

PERCEPÇÕES SOBRE ERGONOMIA E PROMOÇÃO DE SAÚDE EM REFLEXÕES SOBRE O ENSINO REMOTO EMERGENCIAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID 19: A PROPOSTA DE UM TUTORIAL DIGITAL COM DEZ DICAS PARA PROFESSORES

Rubem David Deziderio Reis

Marinha do Brasil / UniCarioca.

<https://orcid.org/0000-0003-2715-1231>

Rogéria Dias Deziderio Reis

UniCarioca.

<https://orcid.org/0000-0002-6416-2362>

Luciane Medeiros de Conrado

UniCarioca

<https://orcid.org/0000-0002-1487-5401>

Data de submissão: 11/02/2022

Data de aprovação: 24/05/2022

RESUMO

A ciência que estuda a dinâmica laboral é a ergonomia que, ao promover a busca pelo aprimoramento e eficiência do trabalho, também evita potenciais agravos de saúde. O surto mundial causado pelo coronavírus SARS-CoV-2, denominado COVID-19, evocou novos cenários de ação em saúde relacionado principalmente à fácil transmissibilidade do vírus nas coletividades. O ensino remoto emergencial surgiu como alternativa de reflexões acerca de cidadania e, na educação, para aplicação de estratégias de adaptação didática para a manutenção de ensino-aprendizagem neste período. Sintetizar 10 dicas para a promoção de saúde para aulas no ensino remoto emergencial para os professores. Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica associada à proposta de um tutorial digital com 10 dicas de cuidados de saúde do professor relacionados ao ensino remoto emergencial (ERE) no contexto da pandemia do COVID 19. Foram apresentadas 10 dicas para o bom desenvolvimento de aulas virtuais em tempos de ERE envolvendo cuidados com destaque às instalações elétricas, cuidados visuais, cuidados acústicos, posturais, luminosidade, atenção psicológica e social relacionada ao professor e família. À medida que os professores passam a desenvolver rotinas de autocuidado em relação à prática profissional no ambiente domiciliar e virtual para a contenção de uma epidemia de patologias secundárias, a tecnificação do trabalho se concretiza na forma de boas práticas. Assim, muitos prejuízos econômicos e sociais advindos dos tratamentos dos agravos de saúde citados como presentismo, perda de produtividade e diminuição qualidade de vida poderão ser prevenidos ou minimizados.

Palavras-chave: Ensino remoto emergencial; ergonomia; saúde ocupacional.

NOTIONS OF CITIZENSHIP, ERGONOMICS AND HEALTH PROMOTION IN
EMERGENCY REMOTE EDUCATION SYSTEMS DURING THE COVID 19
PANDEMIC: A TUTORIAL WITH TEN TIPS FOR TEACHERS IN EMERGENCY
REMOTE TEACHING

ABSTRACT

Ergonomic is a science field which studies the labor dynamic. It seeks to promote the search for work efficiency and improvement, and to avoid deepened potential health injuries. The worldwide burst caused by coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) conjured new scenarios for a health action, especially related to the easy transition of the virus among society. The emergency remote distancing classes emerged as a way to start a reflection about society and education: the application of new didactic strategies to maintain a teaching-learning relationship during this unusual time. Synthesize 10 steps to assure the professor's health and wellbeing during the emergency remote classes (ERC). This study approaches a bibliographic revision associated with the initiative of a tutorial containing 10 healthcare tips aiming emergency remote classes during the pandemic of COVID 19. 10 tips have been presented in order to develop a good system of ERC concerning electrical installations, visual and acoustic cautions, posture, luminosity, psychology and social care to professors and their families. Conclusion. As professors started to develop a self-care routine regarding professional practices in their virtual and home spaces, the containment of technification's secondary outbreak is accomplished by these good practices. Therefore, a lot of economic and social prejudices from health problems that have been mentioned – absence, loss of productivity and decrease of quality of life – could be prevented or minimized.

Keywords: Emergency remote teaching; ergonomics; occupational health.

NOCIONES DE CIUDADANÍA, ERGONOMÍA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN
LOS SISTEMAS DE EDUCACIÓN A DISTANCIA DE EMERGENCIA DURANTE LA
PANDEMIA DE COVID 19: UN TUTORIAL CON DIEZ CONSEJOS PARA
PROFESORES EN ENSEÑANZA REMOTA DE EMERGENCIA

RESUMEN

La ergonomía es un campo científico que estudia la dinámica laboral. Promueve la búsqueda de la mejora en la eficiencia en el trabajo, y evitar también posibles problemas a la salud. El brote mundial provocado por SARS-CoV-2 (COVID-19) denominado el coronavirus generó nuevos escenarios de acción sanitaria, especialmente relacionada con el fácil tránsito del virus entre las multitudes. Las clases de emergencia a distancia surgieron como una forma de iniciar una reflexión sobre la sociedad y la educación: la aplicación de nuevas estrategias didácticas para mantener una relación de enseñanza-aprendizaje durante este periodo. Sintetizar 10 pasos para asegurar la salud y el bienestar del profesor durante las clases de emergencia a distancia (CED). Este estudio aborda una revisión bibliográfica asociada a la iniciativa de un tutorial que contiene 10 consejos de cuidado de la salud de los profesores, relacionado a las clases remotas de emergencia durante la pandemia de COVID 19. Se han presentado 10 consejos para el

buen desempeño de las clases virtuales durante el CED en cuanto a instalaciones eléctricas, cuidados visuales y acústicas, posturas, Iluminación, psicología y atención social para los profesores y sus familias. Conclusión. A medida que los profesores iniciaron una rutina de autocuidado en relación su práctica profesional, en sus espacios virtuales y domésticos, la contención de enfermedades secundarias a la tecnificación se logró mediante estas buenas prácticas. Por lo tanto, pérdidas económicas y sociales asociadas a los problemas de salud como las que se han mencionado: ausencia de trabajadores, pérdida de productividad y disminución de la calidad de vida, podrían ser prevenidas o minimizadas.

Palabras clave: Enseñanza remota de emergencia, ergonomía; salud ocupacional.

1 INTRODUÇÃO

A ciência que estuda a dinâmica laboral é a ergonomia que ao promover a busca pelo aprimoramento e eficiência do trabalho também evita potenciais agravos de saúde, com suas práticas oportuniza adaptações dos postos de trabalho, ferramentas e forma de execução do ofício para beneficiar o trabalhador, segundo define Figueira, Almeida e Crusca (2014).

Com relação ao exercício profissional dos professores, muitas mudanças ocorreram ao longo do tempo com as novas tecnologias, sistema educacional e novas formas de organização do trabalho, sujeitando a exposição a uma rotina fatigante e pouco tempo para o lazer, condição propícia ao adoecimento, conforme cita Fontana e Pinheiro (2010).

Segundo diversos estudos, conforme cita Fontana e Ribeiro (2010), os discentes de diversos níveis educacionais com frequência têm sofrimento psíquico expressos como estresse, falta de sono, indisposição, cansaço mental, sintomas depressivos ou transtornos de ansiedade.

A pesquisa de Fontana e Ribeiro (2010) com professores do ensino presencial do departamento de saúde de uma universidade identificou que a maior queixa apresentada em relação à própria saúde foram dores, principalmente lombalgia (26%) seguida por cefaleia (19,3%), correlacionadas com o tempo em ortostatismo, carregar peso e trabalhar sob condições ergonomicamente inadequadas.

O surto mundial causado pelo coronavírus SARS-CoV-2, denominado COVID-19, evocou novos cenários de ação em saúde relacionado principalmente à fácil transmissibilidade e rápida propagação do vírus na população, tendo uma letalidade em torno de 3%, conforme expressa Rodrigues e Silva (2020).

Medidas de proteção do contágio causaram grande impacto, assim como o distanciamento social, alterando significativamente as relações interpessoais e hábitos culturais como abraçar, beijar e tocar ao estabelecer o diálogo durante cumprimentos antes vistos como formas de afeto e que passaram a não ser bem toleradas. O uso de máscaras, higienização das mãos e o distanciamento passou a ser rotina em diversos setores públicos, ambientes familiares e escolas para evitar a sobrecarga do sistema de saúde conforme destaca Appenzeller, Menezes, Santos et al. (2020).

O ensino remoto emergencial surgiu como alternativa na educação para adaptação da manutenção de ensino-aprendizagem neste período, tendo sido desenvolvidas várias particularidades do método dependendo do público de alunos, disponibilidade de novas tecnologias e treinamento dos professores.

Conforme caracterizado por Appenzeller, Menezes, Santos et al. (2020), o ensino remoto emergencial é identificado pela alteração temporária do ensino presencial para o

ensino remoto sem o planejamento prévio e modelos conhecidos como os presentes no ensino a distância ou híbrido, que em momento excepcional, como a pandemia, visou garantir a equidade do acesso e que orientações e conteúdos educacionais passassem a ser ministrados a distância, proporcionando acesso temporário à instrução com disponibilidade durante um período determinado.

Neste contexto, professores dos diversos níveis educacionais precisaram, se já não o estivessem fazendo, promover adequações em suas rotinas e ambientes de trabalho para adaptar a realização domiciliar das tarefas e sob uma situação diferenciada, que é a pandemia do COVID. Assim, ajustes metodológicos e didáticos com a maior inserção de tecnologias digitais se fizeram necessários como mudanças estruturais nas residências.

O professor com isso assume um papel de vanguarda para identificar e promover boas práticas dos usos das tecnologias educacionais seja no âmbito social no intuito de promover um ambiente virtual harmonioso que estimule a integração com seus alunos (e entre si) visando o aprendizado, mas também do aluno no seu contexto familiar para a participação e colaboração dos agentes que compõe a família e também do professor em seu contexto familiar, exigindo uma maestria a integração de habilidades que transcendem as que até então eram exigidas nesta prática profissional.

Muitos agentes estressantes podem ser identificados no trabalho doméstico "*home office*", principalmente num primeiro momento em que as dificuldades não estão claras para os iniciantes e o conhecimento destes fatores pode ser útil na manutenção da saúde dos professores, evitando com isso um aumento das doenças relacionadas ao trabalho. Neste trabalho, por questões didáticas serão discutidas medidas de prevenção acidentes e agravos de saúde física e prejuízo psicossocial.

Este trabalho buscou sintetizar 10 dicas para a promoção de uma aula no ensino remoto emergencial de qualidade e que promova a saúde ocupacional dos professores.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Aulas virtuais podem levar a longos períodos de utilização de eletrodomésticos (ar condicionado, ventiladores, etc.) e dispositivos digitais que utilizam a eletricidade (computadores, caixas de som, etc.). Segundo Lima Junior (2019), a maioria dos problemas relacionados às instalações elétricas podem ser identificados pelo próprio consumidor/usuário associados ao aumento do consumo de energia elétrica, desarmamento de dispositivos de proteção (como disjuntores), variação da luminância de lâmpadas ou sobrecarga pelo uso de vários "benjamins" ou "tês" e, segundo, a ABRACOPEL (Associação Brasileira de Conscientização para os Perigos da Eletricidade), no ano de 2015 ocorreram 1220 acidentes com o registro de 590 mortes, com maior prevalência nos meses de verão, festas natalinas e férias escolares.

Há necessidade de aprimoramento tecnológico dos docentes no uso de celulares no contexto de aulas presenciais e suas restrições, podendo-se usar por analogia a mesma necessidade em aulas virtuais, como o ensino remoto emergencial, haja vista que existe um grande potencial educacional em várias funcionalidades que pode ser utilizado (BENTO; CAVALCANTE, 2013). Nesta discussão também é exposta a importância de mecanismos de democratização do acesso aos alunos que possam não deter a tecnologia adequada, devendo a simplificação do material ser um dos objetivos do professor.

Os trabalhadores que mais apresentam lesão por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), no Brasil, são os digitadores com referência de cervicgia e/ou dores e desconfortos nos braços, tomando-se que esta prática começa a ser mais efetuada pelos professores, os cuidados

específicos de prevenção devem ser tomados (FIGUEIRA; ALMEIDA; CRUSCA, 2014 citando SANTOS, 2004).

Segundo Figueira, Almeida e Crusca (2014 citando MARTINS ; BARRETO, 2007), ao sentar-se numa cadeira promove-se a retificação da coluna lombar e tensão de estruturas paravertebrais, gerando esforço para manutenção desta postura, além de compressões vasculares com problemas circulatórios. Uma boa postura segundo expressam, exige equilíbrio, uma aparência aceitável e função adequada dos órgãos e tecidos e estruturas do organismo.

De acordo com o exposto por Batiz, Goedert, Morsch et al. (2009), o conforto térmico, definido pela ASHRAE (*American Society of Heating, Refrigeration and Air Conditioning Engineers*) como o estado na qual a pessoa expõe o contentamento com o ambiente térmico, foi relacionado por alunos como fator importante para a melhor percepção e memória, essenciais ao aprendizado, demonstrando não haver prejuízo nestas funções cerebrais quando estes estudantes eram expostos a temperatura entre 18 e 26 graus *Celsius* durante a aula.

A utilização de plataformas que permitem a interação organizada do público facilitam na diminuição de ruídos advindos de conversas paralelas e áudios equivocadamente abertos, promovendo a diminuição da possibilidade de dispersão dos alunos. A instituição de um treinamento tutorial para boas práticas no ensino a distância inclui ajustes nos equipamentos do aluno e professor (controle do volume de áudio e microfone), treinamento sobre a plataforma, conceitos de ergonomia relacionados a cuidados com mobiliário, usabilidade e acessibilidade dos ambientes virtuais de aprendizagem descrito por Schneider (2014), além do que o planejamento também parece ser uma estratégia que minimize as interrupções do ambiente e promove a preservação do aprendizado e a saúde dos alunos e professores.

A não identificação de sintomas visuais ou a falta de comunicação deles pode se perpetuar na vida adulta, apesar de ser mais comum na infância, sendo os seus efeitos expressos nos novos cenários de aprendizado digital nas mais diversas faixas etárias inclusive pelos próprios professores, sendo importante a reflexão expressa por Purim, Oliveira, Fix et al. (2019) quanto à relevância de conscientizar, divulgar e orientar a importância da saúde visual na comunidade escolar, corpo discente e alunos, em conformidade às orientações da Sociedade Brasileira de Oftalmologia quanto à triagem destas enfermidades.

O uso de computadores, assim como o hábito de assistir aos programas de televisão, é destacado como um fator de risco para o início da miopia ou sua progressão em jovens e adultos, conforme alerta (PURIM; OLIVEIRA; FIX et al., 2019 citando CUNHA et al., 2000).

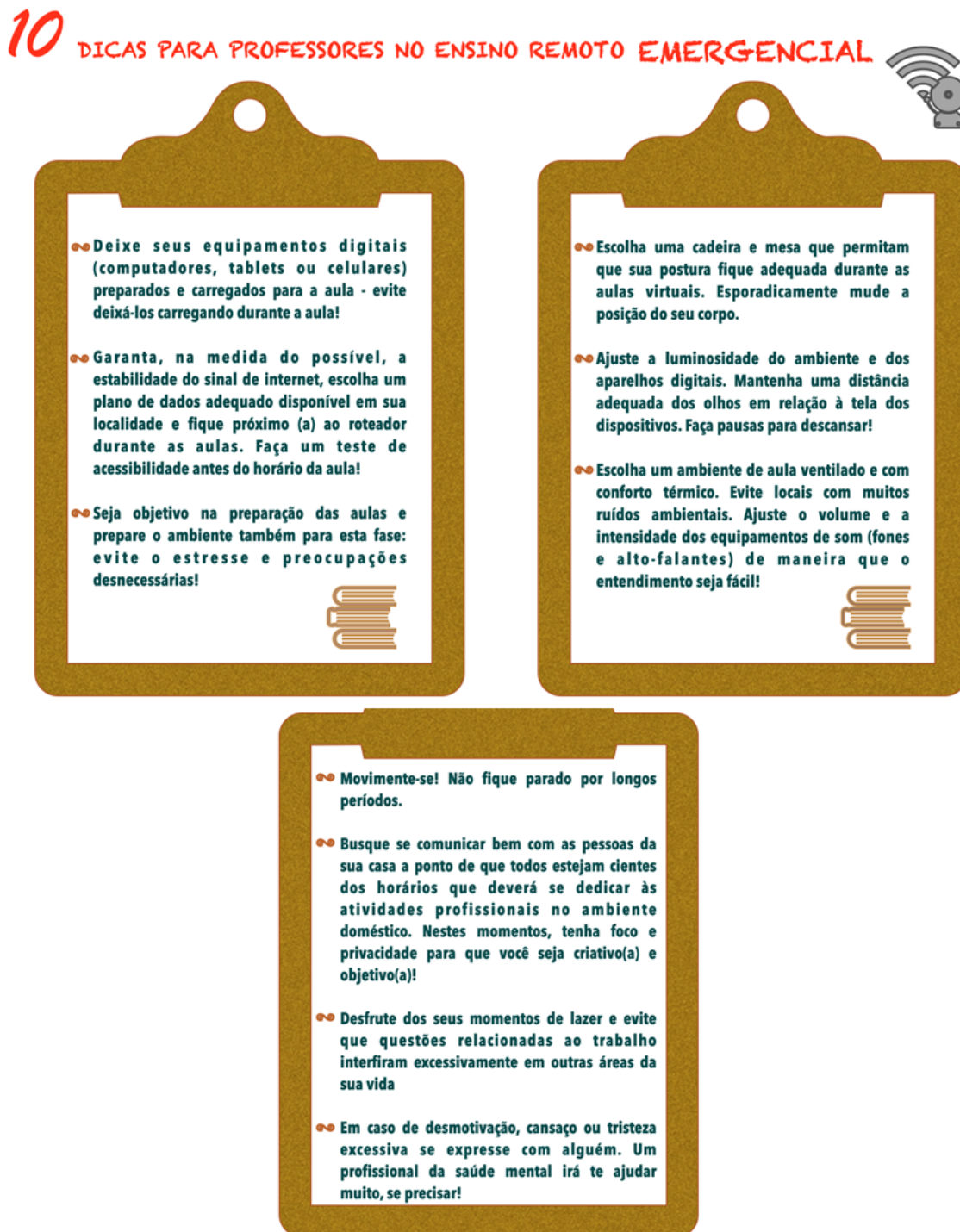
Nem sempre alterações visuais estão presentes na astenopia, uma sensação subjetiva de cansaço visual ou fraqueza ocular que se expressa com queixas como dor de cabeça, dor ocular, turvação visual, lacrimejamento ou vermelhidão nos olhos, mas segundo alguns autores podem representar problemas de refração (PURIM; OLIVEIRA; FIX et al., 2019 citando CUNHA et al., 2000).

Alterações estruturais e biomecânicas na coluna podem ocorrer em alunos, mas também em professores, pela necessidade de ficar sentados por longos períodos e posturas inadequadas ao estudar (SOUZA; LEAL; CARVALHO, 2017 citando NETO; ANDRADE, 2011).

Importante ressaltar que além da perspectiva do professor, o que foi descrito por SILVA e BRÉTAS (2021), demonstrou maior dificuldade de adaptação dos alunos de nível superior em 2020 no uso compulsório das salas virtuais em decorrência do COVID-19,

tanto em aprender quanto em conhecer as novas tecnologias, bem como estudar sozinho em frente ao computador, sendo visto como gerador de ansiedade e certo estresse.

Figura 1: 10 Dicas para professores no Ensino Remoto Emergencial (ERE).



Fonte: Próprio autor (2021).

Conforme expressa Carlotto (2011), a síndrome de Bornout é uma reação ao estresse excessivo relacionado ao trabalho com maior prevalência, num grupo de estudos de professores de Porto Alegre - RS, em professores do sexo feminino, com idade mais elevada, sem filhos, que possuem maior carga horária, que atendem a um número maior de alunos e trabalham em escolas públicas mas podendo acontecer em outros perfis de

indivíduos, devendo este grupo ter atenção redobrada quanto a sua prevenção, diagnóstico e tratamento precoce.

A análise de Leme, Chagas, Carvalho et al. (2019) evidencia pontos importantes a serem reforçados para prevenção geral de suicídio com destaque a autoeficácia; autoestima; sentido de vida; habilidades sociais e de vida (empatia, comunicação eficaz, assertividade, lidar com o estresse e resolução de problemas); integração e bom convívio com familiares, pares e parceiros românticos; religiosidade; percepção de apoio social da família, amigos e comunidade e acesso a serviços públicos de saúde mental, fatos estes que também devem ser estimulados através de ações aos professores sob o estresse do trabalho domiciliar, pandemia e contextos familiares diversos, tendo como agentes os gestores ou serviços de apoio educacional/ocupacional através de palestras para a prevenção deste desfecho negativo.

3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que fundamentou a proposta de um tutorial de cuidados de saúde do professor relacionados a aulas emergenciais no contexto da pandemia do COVID 19 através da análise de conteúdo.

A pesquisa bibliográfica fundamentou um estudo qualitativo baseado em análise de conteúdo, em modelo adaptado ao apresentado por Silva e Fossa (2015), utilizando a base de dados "Google Acadêmico" com os descritores: "ergonomia", "ensino remoto emergencial" e "saúde do professor", no período compreendido entre abril e junho de 2021, cuja categorização das palavras-chave para a apresentação dos dados não foi possível pela interdisciplinaridade e simplificação da linguagem proposta para o modelo de tutorial digital, tendo portanto, em cada uma das dez sugestões produtos da pesquisa dos descritores citados.

O tutorial com as principais recomendações extraídas da pesquisa bibliográfica foi elaborado no mês de junho, utilizando o *software* PowerPoint da Microsoft e estando disponível em meio digital na página das redes sociais Facebook e Instagram do autor principal para difusão científica da comunidade de professores local e autorização para compartilhamento. A linguagem coloquial no produto final foi intencional visando que os conceitos de promoção de saúde fossem adquiridos com maior facilidade.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Serão discutidos a seguir os pontos de reflexão para uma prática segura com o intuito de minimizar problemas de saúde dos docentes ao serem submetidos de forma repentina a necessidade de ensino remoto emergencial, baseados na pesquisa bibliográfica, como o que ocorreu no caso da pandemia pelo COVID 19.

4.1 Cuidados de segurança das instalações elétricas domésticas em momentos de aulas virtuais

Deve-se ter o cuidado em toda aula virtual quanto à preparação dos instrumentos tecnológicos quanto ao vínculo com a alimentação (rede de energia), seja energia elétrica advinda de baterias ou tomadas.

Trata-se de uma etapa da tarefa do docente para garantir a execução da aula, mas algumas dicas precisam ser discutidas neste momento.

Computadores e telefones celulares devem ser carregados previamente principalmente para evitar interrupções em caso de queda de energia. O número de

aparelhos eletrônicos carregando em uma tomada pode levar à sobrecarga da rede ou curtos circuitos, devendo haver especial atenção para isso.

O carregamento de equipamentos eletrônicos não deve ser realizado durante a sua utilização pelo risco de causar superaquecimento provocando queimaduras, no caso de contato com a pele, ou risco de choque elétrico no caso de algum curto circuito.

4.2 Qualidade de sinal de internet e acesso - democratização do ensino

A qualidade do sinal de internet e sua disponibilidade pode estar diretamente relacionada à qualidade de uma aula virtual e ser um fator estressante significativo quando não atende às demandas do usuário.

Estabelecer o ponto de aula próximo ao roteador da internet promove o melhor sinal possível.

Uma forma de diminuir o risco de inacessibilidade é a realização de testes de conexão antes do período destinado para a aula ou atividade virtual.

4.3 Tempo de uso das tecnologias

Ter em mente que existe um tempo adequado para a preparação da aula e sua execução pode minimizar sintomas de ansiedade e cansaço desnecessários. O tempo de preparação é pessoal e vai depender do domínio do conteúdo, necessidade de pesquisa, disponibilidade de recursos e outros fatores, mas durante essa etapa é necessário ter foco na objetividade, seja na própria pesquisa quanto no que será demandado dos alunos, também sujeitos a altas solicitações e necessitando de posturas de proteção quanto à exigência excessiva por parte do método de ensino.

4.4 A escolha do mobiliário de casa e sua relação com as patologias por esforço repetitivo e da coluna vertebral

O mobiliário de casa tem outra finalidade do que é selecionado aos ambientes de trabalho. As escolhas dos ambientes domésticos priorizam questões estéticas às ergonômicas, entretanto, quando se pensa numa rotina de aulas virtuais como a que ocorre no ensino remoto emergencial alguns ajustes do mobiliário são recomendados.

A escolha do assento adequado em que não haja sobrecarga dos elementos axiais da coluna pode prevenir dores e o desenvolvimento ou progressão de patologias degenerativas da coluna vertebral preexistentes. O tamanho da mesa em relação a cadeira pode necessitar de ajuste para que a angulação seja confortável para a região dos pulsos evitando sobrecarga do pulso e doenças do túnel do carpo e tendinites (mão).

4.5 Alterações visuais com o uso de tecnologias digitais

O ajuste da luminosidade ambiental assim como dos dispositivos digitais que se faça uso permite o desenvolvimento de uma prática de aula virtual mais segura. O tempo de exposição sem pausas e a distância dos aparelhos também é um fator a ser considerados. Quem necessita de lentes de contato ou óculos deve fazer uso durante a prática laboral na residência.

4.6 Qualidade do som para a prevenção de alterações auditivas e temperatura do ambiente

Para o desenvolvimento de uma aula de qualidade no contexto do ensino emergencial, uma atenção importante do docente deve ser com a sua saúde auditiva. Isto

começa considerando na seleção do ambiente de estudo, preparação da aula e dos materiais que serão utilizado na aula virtual para que haja o mínimo de ruído ou som ambiental possível a fim de não dificultar a clareza do que vai ser ouvido ou falado e também não atrapalhar a atividade de outras pessoas que estejam no ambiente doméstico. Outra etapa consiste na seleção de equipamentos de qualidade (caixas de som e fone de ouvido) para que os sons advindos sejam os melhores possíveis. Sons com alta amplitude podem promover prejuízos, portanto é necessário ajustar previamente estas questões.

4.7 Motricidade (prevenção da obesidade e de trombose venosa)

Algumas posturas viciosas podem ser tomadas durante as aulas virtuais ou preparação de conteúdo principalmente quando sentado ou deitado diante de computadores, tablets e smartphones. É importante que haja a seleção de um assento adequado e confortável para que não ocorra tensão nas articulações e seja mantido o alinhamento axial adequado da coluna vertebral. Recomenda-se também repousos periódicos para realizar mudança de posição. A estase sanguínea na posição deitada e sentada pode aumentar o risco de trombose nos membros inferiores.

4.8 Diálogo na prevenção da violência doméstica e potencialização dos conflitos familiares

Conviver é um dos maiores desafios que os seres humanos enfrentam apesar de sermos considerados seres sociais. O ambiente familiar deveria ser acolhedor, onde geralmente se recebe ou oferece nutrição e suporte afetivo e econômico, mas quando patológico ou mal gerido pode ser o local em que as maiores dificuldades podem advir na vida de um indivíduo. A sabedoria judaico-cristã estabelece que muitas vezes "o inimigo é da própria casa" pelo maior potencial de causar traumas e dores profundas nas pessoas que temos mais intimidade.

Nesta premissa, para evitar que a harmonia familiar seja prejudicada com atividades laborais domiciliares, alguns cuidados devem ser adotados mas individualizados a cada dinâmica familiar.

Talvez um professor que more sozinho não tenha neste tópico um elemento importante, pois mudanças em suas rotinas não afetarão a dinâmica do lar, mas aqueles que são pais, mães e cônjuges necessitarão de estratégias para não deixar de avançar profissionalmente, adaptado-se às novas demandas e organizando tudo.

É importante esclarecer os momentos de dedicação ao trabalho e estabelecer os seus limites para a interferência em outras áreas e, assim, o desenvolvimento de atividades profissionais será mais rápido e objetivo para que, também, seja disponibilizado aos membros da família um maior tempo de interação e com qualidade.

4.9 Síndrome de Bornout e as demandas laborais crescentes com o *home office* e a pandemia

O excesso de trabalho pode descaracterizar um indivíduo ao assumir o papel único de ser produtivo na sociedade de consumo (*mais valia*). Numa rotina intensa de afazeres e foco na produtividade o comportamento pode tender a tornar-se mais estereotipado, pouco empático e o indivíduo corporativo assume a vanguarda no lugar da paternidade, maternidade, fraternidade ou outro papel familiar que se evoque ou exerça. Por mais prazeroso que possa ser o labor, a estafa profissional se torna realidade caso não haja valorização, na vigência de desrespeito, frustração ou pelo cansaço físico e emocional,

sendo importante entender a necessidade de equilíbrio com outros segmentos da vida (social, espiritualidade, saúde física, etc.).

4.10 Manejo da diminuição da interação social, depressão e prevenção de suicídio

A interação social é importante para a saúde mental e o papel da educação pode ser um facilitador nisso. Não que necessariamente não se possa viver sozinho, mas trata-se de um cuidado importante o estabelecimento de laços sociais para a superação de posturas que possam ser ruins ou deletérias a si. O isolamento potencializa significativamente os riscos de suicídio nos pacientes com depressão. À medida que o trabalho doméstico se intensifica, pode ocorrer uma associação entre o lar e as demandas relacionadas à produtividade, por isso é importante o cuidado para que as atividades lúdicas e de agregação dos componentes da família tenham manutenção nesta fase. Em caso de sintomas de tristeza excessiva, desmotivação profissional ou prejuízo laboral por falta ou excesso de sono, o educador deve ser orientado a buscar ajuda médica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora não haja um fechamento conclusivo da relação das categorias de ensino remoto emergencial, ensino de professor e ergonomia com as práticas sugeridas, o principal benefício deste estudo resulta da discussão do tema relacionando as alterações na educação e as novas rotinas de autocuidado que emergem como novas alfabetizações em saúde para os docentes.

Assim, ao passo os professores começam a desenvolver rotinas e boas práticas em relação ao cotidiano profissional no ambiente domiciliar e virtual, a contenção de uma epidemia de patologias secundárias às novas relações e dinâmicas de trabalho se concretiza.

Com isso, muitos prejuízos econômicos e sociais advindos dos tratamentos dos agravos de saúde citados como: presenteísmo, perda de produtividade e diminuição da qualidade de vida poderão ser potencialmente prevenidos ou minimizados.

A promoção de capacitação profissional e a maior discussão da inserção das tecnologias digitais educacionais para o ensino público e privado é mister e denota responsabilidade dos níveis de gestão educacional.

O impacto do ensino remoto emergencial para a sociedade brasileira só será mais amplamente avaliado conforme o nível educacional dos alunos nas mais diversas categorias for verificado globalmente e, a partir dos resultados obtidos, as potencialidades e limitações poderão ser revistas visando a excelência do ensino oferecido.

A disponibilização das 10 dicas para professores em aulas do ensino remoto emergencial em meio digital (PDF) e nas redes sociais Facebook e Instagram no período da pesquisa visou difundir democraticamente o conhecimento sem custo adicional aos destinatários além da discussão da temática mesmo fora do ambiente acadêmico.

É importante que novas políticas institucionais, estratégias de abordagem e debates sobre o tema sejam efetuados para a obtenção de maior detalhamento dos fatores prognósticos para a proteção contra esse grupo de agravos de saúde nos professores no ensino remoto emergencial ou outras formas de ensino a distância, mas que possuam outras características como o caso do EaD (ensino a distância) uma vez que compreende-se que os profissionais podem ter mais tempo para preparação.

AGRADECIMENTO

Sou grato a Deus e às oportunidades de interação dadas pela vida no sentido de aprender e poder expressar aqui a minha admiração pelos professores nutrida desde a tenra infância, que me conduziu a demonstrar na forma de um artigo científico a preocupação na manutenção do bem-estar de uma classe profissional que merece todas as honras de uma sociedade saudável em sua moral e conceitos com o intuito principal de auxiliá-los acerca da atenção para o autocuidado em um período de adaptações e novas alfabetizações mas, também, promover a discussão acadêmica visando alcançar níveis gerenciais, governamentais e administrativos pela busca de melhorias do exercício profissional nos novos cenários impostos pela contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

APPENZELLER, S.; MENEZES, F.H; SANTOS, G.G. et al. Novos tempos, novos desafios: estratégias para equidade de acesso ao Ensino Remoto Emergencial. **Rev. Bras. Educ. Méd**, v.44, n.1, 2020. Supl.1.

BATIZ, E.C.; GOEDERT, J.; MORSCH, J.J. et al. Avaliação do conforto térmico no aprendizado: estudo de caso sobre influência na atenção e memória. **Produção**, v. 19, n. 3, p. 477-488, 2009.

BENTO, M.C.M.; CAVALCANTE, RS. Tecnologias móveis em Educação: o uso de celular na sala de aula. **ECCOM**, v.4. n.7, jan/jun. 2013.

CARLOTTO, M.S. Síndrome de Bornout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.

FIGUEIRA, T.G.; ALMEIDA, C.G.; CRUSCA, J.S. Cinesioterapia laboral como aplicação da ergonomia no trabalho sentado - uma revisão da literatura. **Rev. Visão universitária**, v. 1, n.1, 2014

FIGUEIRA, T.G.; ALMEIDA, C.G.; CRUSCA, J.S. Cinesioterapia laboral como aplicação da ergonomia no trabalho sentado - uma revisão da literatura. **Rev. Visão universitária**, v. 1, n.1, 2014

FONTANA, R.T.; PINHEIRO, D.A. Condições de saúde autorreferidas de professores de uma universidade regional. **Rev. Gaúcha Enferm**, Porto Alegre (RS), v.31, n. 2, p. 270-6, 2010.

LEME, VBR; CHAGAS, APS; CARVALHO, A.P.; et al. Habilidades sociais e prevenção de suicídio: relato de experiência em contextos educativos. **Estud. Pesq. Psicol**, v.19, n. 1, jan./abr.2019.

LIMA JUNIO, G.S. A importância da prevenção de incêndios ocasionados por curto circuitos em edificações: estudo de caso de condomínio Bossa Nova x condomínio Morada dos Bosques. **Ideias & Inovação**, v.5, n.1, p. 83-92, 2019.

MOREIRA, J.A.M.; HENRIQUES, S.; BARROS, D. Transitando de um ensino remoto emergencial para uma educação digital em rede, em tempos de pandemia. **Dialogia**, São Paulo, n. 34, p. 351-364, jan./abr, 2020.

PURIM, K.S.M.; OLIVEIRA, R.S.C.; FIX, D. et al. Avaliação e triagem da acuidade visual em escolares de primeira infância. **Rev.bras.oftalmol**, Rio de Janeiro, v.78, n.2, mar./abr. 2019

ROCHA, V.M.; FERNANDES, M.H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **J Bras Psiquiatr.**, v. 57, n. 1, p. 23-27, 2008.

RODRIGUES, N. H.; SILVA, L.G.A. Gestão da pandemia Coronavírus em um hospital: relato de experiência profissional. **J. nurs. health**, v. 10, n.4, abr. 2020.

SCHNEIDER, H. N. Ergonomia das interfaces humano-computador como princípio de qualidade em EaD. *In*: Cavalcante, Maria Marina Dias (org). **Didática e práticas de ensino: diálogos sobre a Escola, a Formação de Professores e a Sociedade**, Fortaleza: EdUECE, 2014. v. 4, p.359-367.

SILVA, A.C.; BRÊTAS, A.A. Saúde estudantil universitária e as tecnologias virtuais: relato de experiência. **Rev Elet. Acervo Saúde**, v. 13, n.2 , 2021.

SILVA, A.H. Análise de conteúdo: exemplos de aplicação da técnica para análise de dados quantitativos. **Qualitas Revista Eletrônica**, v. 16, n. 1, 2015.

SOUZA, P.O.; LEAL, S.S.; CARVALHO, M.E.I. Lombalgia, hábitos posturais e comportamentais em acadêmicos de Fisioterapia e Psicologia em uma instituição de ensino superior. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 5, p. 563-570, 2017