



SINTOMAS DE VOZ E DE ESTRESSE MENTAL EM DOCENTES NA PANDEMIA DO COVID-19

VOICE AND MENTAL STRESS SYMPTOMS IN TEACHERS IN THE COVID-19 PANDEMIC

SÍNTOMAS DE ESTRÉS VOCAL Y MENTAL EN DOCENTES EN LA PANDEMIA DE COVID-19

Therezita Peixoto Patury Galvão Castro¹- therezitagalvao@bol.com.br

Tarcísio Rodrigues²- tarcisio.rodrigues@famed.ufal.br

Rafaella Alcântara³- rafaella.alcantara@famed.ufal.br

Shayara Mikelly⁴- shayara.andrade@famed.ufal.br

Felipe Spalenza⁵- fspalenza@hotmail.com

Matheus Soares⁶- matheussoaresrn2@gmail.com

Vanessa Porto⁷- vanessa.porto@uncisal.edu.br

Autor correspondente: Therezita Peixoto Patury Galvão Castro

Recebido em: 10/08/2023----Aprovado em: xxxxxxxx----Publicado em xxxxxxxx

RESUMO

Introdução: Durante a pandemia de Sars-cov-2 a qualidade de vida dos professores piorou significativamente. O novo ambiente de trabalho impôs novos desafios que refletiriam na saúde mental e vocal destes trabalhadores. **Objetivo:** Verificar a prevalência de sintomas de voz e de estresse mental em docentes de escolas públicas durante a pandemia. **Métodos:** Pesquisa transversal, descritiva, realizada em professores de escolas públicas, no ensino remoto, durante o período de 2020 a 2021, por meio da aplicação de um questionário em formulário online. **Resultados:** Amostra de 83 professores. Observou-se que 98,8% dos professores relataram a presença de alguma queixa vocal, sendo as mais prevalentes: cansaço ao falar (55,4%), dor ou ardência na garganta (50,6%) e pigarro (47%), e todos os professores apresentaram sintomas de estresse mental. **Discussão:** A alta demanda vocal, durante a pandemia, pode ser justificada devido a vários riscos, como a dificuldade no uso das tecnologias digitais e em conciliar o ambiente doméstico e o Home Office, o que culminou em um profissional com fadiga e cansaço mental. **Conclusão:** O estudo ressalta a necessidade de ações de promoção à saúde vocal, física e mental, com acompanhamento multidisciplinar visando à melhora da qualidade de vida e o exercício da profissão.

Palavras-Chave

Distúrbios de Voz;
Estresse; Docente;
COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: During the Sars-cov-2 pandemic, teachers' quality of life worsened significantly. The new work environment imposed new challenges that would affect the mental and vocal health of these workers. **Objective:** To verify the prevalence of voice symptoms and mental stress in public school teachers during the pandemic. **Methods:** Cross-sectional, descriptive research, carried out with public school teachers, in remote education, during the period from 2020 to 2021, through the application of a questionnaire in an

Keywords:

Voice Disorders;
Stress; Teachers;
COVID-19.

online form. Results: Sample of 83 teachers. It was observed that 98.8% of teachers reported the presence of some vocal complaint, the most prevalent being: tiredness when speaking (55.4%), pain or burning in the throat (50.6%) and clearing the throat (47%). , and all teachers showed symptoms of mental stress. Discussion: The high vocal demand during the pandemic can be justified due to several risks, such as the difficulty in using digital technologies and in reconciling the home environment and the Home Office, which culminated in a professional with fatigue and mental exhaustion. Conclusion: The study highlights the need for actions to promote vocal, physical and mental health, with multidisciplinary monitoring aimed at improving quality of life and the exercise of the profession.

RESUMEN

Introducción: Durante la pandemia Sars-cov-2, la calidad de vida de los docentes empeoró significativamente. El nuevo entorno laboral impuso nuevos desafíos que afectarían la salud mental y vocal de estos trabajadores. Objetivo: Verificar la prevalencia de síntomas vocales y estrés mental en docentes de escuelas públicas durante la pandemia. Métodos: Investigación descriptiva, transversal, realizada con docentes de escuelas públicas, en educación a distancia, durante el período 2020 a 2021, mediante la aplicación de un cuestionario en formato online. Resultados: Muestra de 83 docentes. Se observó que el 98,8% de los docentes refirió la presencia de alguna queja vocal, siendo las más prevalentes: cansancio al hablar (55,4%), dolor o ardor en la garganta (50,6%) y carraspeo (47%). todos los profesores mostraron síntomas de estrés mental. Discusión: La alta exigencia vocal durante la pandemia puede justificarse por varios riesgos, como la dificultad en el uso de las tecnologías digitales y en la conciliación del ambiente hogareño y el Home Office, que culminó en un profesional con fatiga y agotamiento mental. Conclusión: El estudio destaca la necesidad de acciones de promoción de la salud vocal, física y mental, con seguimiento multidisciplinario encaminado a mejorar la calidad de vida y el ejercicio de la profesión.

Palabras clave:
Trastornos de la Voz; Docentes; Estrés; COVID-19.

Introdução

A voz representa um dos instrumentos primários e mais imediatos que o ser humano utiliza para o processo de integração dentro do meio social, carrega consigo traços que conferem ao ser humano a singularidade de sua personalidade e características físicas. No entanto, para professores, atores, jornalistas, cantores e outros profissionais, além de mera ferramenta de comunicação, a voz representa um instrumento indispensável para o exercício do trabalho ¹.

Os professores apresentam uma demanda de voz intensa exigida para o desempenho das atividades trabalhistas, mas recebem pouco preparo vocal para o uso profissional desse instrumento ². O aparecimento do distúrbio vocal resultante do uso profissional da voz tem se apresentado cada vez mais relacionado ao trabalho docente, levando os professores a situações de afastamento e incapacidade para o cumprimento de suas funções ^{3,4}.

Muitos trabalhos já relataram que os docentes têm mais frequência e um risco elevado de distúrbios de voz e estes representam uma das principais causas de adoecimento na profissão docente, afetando negativamente a capacidade de trabalho e a qualidade de vida desses profissionais ⁵.

No ano de 2020, frente ao cenário da pandemia do novo Coronavírus, SARS-CoV-2, na cidade de Wuhan, epicentro da pandemia, na China, em 2019, medidas sanitárias de isolamento social foram recomendadas à população com o fito de inibir a transmissão do SARS-CoV-2 ⁶. Nesse sentido, os educadores foram obrigados, repentinamente, a se adaptarem às condições de ensino remoto, precisando ajustar-se a um novo modelo de ensino-aprendizagem, o que intensificou a precarização do trabalho docente, gerando repercussões negativas na saúde física, mental e na qualidade de vida desses profissionais. Principalmente os professores de ensino fundamental que tinham pouco domínio no uso das tecnologias digitais, além da transformação do espaço domiciliar em posto de trabalho permanente para desenvolvimento do ensino remoto ⁷.

Pesquisas sobre o trabalho docente revelam que os professores sofrem de distúrbios de voz, distúrbios osteomusculares e, principalmente, problemas relacionados à saúde mental. Destacam-se sofrimento psíquico e sintomas de mal-estar referido pelos docentes como nervosismo, esgotamento mental, estresse, ansiedade, irritabilidade, depressão, medo, cansaço e perturbações do sono ⁸. No tocante ao cenário de pandemia, o confronto com o desconhecido pode gerar angústia e se transformar em ansiedade, pânico e, dependendo da forma como se lida com a situação, sobretudo naqueles que já apresentavam algum tipo de sintoma, o desencadeamento de problemas no âmbito da saúde mental é uma evidência ⁷.

Nesse contexto, o presente estudo buscou estimar a prevalência dos sintomas de voz e de estresse mental em professores durante o ensino remoto nesse período pandêmico da COVID-19. Buscando ressaltar a importância da criação de estratégias para os cuidados e promoção da saúde docente, a fim de proporcionar o bem-estar físico e mental desses profissionais.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo, que investigou a prevalência de sintomas de voz e de estresse mental em professores de quatro escolas da rede pública de ensino da cidade de Maceió/AL no período da pandemia COVID-19. A amostra foi por conveniência, composta por 83 docentes, e ocorreu no período de setembro de 2020 a setembro de 2021.

Para o desenvolvimento da pesquisa e em atendimento à orientação da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), foi produzido um formulário online com perguntas sobre os sintomas de voz e o estresse mental na atividade docente, além do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A declaração de aceitação da participação voluntária se firmou por meio da concordância, virtual, deste termo, declarando ciência dos objetivos, riscos, benefícios e das garantias em participar da pesquisa. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alagoas, sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 31089220.0.0000.5013 e aprovação pelo Parecer nº 4.527.081.

Os docentes foram convidados a participar da pesquisa pelos meios de comunicações digitais, e-mails, whatsapp e reuniões online, através da plataforma Google Meet na qual foi apresentada uma contextualização sobre o projeto de pesquisa. Nesse momento, fez-se a leitura do TCLE e dos instrumentos utilizados, de modo a esclarecer todas as informações para os professores participantes. Os quais concordaram em participar da pesquisa.

A coleta de dados ocorreu de forma remota, com auxílio da ferramenta Google Forms, através da aplicação online de questionários concebidos a partir de modelos disponíveis em pesquisas similares e já publicadas. Os dados, após codificação, foram armazenados e processados utilizando-se o software Microsoft Excel 2010, e a análise foi conduzida à luz da estatística descritiva. As variáveis categóricas foram expressas em valores absolutos e percentuais, possibilitando os achados apresentados nos resultados da pesquisa. Além disso, fez-se uso do mesmo programa para o desenvolvimento dos gráficos e tabelas, assim como para os cálculos estatísticos que compõem os resultados desta pesquisa.

Resultados

As características de identificação profissional dos participantes da pesquisa são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição dos docentes participantes da pesquisa de acordo com variáveis de identificação e aspectos educacionais, em 2021.

VARIÁVEIS	n	%
Gênero		
Masculino	14	16,9
Feminino	69	83,1
Público de ensino		
Maternal de 0 a 5 anos	6	7,2
Fundamental de 06 a 14 anos	58	69,9

Médio	19	22,9
Horas em sala de aula		
20 horas	39	47,0
30 horas	6	7,2
40 horas	22	26,5
50 horas	11	13,3
60 horas	5	6,0
Escolas em que trabalha		
1 escola	35	42,2
2 escolas	38	45,8
Mais escolas	10	12,0

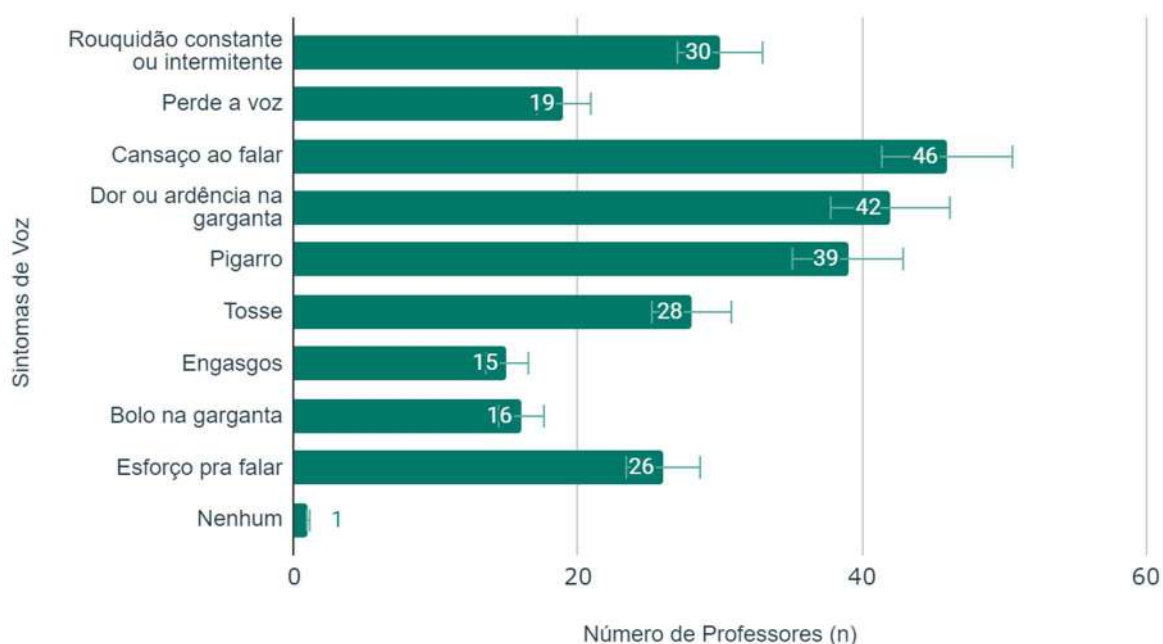
Fonte: Dados da Pesquisa, 2021 (Processamento autoral)

A amostra foi composta majoritariamente de público feminino (83,1%), média de idade de 46,9 anos (desvio padrão (DP) 8,05) e um média de 19,7 (7,72 DP) anos de serviço. Pode-se observar, ainda, que a maioria dos docentes trabalha em mais de uma escola (57,8%).

O gráfico 1 apresenta os resultados do instrumento que avaliou os sintomas de voz autorreferidos pelos participantes da pesquisa. 98,8% dos professores relataram a presença de alguma queixa vocal, sendo as mais prevalentes: cansaço ao falar (55,4%), seguido de dor ou ardência na garganta (50,6%) e pigarro (47%), além de rouquidão constante ou intermitente (36,1%), tosse (33,7%) e esforço para falar (31,3%).

Foi identificado nas respostas obtidas com o questionário que a maioria dos professores (78,3%; n=65) relataram já ter realizado consulta com o otorrinolaringologista. Porém, somente 33,7% do público total informaram ter realizado consulta com um fonoaudiólogo para terapia de voz devido a problemas vocais.

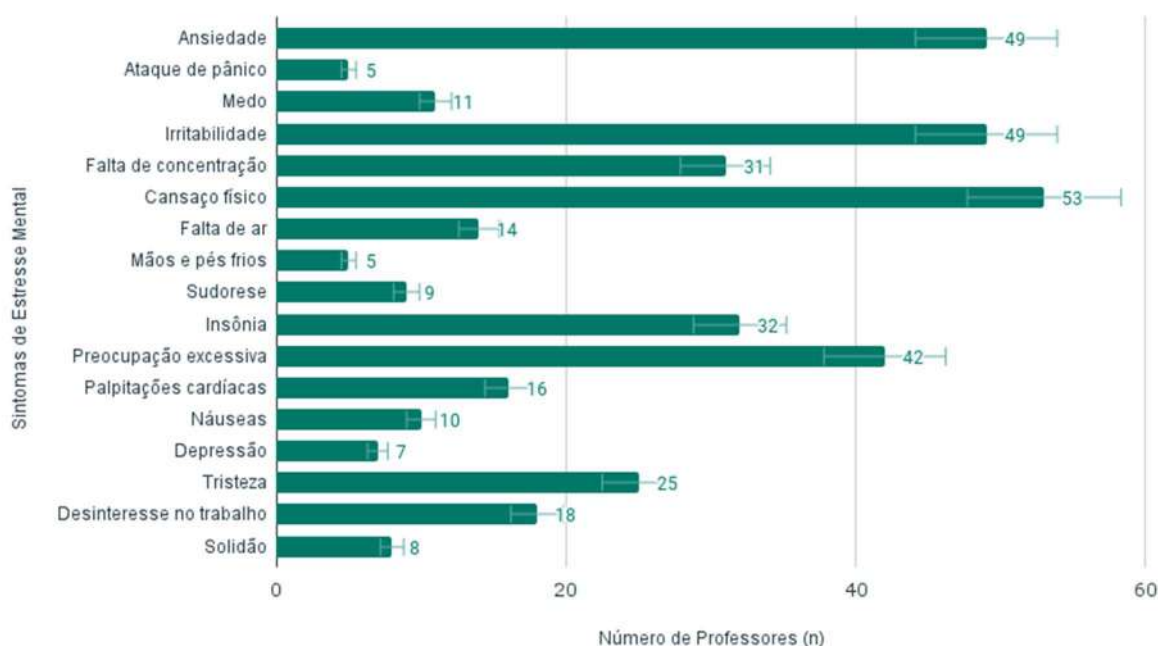
Gráfico 1: Sintomas de Voz x Número de Professores (n)



Fonte: Dados da Pesquisa, 2021 (Processamento autoral)

Em relação a ocorrência de sintomas relacionados ao estresse mental durante o período da pandemia, foi possível observar que os sintomas mais relatados foram: cansaço físico (63,9%), irritabilidade (59%), ansiedade (59%), preocupação excessiva (50,6%), insônia (38,6%) e falta de concentração (37,3%), conforme mostrado no gráfico 2.

Gráfico 2: Sintomas de Estresse Mental x Número de Professores (n)



Fonte: Dados da Pesquisa, 2021 (Processamento autoral)

No que se relaciona com os sintomas de estresse, somente 25,3% dos professores relataram já terem realizado consulta com um médico psiquiatra, e aproximadamente a mesma porcentagem faz uso de remédios controlados, alguns descritos por eles foram: fluoxetina, cloridrato de paroxetina, rivotril e alprazolam. Cerca de 48,2% deles já foram a um psicólogo.

Discussão

Os resultados deste estudo apontaram que o cenário pandêmico remodelou a vida e a rotina de trabalho dos docentes, culminando em consequências negativas relacionadas à saúde física e mental desses profissionais. Os sintomas de voz e de estresse mental em professores que foram avaliados neste trabalho coadunam com achados já abordados em outros estudos antes e durante o período pandêmico.

No que diz respeito à voz do professor, sabe-se que é um dos mais importantes instrumentos de trabalho desta e de outras categorias profissionais, com alta relevância para o perfil de qualidade de vida e desempenho dos professores em exercício da profissão. Entretanto, fatores como a estrutura física, assim como o planejamento escolar adotado por cada instituição de ensino repercutem na incidência, prevenção e recorrência dos distúrbios de voz em docentes⁹⁻¹⁰.

Em vista disso, este trabalho detectou fatores, expostos na tabela 1, que refletem riscos potenciais ao desenvolvimento de distúrbios vocais, como jornada de trabalho excessiva, público de ensino, gênero e tempo de profissão ⁴. A expressiva prevalência de sintomas de voz autorreferidos pelos participantes da pesquisa fornece impressões significativas a respeito de sobrecarga das atividades de trabalho, fator considerável no adoecimento dos profissionais da educação e que favorece o afastamento desses profissionais do espaço de atuação trabalhista ¹¹.

Um estudo observou em amostra por conveniência composta por 81 professores uma prevalência de 79,51% de sintomas vocais autorreferidos, com destaque para falha ao falar, dor ou ardência ao falar, rouquidão e pigarro. Esses resultados apresentam coerência com os achados dispostos em nosso estudo, gráfico 1, podendo ser reflexo do excesso ou inadequação no uso da voz. Outros autores esclarecem que os professores apresentam maior prevalência de distúrbios vocais, a citar rouquidão, fadiga vocal e nódulos vocais, por serem os profissionais que requerem mais tempo de fala no exercício do trabalho ¹².

Além disso, estudos anteriores são consistentes com os resultados apresentados nesta pesquisa que identificou uma maior proporção de professores do sexo feminino (83,1%) na prática docente, podendo ser uma justificativa para o maior risco deste público em desenvolver distúrbios de voz se comparada a incidência em professores do sexo masculino. Este achado corresponde com outra análise cuja população da pesquisa tinha predominância do gênero feminino (68,9%), concluindo em suas análises que as mulheres apresentam maior vulnerabilidade, tendo em vista a exposição aumentada para distúrbios vocais ^{4,12}.

A elevada prevalência (98,8%) de sintomas vocais em docentes, evidenciada no gráfico 1, é um reflexo das repercussões funcionais e psicológicas do ambiente de trabalho. E apesar de alguns sintomas de voz não terem apresentado valores estatísticos elevados, quando comparado ao número total de indivíduos pesquisados, não significa um menor impacto na saúde do professor ¹³.

Um outro dado interessante é que muitos professores que apresentam distúrbios vocais revelam o estresse como um fator de risco importante relacionado, cursando com a deterioração da saúde mental e da qualidade de vida desses profissionais ¹⁴. Rotineiramente, os sintomas de voz acompanham níveis elevados de estresse por longos períodos, o que leva a redução do prazer pela profissão e exaustão crônica ¹⁵. Além disso, os professores em exercício da profissão estão expostos a vários agentes estressores que permeiam o ambiente físico do trabalho e que impactam diretamente a saúde e o bem-estar desses profissionais ¹⁶.

Em decorrência da pandemia causada pelo coronavírus e das consequentes estratégias de enfrentamento adotadas pelos estados brasileiros, o cenário educacional passou por mudanças bruscas na configuração de trabalho, suscitando nos docentes a necessidade de reinventar-se para assegurar a qualidade de ensino. Entretanto, as novas regras de adaptação impostas aliada a falta de formação adequada contribuíram para que os professores estivessem cada vez mais escancarados aos altos níveis de estresse em decorrência da adaptação ao novo modelo de ensino ¹⁷.

Essa nova realidade educacional tem estabelecido mudanças momentâneas e permanentes quanto ao uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs). Essas mudanças têm se demonstrado um grande desafio para a categoria docente, principalmente pela dificuldade para cumprir os objetivos determinados pelas instituições de ensino, intensificando as demandas no trabalho e provocando repercussões negativas na saúde mental dos professores, resultando em elevados níveis de depressão, ansiedade e síndrome de Burnout ¹⁸.

O estresse é, primariamente, um risco ocupacional significativo da profissão docente, não sendo considerado um fenômeno isolado. Os professores já se encontram em situação de vulnerabilidade e sujeitos ao adoecimento mental em virtude das implicações relacionadas à própria estrutura organizacional do trabalho e a pandemia se apresentou como um fator estimulante desse desconforto de ordem emocional ¹⁹.

Dentre das dificuldades ocorridas na atuação docente em meio à pandemia, destacam-se a dificuldade no uso das tecnologias digitais, o excesso de trabalho, os entraves do ensino público no Brasil, e outros, causando danos à saúde física e mental dos professores ²⁰. O que se observa nesse estudo, o quantitativo dos sintomas inquietantes de estresse mental descritos no gráfico 2, que podem ser o reflexo do impacto da pandemia na saúde mental dos educadores, revelando a necessidade da criação de medidas que visem a promoção e controle da saúde docente e dessa forma melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

Conclusão

Diante dos resultados desta pesquisa é necessário alertar da importância do acompanhamento multidisciplinar, principalmente do fonoaudiólogo, com o objetivo de trabalhar adequadamente a voz como instrumento de trabalho, por meio dos cuidados e os exercícios práticos que possam ser feitos sozinhos e diariamente para a saúde vocal; além, da assistência de outros profissionais como: o psicólogo, psiquiatra, educador físico para ajudar a minimizar os danos físicos e mental, aliviando os medos, estresse e frustrações desses profissionais, incentivando ao enfrentamento das situações adversas que este público poderá encontrar com o retorno das atividades presenciais.

Referências

1. Oliveira JA Importância da saúde vocal para profissionais. Rev. Espaço Aberto, Ago/2013. Ed. 152. USP. São Paulo.
2. Xavier IALN, Santos ACO, Silva DM. Saúde vocal do professor: intervenção fonoaudiológica na atenção primária à saúde. Rev CEFAC [online]. v. 15, n. 4, p. 976-85. 2013.
3. Gianinini SPP, Latorre MRDO, Ferreira LP. Distúrbio de voz e estresse no trabalho docente: um estudo caso-controle. Cad. Saúde Pública. v. 28, n. 11, p. 2115-2124, 2012.
4. Castro TPPG, Monteiro VCQ, Martins HA, Coutinho WL. Sintomas Vocais e Queixas Associadas ao Trabalho de Professores em Escolas Públicas. Rev. Port. Saúde e Sociedade, Maceió, v. 5, n. 1, p.1340-1350, 2020.
5. Bassi IA, Assunção AA, Gama ACC; Gonçalves LG. Características clínicas sociodemográficas e ocupacionais de professoras com disфонia. Distúrb Comun, São Paulo, v. 23, n. 2, p.173-180, ago, 2011.
6. Souza ASR, et al., Aspectos gerais da pandemia de COVID-19. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. v. 21, n. Suppl 1, 2021.
7. Souza KR, et al. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. Trabalho, Educação e Saúde [online]. v. 19. 2021.

8. Ferreira LL. Lições de professores sobre suas alegrias e dores no trabalho. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, Suplemento 1, 2019.
9. Brito AF. Distúrbios de voz e síndrome de burnout em docentes. Tese (Mestrado em fonoaudiologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC - SP, 2015.
10. Valente AMSL, Botelho C, Silva AMC. Distúrbio de voz e fatores associados em professores da rede pública. *Rev. bras. saúde ocup.* São Paulo, v. 40, n. 132, p. 183-195, Dec. 2015.
11. Brasil CCP, Batista MH, Melo AKS, Ibiapina, FLP, Brilhante AVM, Silva RM. O contexto da docência e sua influência no sofrimento psíquico de professoras do Ensino Fundamental. *Revista Brasileira de Promoção de Saúde*. v. 29, n. 2, p. 180-188, 2016.
12. Sousa E, Goel HC, Fernandes VLG. Study of Voice Disorders Among School Teachers in Goa. *Indian J Otolaryngol Head Neck Surg*. v. 71 (Suppl 1): S679–S683. October, 2019.
13. Lee SY, Lao XQ, Yu IT. A cross-sectional survey of voice disorders among primary school teachers in Hong Kong. *J Occup Health*. v. 52, n. 6, p. 344-52, 2010.
14. Santana M CCP, Goulart BNG, Chiari BM. Distúrbios da voz em docentes: revisão crítica da literatura sobre a prática da vigilância em saúde do trabalhador. *Jornal da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 288-295, 2012.
15. Maric N, Mandic-Rajcevic S, Maksimovic N, Bulat P. Factors Associated with Burnout Syndrome in Primary and Secondary School Teachers in the Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina). *Int J Environ Res Public Health*. v. 17, n. 10:3595. mai. 2020.
16. Holmqvist S, Santtila P, Lindstrom E, Sala E, Simberg S. The association between possible stress markers and vocal symptoms. *J Voice*. v. 27, n. 6:787, nov. 2013.
17. Silva AFD, et al. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, n. 2, 2020.
18. Ahamed MZ, et al. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian journal of psychiatry*, v.51, 2020.
19. Pachiega MD. Milani DRC. Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sob a ótica psicanalítica. *Dialogia*, São Paulo, n. 36, p. 220-234, set./dez. 2020.
20. DeOliveira EC, Santos VM. SAÚDE MENTAL DOCENTE EM TEMPOS DE PANDEMIA. Encontro Internacional de Formação de Professores e Fórum Permanente de Inovação Educacional, [S. l.], v. 1, n. 12, 2021.