmico (BROOKS, et.al.,2020). A estratégia de distanciamento social preocupa estudiosos no mundo todo pois pode reduzir os níveis de atividade física da população (Chen, Mao, Nassis, Harmer, Ainsworth, & Li, 2020) e conseqüentemente um adoecimento maior.

A inatividade física representa o quarto fator de risco para mortalidade em todo o planeta, visto que é um agravante para o aumento de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e até casos de câncer (NAHAS, 2017). O estilo de vida é majoritariamente campo de estudo da epidemiologia (MALTA, et., 2020). Nahas (2017), define estilo de vida como: “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos”. Alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse são determinantes no perfil do estilo de vida (Nahas, 2017). Porém, além do comportamento individual, a realidade social, as oportunidades e barreiras que surgem influenciam no modo de viver das pessoas (Passarelli Mantovani & Madruga Forti, 2007).

Desde o início da pandemia a vida e a rotina das pessoas ao redor do mundo tiveram que ser alteradas. Frente a essas mudanças e incertezas que o período trouxe, as demandas de vários profissionais aumentaram inclusive de professores, que além de suas funções da vida pessoal e familiar precisaram adaptar sua atuação ao ensino a distância (Instituto Península, 2020). A suspensão das aulas presenciais trouxe à tona o dever de educar por meio de ferramentas não acessíveis a todos - estima-se que 58% dos domicílios brasileiros não possuem computadores; e 33% não dispõem de internet (Portal G1, 2020) - A saída, foi adequar-se a um formato de ensino a distância pouco visto na educação básica utilizando plataformas online com aulas ao vivo em diversas plataformas e envio de materiais digitais aos alunos (Nota Técnica Todos pela Educação, 2020). O excesso de solicitações de outros profissionais da educação, pais e alunos, adicionado a própria rotina doméstica evidenciam sobrecarga que o profissional enfrenta (Pinheiro, 2020) resultando na falta de engajamento e motivação nas atividades a distância. Dificuldades em gerir o tempo e autocontrole em suas casas, esses são desafios para além do uso das tecnologias que evidenciam o impacto na saúde mental dos professores (Nota Técnica Todos pela Educação, 2020).

Uma pesquisa realizada em março de 2020, com 7.734 mil professores, pelo Instituto Península sobre o “Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do coronavírus (COVID-19) no Brasil” mostrou que 83% ainda se sentem pouco ou nada preparados para o ensino remoto, e 50% indicaram que estão preocupados com a saúde mental (Instituto Península, 2020). Muitos

professores para fazer com que as suas aulas não sejam interrompidas neste período de pandemia, são levados ao esgotamento físico e mental, pelo excesso de horas trabalhadas, orçamento reduzido e carga excessiva de trabalho doméstico (Pinheiro, 2020). Com o avanço da ciência, conhecendo formas de desacelerar o contágio do vírus e a chegada da vacina, o ensino híbrido surge como uma alternativa para prosseguimento das atividades educacionais, além do EaD. Agora, com a possibilidade de utilizar o presencial e a distância ao mesmo tempo, a hibridação (ou semi-presencial) consegue reunir as vantagens desses dois sistemas e tende ser uma ferramenta utilizada no pós pandemia principalmente no ensino superior. (ARRUDA, 2021)

A educação básica tem como missão formar o aluno para o mundo do trabalho e à prática social (LDB, 1996) e por isso é fundamental que se discuta a atuação de professores no período de pandemia frente a tantas responsabilidades, sejam essas da sua vida profissional ou pessoal. Portanto, o presente estudo objetivou investigar como encontra-se o Estilo de Vida de professores da educação básica durante a pandemia do coronavírus através de uma revisão integrativa da literatura.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma revisão integrativa da literatura acerca de como tem sido evidenciado nas pesquisas os conteúdos que abordam sobre o estilo de vida de professores da educação básica durante a pandemia do coronavírus. A revisão integrativa seguiu cinco etapas fundamentais: (1) formulação do problema, por meio de uma pergunta norteadora; (2) busca dos materiais nas bases de dados; (3) critérios de inclusão/exclusão dos conteúdos; (4) análise e classificação dos materiais achados; (5) apresentação dos resultados encontrados (Silva et al., 2020). A pergunta norteadora buscou compreender “Como a pandemia da covid19 afetou o estilo de vida de professores da educação básica?”. A pesquisa foi realizada nos anos de 2020 e 2021. Utilizaram-se as bases de dados on-line: Scielo, Google Acadêmico e MedLine para o levantamento de dados. Usaram-se as seguintes palavras-chave: “estilo de vida”, “pandemia”, “coronavírus”, “professores” e “educação básica”. E em inglês: “life style”, “pandemy”, “coronavírus”, “teachers”, “basic education”. Os critérios de inclusão foram: serem documentos nacionais e internacionais, entre eles pesquisas de abordagem quantitativa ou quali quantitativa e caráter exploratório. Já os critérios de exclusão: foram removidos estudos que não abordavam a temática principal da presente pesquisa, os que se tratavam de revisão de literatura ou relato de experiência. Após a busca nas três bases de dados, foram selecionados 90 conteúdos pelo título e resumo, destes foram excluídos 50, pois estavam duplicados ou fugiam do tema. E destes emergiram um total de 08 achados que serão apresentados na seção resultados. Não foram encontrados artigos em inglês que correspondessem ao objetivo da pesquisa. Os dados foram organizados a partir da utilização do Google Documentos e expressos através de fluxograma e quadro instrumento de coleta contemplando: autores, ano do estudo, título, idioma e país.

### 3 RESULTADOS

Os estudos que correspondem a esta revisão de literatura integrativa serão apresentados na Figura 1, por meio de um fluxograma de seleção dos materiais conforme os critérios de inclusão e exclusão. Quanto às características gerais dos documentos pesquisados, verificou-se que 66,6% dos materiais correspondem ao ano de 2020 e 33,3% ao ano de 2021. Não tivemos nenhum achado internacional que abarcasse as palavras-chave escolhidas e outros 8 artigos nacionais.

**Figura 1** - Fluxograma do processo de seleção dos estudos.



**Fonte:** Autores (2021)

A síntese dos materiais analisados encontra-se na Tabela 1, como a autoria/ano do estudo, título, objetivos e idioma/país. Tendo em vista o objetivo deste estudo, analisar os efeitos da pandemia da COVID-19 e as repercussões desses no Estilo de Vida de Professores da Educação Básica, extraíram-se cinco categorias determinantes do Estilo de Vida individual: A importância do comportamento preventivo; O estresse como fator determinante para sobrecarga mental; Prática de atividade física: resgate da saúde física e mental; A relação entre os hábitos alimentares e a pandemia de COVID-19; O relacionar-se.

**Tabela 1** – Caracterização das publicações quanto aos autores, ano, título, objetivos, idioma e país

<b>Autores / Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Idioma/ País</b>
Alvarenga, et al./2020	PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DAS REDES PÚBLICAS E PRIVADAS FRENTE À PANDEMIA DO COVID-19	Avaliar a percepção da qualidade de vida de professores das redes públicas e privadas de ensino mediante a pandemia da COVID-19	Português/ Brasil
Testa, et al./2021	SAÚDE E ESTILO DE VIDA DE DOCENTES CONSIDERANDO O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19	Investigar a influência da Atividade Física no Perfil de Estilo de Vida e na Saúde Docente de professores do Ensino Fundamental I, de um município de médio porte do Paraná no contexto do distanciamento social da Pandemia de COVID-19.	Português/ Brasil
Melo, et al./2020	IMPACTO DOS FATORES RELACIONADOS À PANDEMIA DE COVID 19 NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES ATUANTES EM SC	Identificar o impacto dos fatores relacionados à pandemia de Covid 19/2020, que possam estar interferindo na qualidade de vida dos professores que atuam na rede de ensino do Estado de Santa Catarina - Brasil.	Português/ Brasil

MAGALHÃES, Bruna; MATOS, Philippe Guedes/ 2020	CORRELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE ESCOLAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO	Correlacionar a qualidade de vida e atividade física de professores da rede estadual de ensino da cidade de Laguna	Português/ Brasil
LIMA, Daniela Santana/ 2021	REFLEXOS DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS EDUCADORES DO ENSINO BÁSICO NO LITORAL NORTE DA BAHIA	Demonstrar reflexos da pandemia na qualidade de vida dos professores da educação básica no município de Conde, no Litoral Norte da Bahia	Português/ Brasil
BAADE, et. al/ 2020	PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA NO BRASIL EM TEMPOS DE COVID-19	Investigar as condições de trabalho remoto e a distância, impostas ao professor da educação básica, devido ao isolamento social decretado em função da pandemia decorrente da propagação da COVID-19.	Português/ Brasil
Cipriane, et al/2021	ATUAÇÃO DO DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA EM TEMPO DE PANDEMIA	Analisar os pensamentos, sentimentos, desafios e perspectivas dos docentes nesse período de calamidade.	Português/ Brasil
Deffaveri, et al/2020	SINTOMAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO BÁSICA	Identificar sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica.	Português/ Brasil



## **4 DISCUSSÃO**

### **4.1 A relação entre os hábitos alimentares e a pandemia de COVID-19**

Na pandemia da COVID-19, os brasileiros reduziram o consumo de alimentos saudáveis e aumentaram o de ultraprocessados, como também o consumo de cigarros e de álcool, em decorrência das restrições sociais impostas pela pandemia (MALTA, 2020). Uma parcela da população também investiu em cuidar da saúde, sendo a alimentação um fator determinante para um bom estilo de vida. Visto que, a ciência mostrou que bons hábitos alimentares, a prática de exercícios e o comportamento preventivo seria a tríade ideal para prevenção de um possível quadro grave quando já instalada a doença.

O aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e de alta densidade energética, como batatas fritas, chocolates e sorvetes, resulta em prejuízos para a saúde, como o aumento da obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares (MALTA, 2020). Pessoas sedentárias, fumantes, obesas e com outros tipos de comorbidades teriam maior risco de evoluir para quadros complicados. Pessoas ativas sentem as vantagens da alimentação saudável, uma vez que a atividade física e a alimentação são amplamente relacionadas na discussão sobre qualidade de vida e a saúde, proporcionando bem estar físico e mental (BALDUÍNO et al., 2017).

Pesquisas evidenciam que os serviços menos acessados por professores são o atendimento psicológico, nutricional e psiquiátrico, possivelmente pelo fato de não serem amplamente oferecidos por planos de saúde, sendo que para as mulheres o atendimento psicológico aparece na décima posição e, para os homens, na nona (DEFFAVERI, et al. 2020). É fato que muitas vezes as pessoas utilizam a comida como conforto emocional, e acabam por escolhê-la como meio de fuga por algum problema, estresse, ansiedade ou depressão, por exemplo. Professores possuem uma rotina de muitas atribuições - que se acentuou na pandemia como já vimos anteriormente - e, por fatores emocionais acabam apresentando dificuldades em controlar a quantidade de alimento ingerido. Além disso a restrição social acaba impedindo um gasto calórico ideal para o total de calorias consumidas durante o dia.

### **4.2 O estresse como fator determinante para sobrecarga mental**

O estresse é o sintoma que mais aparece nos estudos com professores (DIEHL; MARIN, 2016). O impacto psicológico da pandemia de COVID-19 é amplo, substancial e pode ser duradouro - Cansados, esgotados, exaustos, estressados, pressionados, sobrecarregados, tensos, deprimidos, irritados, sentindo-se mal, frustrados, entediados e tristes, é assim que professores vem se sentindo (Melo, et al) - E, durante a pandemia, outros sentimentos foram adicionados: insegurança, medo, incerteza, confusão, impotência e desconforto. Que evidenciam o quão afetada está a saúde emocional destes profissionais (MELO, et al). Além disso, é interessante destacar a sobrecarga de trabalho em profissionais mulheres - que são maioria na docência - e que relatam sintomas de ansiedade, esquecimento, cansaço mental, insônia e nervosismo (MELO, et al). Sobrecarga de tarefas domésticas (limpar, cozinhar, cuidar dos filhos), ausência de políticas públicas que assegurem mães que trabalham, condições inadequadas de trabalho são causas que prejudicam a vida particular e laboral de professoras (ZIBETTI; PEREIRA, 2010). Na pandemia, com a educação funcionando de forma remota e conseqüentemente permanecendo mais tempo em casa, estima-se que professoras mulheres têm uma jornada de trabalho duplicada e relatam “cansaço” como queixa principal (Instituto Península, 2020).

Mudanças no estilo de vida das pessoas estão deixando-as debilitadas e, com isso, vulneráveis ao stress, que tem assumido o status de doença (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010). O estresse desencadeia problemas como insônia, dores no corpo, dor de cabeça, problemas estomacais, irregularidade menstrual, ansiedade e depressão que surgem em estágios graves (NAHAS, 2017). Outras patologias estão associadas aos quadros de estresse, principalmente doenças cardíacas. Hipertensão, infarto, derrames, câncer, úlceras, distúrbios nervosos, artrite, alergia também podem estar relacionadas ao estresse.

Professores da rede pública estão mais propensos ao estresse, relatam pesquisas. Também são os que mais fazem uso de psicofármacos, sendo o antidepressivo mais utilizado. A busca por psicoterapia tem sido maior por professores que atuam na rede pública e privada, ou seja, que transitam entre esses dois formatos e conseqüentemente estão mais expostos ao estresse (Melo, et al). Devido à insatisfação financeira, a fim de aumentar a renda, muitos dos professores completam suas horas trabalhando com outras funções fora a docência, o que os

expõe a possíveis futuros problemas de sintomatologias osteomusculares ou depressivas. (MOREIRA, et al, 2017)

O estresse no trabalho também pode aumentar os comportamentos de risco, como o tabagismo, abuso de drogas e álcool, além de desencorajar hábitos saudáveis como a atividade física e alimentação balanceada (NAHAS, 2017). Dados recentes evidenciam que durante a pandemia o consumo de álcool aumentou, associado possivelmente a seus efeitos estressores, como: tristeza e ansiedade, medos relativos ao futuro, insegurança no emprego e risco de morte. O tabagismo também vem crescendo, mediado por sintomas depressivos ou estresse pós-traumático, sendo que, principalmente mulheres recorrem ao tabagismo como refúgio para compensar o afeto negativo (MALTA, 2020).

#### **4.3 Prática de atividade física: resgate da saúde física e mental**

Martins (2017) evidencia que o interesse pela prática de atividade física parte do próprio indivíduo. Pessoas ativas fisicamente têm menos chances de sentir-se exaustos emocionalmente, ao mesmo tempo que pessoas sedentárias tendem a ser mais estressadas e cansadas fisicamente e emocionalmente (OLIVEIRA et al, 2018). Durante a pandemia os brasileiros passaram a praticar menos atividade física - principalmente no início desta, quando não havia certeza do que era realmente seguro para frear a contaminação pelo coronavírus - e com isso aumentaram o tempo dedicado à televisão, computador e celular (MALTA, 2020).

Com o passar do tempo e a chegada de evidências que comprovaram os efeitos positivos da atividade física no combate aos sintomas graves da doença, as academias tornaram-se serviço essencial e as atividades ao ar livre cresceram consideravelmente. A atividade física além de contribuir para um melhor desempenho físico, contribui também nos aspectos fisiológicos e neuroendócrinos, sendo a saúde mental beneficiada pela prática, justamente pela maior produção e liberação de hormônios capazes de regular prazer, felicidade e bem estar.

No campo da educação, pesquisas evidenciam que os professores sedentários têm mais sintomas de ansiedade e estresse quando comparados aos que praticam atividade física. Esses profissionais conseguem ter um maior domínio da rotina básica do trabalho docente, apresentando maior disponibilidade para encaixar atividades físicas no seu dia a dia (TESTA, et al, 2020). Os artigos

discutem que os professores estão satisfeitos com sua saúde física e, apesar de sentirem alguma dor ou algum incômodo não os impede de realizar as atividades diárias, mostrando pouca necessidade de tratamento médico, que caracteriza indicador positivo para a qualidade de vida.

Uma queixa comum entre professores nesse período são dores nas costas, causadas pelo tempo demasiado sentado (TESTA, et al, 2020). Sabe-se que profissionais ativos fisicamente apresentam menores índices de esgotamento e conseqüentemente vivem com melhor qualidade de vida. A prática esportiva otimiza a autoestima e proporciona melhores processos de socialização. O Controle do Estresse apresentou melhores resultados no grupo de professores ativos fisicamente no lazer.

#### **4.4 A importância do comportamento preventivo**

Nahas (2000) elenca oito pontos fundamentais para a vida contemporânea, são esses: 1. Uso de cinto de segurança e direção defensiva; 2. Uso de protetor solar; 3. Uso de preservativo; 4. Observação de princípios ergonômicos; 5. Uso de equipamentos de segurança no trabalho; 6. Não fumar; 7. Moderação no consumo de bebidas alcoólicas; 8. Não usar drogas. Porém, com a chegada da pandemia foram adicionados alguns pontos além desses definidos pelo autor. Esses que deverão permanecer por um longo período em nossa realidade e que não podem deixar de ser citados diante da dimensão do que vivenciamos. A OMS (2020) lançou uma campanha onde o slogan principal diz: “Use máscara. Salve vidas”. Pesquisas evidenciam que o uso de máscaras é o principal método a ser utilizado como forma de prevenção para a não transmissão de COVID-19, além disso lavar as mãos com frequência com água e sabão ou álcool em gel - que deveria ser algo habitual e inerente ao ser humano - manter uma distância segura entre indivíduos complementam a tríade fundamental para desaceleração do contágio do vírus.

A chegada da vacina também é um ponto importante quando se fala em prevenção. Atualmente, no Brasil, são aplicadas quatro tipos de imunizantes: CoronaVac (vacina do Butantan produzida em parceria com a biofarmacêutica chinesa Sinovac), AstraZeneca, Pfizer e Janssen (Butantan, 2021). Até o atual momento nenhuma vacina é 100% eficaz, porém a imunização é essencial para prevenir óbitos, casos graves da Covid-19 e para conter a pandemia. Algumas

vacinas deverão ser reforçadas com uma terceira dose, visto que a vacina em pessoas imunossuprimidas (idosos e pessoas com comorbidades) tem um efeito protetor diminuído a longo prazo (CNN, 2021). Os Profissionais da Educação foram incluídos no plano de vacinação como grupo prioritário e os governos estaduais/municipais deveriam definir o calendário de vacinação desses. Na maioria dos estados, o público foi vacinado em média entre os meses de maio e junho. O intuito dos governos é retornar às aulas presenciais, sendo preocupação principal a formação dos alunos e socialização (MEC, 2021).

Em agosto de 2021 alguns estados, a exemplo de São Paulo - primeiro estado do Brasil a vacinar professores da educação básica, em abril de 2021 - já retornaram às aulas presenciais, adotando o modelo híbrido de educação no Ensino médio (Governo de São Paulo, 2021). Um Guia de implementação de protocolos de retorno das atividades presenciais nas escolas da educação básica foi divulgado pelo Ministério da Educação em julho de 2021 e até o presente momento estados e municípios se organizam para o início das aulas presenciais. A Paraíba, por exemplo, já divulgou esse retorno, porém sem que os componentes da comunidade escolar formal estejam imunizados pelo menos com as duas doses da vacina, como é o caso de alguns professores e o público de alunos que ocupa a faixa etária de 18 anos abaixo (em média) ainda não foi vacinado. O Governo do Estado da Paraíba divulgou como vai funcionar o retorno gradual do ensino: “30% na escola e 70% remoto, parte vai ter aula presencial na segunda e terça; na quarta-feira terá uma desinfecção na escola; e na quinta e sexta a outra parte da turma” (Portal G1 Paraíba, 2021). A incerteza da necessidade de uma terceira dose (algo muito recente e que necessita de mais estudos) como reforço e a chegada da variante Delta amedronta a população em geral. É fundamental para esse momento alguns pilares, como a escuta atenta, a construção de um ambiente seguro, o estabelecimento de uma rotina e a criação de pactos coletivos (Porvir, 2021). Existe necessidade de um acompanhamento sócio emocional para todos.

#### **4.5 O relacionar-se.**

A mudança de rotina afeta e impacta diversas áreas, sendo financeira, física e social de qualquer pessoa (ALVARENGA, et al. 2020). O distanciamento social é um fator contribuinte para a falta de encontros presenciais, o que causa impacto na

vida de qualquer cidadão, principalmente daqueles que diariamente trabalham diretamente com pessoas. Isso não sugere que o distanciamento social e a quarentena não devam ser usados, os efeitos de não usá-los e permitir a propagação do vírus podem ser piores e causar danos ainda maiores. Professores são exemplos de profissionais que estavam acostumados a uma realidade diária com aulas presenciais e de repente tiveram que se adaptar a um formato pouco conhecido na Educação Básica, o EaD (ensino à distância), sem nenhum ou quase nenhum contato presencial.

Essa mudança abrupta, desencadeou nos professores diversos pensamentos, sentimentos e atitudes (MELO, et al. 2020): ansiedade, preocupação e angústia são sentimentos comuns relatados por professores durante a pandemia. Além disso, a saudade que sentem do contato presencial com os alunos é um fato o que evidencia a necessidade que o ser humano tem de se relacionar uns com os outros. Nahas (2017) considera a determinante Relacionamento como fundamental para uma boa qualidade de vida. O relacionamento consigo mesmo, com os outros e com a natureza são essenciais para o bem-estar espiritual. Nahas também evidencia que o estresse e o isolamento são caminhos para doenças cardiovasculares e outras que podem levar à morte.

Alunos e professores precisaram se adaptar a uma nova realidade de aulas remotas ou semi-presenciais (híbridas), necessitando desdobrar-se entre atualizações, atividades domésticas, conteúdos chamativos, cuidar dos filhos, inovar sua metodologia (MELO, et al. 2020). Esses fatores levam os profissionais a um esgotamento profissional o que reflete em outros setores da vida, causando principalmente sobrecarga mental (ALVARENGA, et al. 2020). O tempo de permanência das pessoas nos seus domicílios aumentou, e conseqüentemente uma intensificação das relações estabelecidas, que se torna positivo e negativo ao mesmo tempo, justamente pela sobrecarga de trabalho formal e doméstico, por vezes. Mas também pelo aumento do convívio. As relações sociais estão intimamente interligadas com questões psicológicas e emocionais (MAGALHÃES, Bruna; MATOS, Philipe Guedes, 2020)

Uma forma de refúgio que os professores encontram para ultrapassar esse período está na Fé, na perseverança, gratidão e no pensamento positivo como destacado no (MELO, et al). Nahas defende que a espiritualidade é um componente importante para o indivíduo, que encontra que através da sua

proximidade com sua crença uma conexão consigo mesmo e que permite de certa forma um relaxamento, trazendo sensação de segurança e tranquilidade. Pesquisas comprovam que pessoas fisicamente ativas relacionam-se melhor umas com as outras, tem sensação de pertencimento e diminui a sensação de solidão porque convivem mais com outras pessoas, além disso, o bom humor é uma característica de pessoas que se exercitam pela liberação de endorfina (TESTA, et al).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se através da literatura encontrada que a classe de professores da Educação Básica esteve sobrecarregada durante o período de pandemia. Além dos serviços laborais formais, houve intensificação do trabalho doméstico, desenvolvido majoritariamente por mulheres, que cuidam dos filhos ou de familiares idosos, adicionando carga de trabalho e conseqüentemente cansaço e estresse a esses profissionais. Fatores que estão incluídos na determinante Relacionamento. Professores que desempenham suas funções na rede pública são mais expostos a situações de estresse, talvez pela falta de estrutura e informação para lidar com o formato remoto e a falta de acesso dos alunos à internet. Os professores que lecionam no público e privado ao mesmo tempo, adoecem mais facilmente, sendo a ansiedade e depressão comuns entre eles. Aqueles que têm uma rotina bem determinada conseguem praticar atividade física, geralmente quando chegam a uma determinada fase de estabilidade da profissão (usufruto de uma vida profissional de bastante esforço e oportunidades). Mas sabe-se da importância que exercitar-se traz para uma melhor qualidade de vida.

A causa psicológica é um fator importante quando questionamos os hábitos alimentares, visto que a comida é considerada “conforto emocional” e que por vezes é difícil ter controle. No quesito prevenir-se é por ser uma temática bem geral principalmente quando relacionada ao período de pandemia, o distanciamento social, limpar as mãos e utilizar máscara, são consideradas medidas básicas para evitar o contágio do coronavírus e que deve ser inerente a qualquer cidadão. O comportamento preventivo anda em conjunto com as demais determinantes do estilo de vida e diante do exposto na pesquisa percebemos que a reunião dessas determinantes relacionada aos efeitos da pandemia no estilo de vida de professores da educação básica não chegam perto do ideal. Resultando numa baixa qualidade de vida e estilo de vida inadequado.

É importante ressaltar a falta de literatura que trata o professor como ser humano para além da sua função profissional. Poucos são os artigos que trazem o professor como figura principal, suas queixas, sua saúde de modo geral e sua relação consigo mesmo. Evidentemente faz-se necessário pesquisas que coloquem o professor como protagonista, dando a ele o poder de fala, suporte para cuidar da sua saúde, autogestão, usufruto de uma profissão que não o sobrecarregue



demasiadamente. Por fim, salienta-se que a pandemia ainda está acontecendo, um novo modelo de educação têm ganhado força e com esse a necessidade de atualizações para os profissionais que compõem a comunidade escolar. Estruturação/ organização por parte dos órgãos competentes são necessárias para que consigamos conviver seguramente no âmbito educacional e os professores finalmente possam e consigam viver um estilo de vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

*30% dos domicílios no Brasil não têm acesso à internet; veja números que mostram dificuldades no ensino à distância.* Fonte: G1: Disponível em: <<https://g1.globo.com/educacao/noticia/2020/05/26/66percent-dos-brasileiros-de-9-a-17-anos-nao-acessam-a-internet-em-casavejanumeros-que-mostram-dificuldades-no-ensino-a-distancia.ghtml>> Acesso em 2020 ago 29.

ALVARENGA , Robson *et al.* PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DAS REDES PÚBLICAS E PRIVADAS FRENTE À PANDEMIA DO COVID-19. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida , [s. l.], v. 12, ed. 3, p. 1-7, 2020.

AQUINO, Estela M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 25, suppl 1 [Acessado 25 Agosto 2021] , pp. 2423-2446. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>. Epub 05 Jun 2020. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>

ARRUDA, Juliana Silva; SIQUEIRA, Liliane Maria Ramalho de Castro. Metodologias Ativas, Ensino Híbrido e os Artefatos Digitais: sala de aula em tempos de pandemia. *Rev. Pemo, Fortaleza*, v. 3, n. 1, e314292, 2021

BAADE , Joel Haroldo *et al.* PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA NO BRASIL EM TEMPOS DE COVID-19. *Holos*, [s. l.], v. 5, ed. 36, p. 18, 5 nov. 2020.

BRASIL, Ministério da Educação. Censo Escolar 2019. Disponível em [http://portal.inep.gov.br/informacao-da-publicacao/-/asset\\_publisher/6JYIsGMAMkW1/document/id/6874720](http://portal.inep.gov.br/informacao-da-publicacao/-/asset_publisher/6JYIsGMAMkW1/document/id/6874720) Acesso em: 2020 set 06

BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília, DF, 2010. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf). Acesso em: 2020. Set 06

BRASIL. Ministério da Saúde. Atividade Física. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica> Acesso em: 2020 set 06;

BROOKS SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 Mar 14;395(10227):912-920.

BUTANTAN, Quais são as diferenças entre as vacinas contra Covid-19 que estão sendo aplicadas no Brasil?. [S. l.], 24 maio 2021. Disponível em:<<https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/quais-sao-as-diferencas-entre-as-vacinas-contracovid-19-que-estao-sendo-aplicadas-no-brasil>> Acesso em: 10 ago. 2021.

CARVALHO, P. M. M., Moreira, M. M., Oliveira, M. N. A., Landim, J. M. M., & Rolim Neto, M. L. (2020). The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 286(112902), 1-2. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112902>

CASTIL, D. L; GUILAM, M. C. R.; FERREIRA, M.S. Correndo risco: uma introdução aos riscos em saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2010.

CHEN, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103–104. [doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001)

CIPRIANI, Flávia Marcelle, Moreira, Antônio Flávio Barbosa e Carius, Ana Carolina Atuação Docente na Educação Básica em Tempo de Pandemia. *Educação & Realidade* [online]. 2021, v. 46, n. 2 [Acessado 03 Agosto 2021], e105199. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2175-6236105199>>. Epub 09 Jun 2021. ISSN 2175-6236. <https://doi.org/10.1590/2175-6236105199>.

Coronavírus faz educação à distância esbarrar no desafio do acesso à internet e da inexperiência dos alunos. *Informe Ensp*. Fonte: [ensp.fiocruz: Disponível em: <http://www.ensp.fiocruz.br/portalensp/informe/site/materia/detalhe/48741>](http://www.ensp.fiocruz.br/portalensp/informe/site/materia/detalhe/48741) Acesso em 2020 ago 2020

DEFFAVERI, Maiko, Méa, Cristina Pilla Della e Ferreira, Vinícius Renato Thomé. SINTOMAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO BÁSICA. *Cadernos de Pesquisa* [online]. 2020, v. 50, n. 177 [Acessado 31 Agosto 2021], pp. 813-827. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/198053146952>>. Epub 28 Out 2020. ISSN 1980-5314. <https://doi.org/10.1590/198053146952>.

DIEHL, L., & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: Revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7, 64-85.

Farias HSF. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade, Espaço e Economia. [Online], 2020, posto online no dia 08 abril 2020. Disponível em: <<http://journals.openedition.org/espacoeconomia/11357>> Acesso em 2020 ago 30

G1 PARAÍBA, Aulas da rede estadual da Paraíba devem retornar no modo híbrido em setembro, diz secretário: Segundo Cláudio Furtado, turmas serão divididas e terão aulas em dois dias na semana. 30% dos alunos vão assistir aula presencial e 70% vão ficar na modalidade remota, com rodízio semanal. G1 PB, 5 jul. 2021. Disponível em: <<https://g1.globo.com/pb/paraiba/noticia/2021/07/05/aulas-da-rede-estadual-da-paraiba-devem-retornar-no-modo-hibrido-em-setembro-diz-secretario.ghtml>>. Acesso em: 27 ago. 2021.

GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO, Educação SP consegue na justiça retorno de professores às aulas presenciais: Publicada nesta sexta-feira (20), decisão acata pedido da Secretaria para volta dos profissionais em trabalho remoto com segurança. Portal do Governo, 20 ago. 2021. Disponível em:

<saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/educacao-sp-consegue-na-justica-retorno-de-professores-as-aulas-presenciais/>. Acesso em: 27 ago. 2021.

HALLAL PC, Matsudo SM, Matsudo VK, Araujo TL, Andrade DR, Bertoldi AD. Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. *Cad Saude Publica*. 2005;21(2):573-80.

INSTITUTO PENÍNSULA. Pesquisa: Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil - Março de 2020. Disponível em: <<https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Pulso-Covid-19 -Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf>> Acesso em 2020 ago 30;

Jin Y, Yang H, Ji W, Wu W, Chen S, Zhang W, Duan G. Virology, Epidemiology, Pathogenesis, and Control of COVID-19. *Viruses* 2020; 12(4):E372.

JUNIOR, L. C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **BOCA**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

LDB – Leis de Diretrizes e Bases. Lei nº 9.394. 1996. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seed/arquivos/pdf/tvescola/leis/lein9394.pdf> Acesso em: 2020 set 01

MADEIRA, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. M., & Devidé oqueira, J. A. (s.d.). Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saude soc.* 27 (1) Jan-Mar 2018.

MAGALHÃES, Bruna; GUEDES MATOS, Philipe. CORRELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE ESCOLAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO. Repositório Anima Educação, [s. l.], p. 12, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. 2020, v. 29, n. 4 [Acessado 24 Agosto 2021], e2020407. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>>. Epub 25 Set 2020. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>.

MARTINS, Taynah O. Relação entre atividade física e aspectos motivacionais em professores e funcionários de Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB). *Educação Física em Revista*, v. 9, n. 3, 2017.

MELO, Maria Tais de Impacto dos fatores relacionados a pandemia de Covid 19 na qualidade de vida dos professores atuantes em SC / Maria Tais de Melo, Simone Regina Dias, Arceloni Neusa Volpato. – Florianópolis, SC: Contexto Digital, 2020. 47 p. ; il

MOREIRA, Anne S.G.; A. SANTINO, Thayla; F. TOMAZ, Alecsandra. Qualidade de Vida de Professores do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Pública. *Ciencia & trabajo*, v. 19, n. 58, p. 20-25, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para a avaliação de estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2), 48-89, 2000.

NAHAS, MARKUS VINICIUS. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo/ Markus Vinicius Nahas. - 7.ed. - Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362p.:il.*

NOTA TÉCNICA: Ensino a Distância na Educação Básica frente à Pandemia da Covid-19. Todos pela Educação. Disponível em: [https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/todos\\_pela\\_educacao/nota\\_tecnic\\_a\\_ensino\\_a\\_distancia\\_todospelaeducacao\\_covid19.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/todos_pela_educacao/nota_tecnic_a_ensino_a_distancia_todospelaeducacao_covid19.pdf) Acesso em: 2020 ago 24

OLIVEIRA FILHO, João M. et al. Associação entre sedentarismo e síndrome de burnout em funcionários de uma instituição de ensino superior na cidade de Anápolis. *CIPEEX*, v. 2, p. 1742-1747, 2018.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Discurso de abertura do Diretor-Geral da OMS no briefing da mídia sobre COVID-19 - 11 de março de 2020 [Internet]. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>>. Acesso em 2020 ago 30

PASSARELLI MANTOVANI, E., & MADRUGA FORTI, V. A. (2007). *Epidemiologia, Atividade Física e Saúde*, 7

PINHEIRO, Petrilson. Letramento a distância na (e na pós) pandemia. *Revista Linguagem em Foco*, a head of print, v.12, n.2, 2020. p. 1 - 14. Disponível em: <<https://revistas.uece.br/index.php/linguagememfoco/article/view/3603>> Acesso em 2020 set 09

PORVIR, como falar sobre sentimentos e acolher os estudantes na volta às aulas. [S. l.], 29 jan. 2020. Disponível em: <<https://porvir.org/como-falar-sobre-sentimentos-e-acolher-os-estudantes-na-volta-as-aulas/>>. Acesso em: 27 ago. 2021.

RAIMUNDO, J. Z., ECHEIMBERG, J. D., & LEONE, C. (2018). Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal. *Journal of Human Growth and Development*,

SADIR, MA, Bignotto, MM, & Novaes Lipp, ME (2010). Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais [Stress and quality of life: The influencia of some personal variables]. *Paidéia*, 20 (45), 73–81.

SANTANA LIMA, Daniela. REFLEXOS DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS EDUCADORES DO ENSINO BÁSICO NO LITORAL NORTE DA BAHIA. *Estudos IAT*, Salvador, v. 6, ed. 1, p. 289-306, 2021.

TADEU SILVA, M. L., TEOLOGIDES , C. H., FRASSÃO, M., CANDIDO, S. D., & BACHUR, C. K. (2018). Avaliação do Estilo de vida em docentes da área a Saúde. *Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo*, 6.

TESTA, Saulo et al. SAÚDE E ESTILO DE VIDA DE DOCENTES CONSIDERANDO O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. Scielo preprints, [s. l.], p. 1-18, 14 jun. 2021.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. A glossary of terms for community health care and services for older persons: WHO Centre for Health Development: ageing and health technical report. Genebra, 2004. v. 5. Disponível em: <Disponível em: <https://goo.gl/vLUmxu> >. Acesso em: 08 set 2020).

XIAO, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0047> [ [Links](#) ]

ZIBETTI, M. L. T.; PEREIRA, S. R. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. *Educar em Revista*, Curitiba, v. 2, p. 259-276, 2010.