

# Saúde mental docente em tempos digitais: consequências do convívio virtual para professores universitários

*Mental health of university professors in the digital age: consequences of virtual interaction for university teachers.*

**Bruna Irineu Teixeira<sup>1</sup>**  
**Danilo dos Santos Dionisio<sup>2</sup>**  
**Eduarda Resende Nunes<sup>3</sup>**

Orientadora: Profa. Dra. Marinete A. Martins

## Resumo

Este artigo analisa os impactos do trabalho remoto na saúde mental de professores universitários em tempos digitais. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, fundamentada em revisão bibliográfica realizada no portal de periódicos da CAPES, com ênfase em produções nacionais publicadas entre 2019 e 2024. O estudo parte da compreensão da saúde mental como estado de equilíbrio e adaptação às adversidades, segundo a Organização Mundial da Saúde e Canguilhem, e considera as especificidades emocionais e cognitivas do trabalho docente discutidas por Tardif e Lessard, Maslach e Leiter e Benevides-Pereira. Os resultados apontam que o ensino remoto intensificou a sobrecarga laboral, a hiperconectividade e a dissolução das fronteiras entre vida pessoal e profissional, favorecendo sintomas de ansiedade, estresse e exaustão entre docentes universitários. Embora o home office apresente benefícios como autonomia e flexibilidade, tais vantagens só se consolidam quando há suporte institucional adequado. Conclui-se que a preservação da saúde mental docente em ambientes digitais depende de políticas de gestão que reconheçam a complexidade do trabalho universitário e implementem estratégias de prevenção e cuidado psicológico contínuo.

**Palavras-chave:** saúde mental; docência universitária; home office; ensino remoto.

## Abstract

*This article analyzes the impacts of remote work on the mental health of university professors in the digital age. It is a qualitative, exploratory study based on a literature review conducted on the CAPES periodicals portal, with an emphasis on national publications between 2019 and*

---

<sup>1</sup> Graduanda em Administração pela Universidade de Sorocaba, atuando como Analista Júnior Administrativo, bruirineuteixeira@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduando em Administração pela Universidade de Sorocaba, atuando como analista de produção, danilo.dionisio2103@gmail.com.

<sup>3</sup> Graduanda em Administração pela Universidade de Sorocaba, atuando como auxiliar administrativa em departamento pessoal, eduardaanunes03@gmail.com.

2024. The study starts from the understanding of mental health as a state of balance and adaptation to adversity, according to the World Health Organization and Canguilhem, and considers the emotional and cognitive specificities of teaching work discussed by Tardif and Lessard, Maslach and Leiter, and Benevides-Pereira. The results indicate that remote teaching has intensified work overload, hyperconnectivity, and the blurring of boundaries between personal and professional life, favoring symptoms of anxiety, stress, and exhaustion among university professors. Although working from home offers benefits such as autonomy and flexibility, these advantages are only consolidated when there is adequate institutional support. It is concluded that preserving the mental health of faculty in digital environments depends on management policies that recognize the complexity of university work and implement strategies for prevention and ongoing psychological care.

**Keywords:** *Mental health. University teaching. Home office. Remote learning.*

## **Introdução**

A docência universitária vem passando por transformações profundas decorrentes da digitalização e da expansão do trabalho remoto, especialmente após a pandemia de COVID-19. O ensino que antes se concentrava na sala de aula passou a ocorrer em interfaces virtuais, exigindo dos professores novas competências tecnológicas, reorganização temporal do trabalho e disponibilidade contínua para atender estudantes. Esses movimentos modificam não apenas a dinâmica educativa, mas também o bem-estar psicológico dos docentes.

Autores como Tardif e Lessard (2014) e Nóvoa (2017) destacam que o trabalho docente envolve intensa carga emocional e relacional, sustentada por interações humanas que se fragilizam no ambiente digital. Além disso, a pressão institucional por produtividade acadêmica — combinada à intensificação de tarefas invisíveis — contribui para o desgaste psicológico (Maslach; Leiter, 2020; Santos, 2022). Nesse contexto, compreender os efeitos do trabalho remoto sobre a saúde mental de professores universitários torna-se fundamental para orientar políticas institucionais de prevenção e promoção de bem-estar.

O objetivo deste estudo é analisar criticamente os impactos do convívio virtual e do home office na saúde mental de docentes do ensino superior. Os objetivos específicos incluem: investigar desafios relacionados à adaptação tecnológica e à redução do convívio social; examinar o aumento da carga laboral e sua influência na saúde mental; e propor recomendações de gestão que favoreçam ambientes digitais mais seguros e humanizados.

Para isso, adota-se uma abordagem qualitativa e exploratória, baseada em revisão bibliográfica estruturada no portal de Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), com foco em estudos recentes e de relevância nacional. A pesquisa busca

contribuir para o debate contemporâneo sobre qualidade de vida no trabalho universitário e gestão acadêmica em tempos digitais, reforçando a necessidade de atenção institucional à saúde emocional dos docentes.

## **Metodologia**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, fundamentada em revisão bibliográfica. A abordagem qualitativa é pertinente quando se busca compreender fenômenos complexos relacionados à subjetividade humana, como o sofrimento psíquico e as vivências docentes no trabalho, possibilitando uma análise interpretativa e crítica dos significados atribuídos pelos sujeitos sociais aos contextos em que estão inseridos (Minayo, 2017). A escolha pela natureza exploratória justifica-se pela necessidade de aprofundar discussões recentes sobre os impactos do trabalho remoto na saúde mental de professores universitários, considerando-se a rápida transformação tecnológica vivenciada no ensino superior brasileiro (Nóvoa, 2017; Tardif; Lessard, 2014).

A pesquisa foi desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico no Portal de Periódicos da CAPES, que concentra produções científicas nacionais de relevância para a área. Foram definidos como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2019 e 2024, disponíveis em português e que abordassem temas como saúde mental docente, ensino remoto, home office e condições de trabalho universitário. Inicialmente, a busca pelo descritor “saúde mental” retornou 6.901 publicações. Ao combinar os termos “home office”, “virtual” e “gestão”, o refinamento resultou em dois estudos diretamente alinhados ao objeto investigado.

O primeiro estudo selecionado — Kauich e Bicalho (2023) — discute benefícios e desafios do trabalho remoto, destacando que embora haja maior flexibilidade e autonomia, surgem também dificuldades relacionadas ao aumento das responsabilidades e à diminuição das interações presenciais, fatores que podem afetar o bem-estar emocional. O segundo estudo — Silva *et al.* (2023) — analisa especificamente a docência universitária, evidenciando altos níveis de ansiedade e exaustão entre professores submetidos ao ensino remoto, atribuídos à sobrecarga, limitação de recursos tecnológicos e falta de apoio institucional para lidar com demandas pedagógicas e emocionais.

A inclusão desses trabalhos se fundamenta em sua representatividade para a compreensão da relação entre digitalização do trabalho, intensificação das tarefas docentes e adoecimento psíquico, aspectos amplamente discutidos na literatura sobre burnout e saúde

docente (Maslach; Leiter, 2020; Benevides Pereira, 2019). Conforme defendem Oliveira e Silva (2021), o estudo do trabalho docente em ambientes virtuais deve considerar a interdependência entre fatores organizacionais, tecnológicos e emocionais, pois o professor é um trabalhador do conhecimento cuja saúde mental está diretamente ligada às condições institucionais de suporte.

Assim, esta metodologia possibilitou identificar evidências científicas que sustentam o debate sobre a necessidade de políticas acadêmicas voltadas à promoção da saúde mental dos docentes em tempos digitais, contribuindo para reflexões sobre gestão, bem-estar ocupacional e qualidade da educação superior.

### **Fundamentação Teórica**

A saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de dar uma contribuição para sua comunidade” (OMS, 2025, p. 3). Fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais influenciam diretamente esse estado, incluindo satisfação em viver, relações sociais saudáveis e manejo adequado das adversidades. Complementando essa visão, Canguilhem (2009) afirma que a saúde mental não se define pela simples ausência de doenças, mas pela capacidade do sujeito de reajustar suas normas e manter equilíbrio psicológico diante dos desafios cotidianos.

No contexto da docência universitária, tais desafios tornam-se particularmente intensos. Conforme Tardif e Lessard (2014), o professor universitário é um profissional cuja identidade se constrói na interação constante com estudantes, pares e demandas institucionais. Esse trabalho é permeado por exigências emocionais, cognitivas e relacionais, que podem contribuir para o desgaste mental quando não há condições adequadas de suporte. Para Maslach e Leiter (2020), a docência está entre as profissões mais vulneráveis ao burnout, devido à sobrecarga de responsabilidades, ao acúmulo de tarefas invisíveis e à falta de reconhecimento institucional.

Nóvoa (2017) reforça que o professor não é apenas executor de técnicas, mas produtor de sentidos e mediações humanas no processo formativo. Quando essas dimensões são fragilizadas — como ocorre em ambientes virtuais com pouco vínculo interpessoal — há maior risco de sofrimento psíquico. Nesse sentido, Benevides-Pereira (2019) aponta que o adoecimento docente decorre da intensificação das atividades e da solidão institucional, marcada pela escassez de apoio coletivo e emocional.

Além dos fatores educacionais, o ambiente o pode ser fonte de riscos psicossociais que comprometem o bem-estar docente. De acordo com o Ministério do Trabalho e Emprego (Brasil, 2025), metas inalcançáveis, longas jornadas, falta de autonomia e conflitos nas relações profissionais agravam quadros de ansiedade e estresse. A International Stress Management Association (Isma, 2025) destaca que 90% dos profissionais brasileiros apresentam sintomas de ansiedade, colocando o Brasil entre os países com maiores índices de estresse do mundo. Tal cenário incide diretamente sobre professores universitários, que acumulam múltiplas responsabilidades, como ensino, pesquisa, extensão e administração acadêmica.

Com o avanço das tecnologias digitais, o home office tornou-se uma modalidade de trabalho amplamente adotada durante e após a pandemia da COVID-19. Para Drucker (1999), “o trabalho está se tornando algo que se faz, não um lugar para onde se vai” (p. 45), indicando a ruptura de fronteiras organizacionais tradicionais. Se por um lado o ensino remoto trouxe flexibilidade, autonomia e economia de tempo, por outro aprofundou características como hiperconectividade, isolamento e dificuldade de desconexão do trabalho, elevando a sobrecarga mental dos docentes (Aristimunha; Siqueira, 2021; FIESC, 2023).

Além disso, a adaptação forçada a ferramentas tecnológicas, sem formação contínua e suporte institucional adequado, pode gerar sentimentos de incapacidade e insegurança profissional (Oliveira; Silva, 2021). Pesquisas recentes apontam que, em muitos casos, a transição para o digital ampliou as tarefas do professor universitário, intensificando o trabalho emocional e exigindo presença constante em múltiplos canais de comunicação com estudantes (Santos, 2022).

Diante desse cenário, autores como Zimmermann (2025) defendem que a promoção da saúde mental deve ser assumida como responsabilidade das instituições de ensino superior, por meio de políticas integradas de prevenção, cuidado e acolhimento. A criação de estratégias de gestão mais humanizadas, que considerem a carga digital e emocional do trabalho, torna-se fundamental para que o ambiente remoto contribua para o bem-estar docente e a qualidade da educação.

## **Resultados e Discussões**

A investigação foi conduzida por meio de pesquisa bibliográfica no portal de periódicos da CAPES, utilizando filtros de período (2019 a 2024). Inicialmente, o termo de busca “Saúde Mental” retornou 6.901 artigos. Ao adicionar o descritor “Home office”, o número reduziu para

13 resultados. Com a inclusão dos demais termos “gestão” e “virtual”, a busca foi refinada, delimitando a área de interesse e resultando em 2 artigos selecionados para análise.

Para análise do resultado desta pesquisa, os artigos encontrados serão enumerados conforme o Quadro 1.

**Quadro 1** - Enumeração de artigos encontrados

Artigo	Título
A1	Indicadores de transtornos mentais em professores universitários em ensino remoto
A2	Home office: O convívio com o virtual e as consequências do online

Fonte: Elaboração própria

O estudo que aqui chamamos de A1 — “Indicadores de transtornos mentais em professores universitários em ensino remoto” caracteriza-se por investigar especificamente a população docente. Metodologicamente, A1 aplica instrumentos padronizados (por exemplo, a escala DASS-21, conforme o próprio texto) para mensurar níveis de ansiedade, depressão e estresse, e relaciona esses indicadores a fatores contextuais relatados pelos docentes: sobrecarga de atividades, limites tênues entre vida profissional e pessoal, insuficiência de suporte institucional e dificuldades tecnológicas. Dois aspectos merecem destaque analítico. Primeiro, o uso de instrumento validado confere robustez à detecção de sintomatologias, permitindo inferir que os níveis observados não se devem apenas a relatos subjetivos pontuais, mas apontam para padrões consistentes de sofrimento. Segundo o corpus qualitativo associado (relatos sobre jornada, conciliação e suporte) contextualiza e amplia a interpretação dos escores: não se trata apenas de tecnologia, mas da reorganização do trabalho docente em que tarefas antes “invisíveis” (preparação assíncrona, feedback individualizado, plantões virtuais) se acumulam sem contrapartida institucional clara.

A leitura crítica de A1 permite identificar vulnerabilidades específicas da docência universitária que amplificam os efeitos negativos do trabalho remoto. Professores universitários desempenham múltiplas funções — ensino, pesquisa, orientação, atividades administrativas — cuja sobreposição tende a intensificar a carga mental. No ambiente virtual, essas funções perdem os limites espaciais e temporais: encontros síncronos estendem-se para além do horário letivo, mensagens e demandas chegam em horários diversos, e expectativas de disponibilidade contínua aumentam. Assim, os achados de A1 não apenas documentam prevalência de sintomas, mas mostram um mecanismo causal plausível: a diluição das fronteiras entre papéis

profissionais e pessoais combinada com a intensificação das demandas cognitivas e emotivas produz um terreno fértil para estresse crônico e manifestações ansiosas. Esse mecanismo é coerente com literatura sobre sofrimento docente que destaca a centralidade da carga emocional do trabalho pedagógico e a importância do reconhecimento institucional para proteger o bem-estar (conforme as referências teóricas presentes no arquivo).

O estudo A2 — “*Home office*: O convívio com o virtual e as consequências do online” concentra-se, de forma mais ampla, em trabalhadores em *home office*, com amostra oriunda de estudantes ou profissionais de áreas de gestão. Apesar de não focar exclusivamente em docentes, A2 aborda dimensões cruciais para a compreensão do trabalho remoto: comodidade e flexibilidade por um lado; necessidade de autodisciplina, demandas tecnológicas e diminuição do convívio social por outro. A leitura crítica de A2 fornece dois subsídios importantes quando transportamos suas conclusões para o universo acadêmico. Primeiro, as vantagens relatadas (autonomia, economia de tempo) são reais, porém condicionais: em contextos institucionais onde há regulação clara de carga horária, apoio técnico e reconhecimento formal do trabalho remoto, os efeitos positivos tendem a sobressair. Em segundo lugar, as desvantagens detectadas (isolamento, necessidade de auto-gestão constante) adquirem maior magnitude quando aplicadas à docência, pois o trabalho docente depende profundamente de interações humanas (colaborações, discussões, trocas informais) que alimentam não só a prática pedagógica, mas também o suporte emocional do professor. Portanto, A2 aponta para fatores estruturais do *home office* que, sem modulação institucional, podem reproduzir ou agravar o sofrimento identificado especificamente em A1.

Comparando A1 e A2, é possível construir uma interpretação integradora e mais profunda sobre a docência universitária em tempos digitais. Enquanto A2 oferece um quadro generalista das dinâmicas do *home office* — útil para identificar riscos e benefícios aplicáveis a distintos empregos — A1 demonstra que os docentes universitários partilham desses riscos mas também padecem de vulnerabilidades próprias: a natureza emocional do trabalho pedagógico, a responsabilidade por estudantes (incluindo demandas de suporte afetivo), e a pressão por produtividade acadêmica (publicações, projetos) que não cessa com a migração das atividades para o ambiente virtual. Em outras palavras, A2 descreve o “cenário” do trabalho remoto; A1 revela como esse cenário impacta com intensidade particular a categoria profissional docente.

A análise qualitativa mais detalhada dos relatos em A1 indica ainda que a \*\* ausência de suporte institucional estruturado (treinamento tecnológico, limites normativos de carga

horária, serviços de atenção à saúde mental) é um elemento mediador crítico entre exposição ao trabalho remoto e adoecimento. Não é apenas a presença de ferramentas digitais que explica o sofrimento: é a interação entre exigências institucionais, expectativas de disponibilidade e a precariedade das rotinas de cuidado. Assim, a solução não reside exclusivamente em “treinar professores para usar ferramentas”, mas em repensar modelos de gestão acadêmica que reconheçam e redistribuam tarefas, criem canais de suporte e estabeleçam regras claras de desconexão.

Do ponto de vista teórico, os achados dos dois estudos convergem com modelos explicativos do esgotamento profissional (burnout) e do estresse ocupacional que enfatizam três vetores: demandas excessivas, falta de controle/autonomia para manejar essas demandas e insuficiente reconhecimento social/organizacional. Nos docentes, esses vetores ganham contornos específicos: as demandas são plurais (ensino, orientação, pesquisa), o controle muitas vezes é reduzido por exigências institucionais e avaliativas, e o reconhecimento institucional por vezes é limitado a métricas de produtividade acadêmica que não abarcam o trabalho invisível do cuidado e da tutoria. Assim, a transposição do ensino para o virtual tende a acentuar mecanismos já presentes no cotidiano universitário, levando a aumento de sintomatologias detectadas em A1.

Em termos de implicações práticas, a leitura integrada de A1 e A2 aponta para intervenções em três níveis: (1) gestão institucional — criação de políticas claras de jornada, limites de comunicação fora do horário letivo, e reconhecimento formal de atividades remotas; (2) formação e suporte técnico-emocional — programas contínuos de capacitação tecnológica articulados a suporte psicológico e espaços de escuta; (3) reorganização do trabalho docente — revisão de atribuições para evitar sobrecarga, promoção de práticas colaborativas que recuperem dimensões de convívio e tutoria, e avaliação de desempenho que considere contextos digitais. Essas medidas respondem tanto às fragilidades apontadas em A1 quanto aos riscos gerais do *home office* descritos em A2.

Por fim, é necessário reconhecer limitações metodológicas que afetam a generalização das conclusões. A escassez de estudos nacionais específicos sobre docência universitária em contexto remoto reduz a amplitude da evidência disponível e exige cautela: os resultados de A1, embora robustos na metodologia empregada, relacionam-se a amostras e contextos institucionais determinados; já A2, sendo mais generalista, requer adaptação cuidadosa ao universo acadêmico. Recomenda-se, portanto, que estudos futuros ampliem amostras, adotem desenho longitudinal para verificar a cronificação de sintomas e testem empiricamente

intervenções institucionais (por exemplo, políticas de desconexão e programas de suporte psicológico) para avaliar eficácia na redução de transtornos mentais entre docentes.

Em síntese, a análise crítica e aprofundada dos dois estudos selecionados revela um quadro coerente: o trabalho remoto possui potencialidades que podem favorecer qualidade de vida e produtividade quando implementado com gestão consciente; contudo, sem marcos institucionais e suporte adequados, ele tende a exacerbar condições de vulnerabilidade já existentes na docência universitária, com consequências mensuráveis para a saúde mental dos professores. Assim, as evidências justificam a formulação de políticas acadêmicas que articulem tecnologia, cuidado e gestão do trabalho como elementos indissociáveis para preservar o bem-estar docente em ambientes digitais.

### **Considerações Finais**

A análise dos estudos selecionados permitiu compreender que o trabalho remoto impacta de forma significativa a saúde mental de professores universitários. Embora apresente benefícios potenciais — como autonomia e flexibilidade — o *home office* se mostrou associado à intensificação do trabalho, à hiperconectividade e ao enfraquecimento das relações interpessoais, fatores que contribuem para o aumento de estresse, ansiedade e exaustão emocional. A docência universitária, por sua natureza múltipla e relacional, revela-se particularmente vulnerável a tais efeitos.

Os achados evidenciam que os impactos negativos não resultam apenas da presença da tecnologia, mas da falta de suporte institucional estruturado, tais como: formação tecnológica adequada, limites de jornada, reconhecimento de atividades remotas e oferta de apoio psicológico. Assim, a promoção da saúde mental docente demanda políticas acadêmicas que integrem tecnologia, gestão do trabalho e cuidado emocional.

Ressalta-se como limitação a escassez de estudos nacionais específicos sobre o tema, refletindo a recente e acelerada adoção remoto no país. Recomenda-se que pesquisas futuras ampliem o número de participantes, diversifiquem instituições analisadas e avaliem intervenções concretas voltadas à prevenção de adoecimentos psíquicos.

Conclui-se que garantir condições saudáveis de trabalho em ambientes digitais é requisito essencial para manter o bem-estar dos professores e a qualidade do ensino superior brasileiro, tornando urgente a implementação de estratégias institucionais permanentes de cuidado e proteção à saúde mental docente.

## REFERÊNCIAS

- Aristimunha, d. R.; siqueira, d. P. Ensino remoto emergencial e saúde docente: desafios e perspectivas na educação superior. *Revista educação em foco*, v. 26, n. 2, p. 89–107, 2021.
- Benevides-pereira, a. M. T. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. 3. Ed. São paulo: casa do psicólogo, 2019.
- Brasil. Ministério do trabalho e emprego. *Guia de fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho – nr-01*. Brasília: mte, 2025.
- Canguilhem, georges. *O normal e o patológico*. 6. Ed. Rio de janeiro: forense universitária, 2009.
- Drucker, peter. *Management challenges for the 21st century*. New york: harperbusiness, 1999.
- Fiesc – federação das indústrias do estado de santa catarina. *Precisamos falar sobre saúde mental*. Florianópolis: observatório fiesc, 2023.
- International stress management association – isma. *Relatório anual: estresse e ansiedade no brasil*. São paulo, 2025.
- Kauich, b.; bicalho, f. Home office: o convívio com o virtual e as consequências do online. *Revista fatec indaiatuba*, v. 5, n. 1, p. 143–158, 2023.
- Maslach, c.; leiter, m. *The burnout challenge: managing people's relationships with their jobs*. New york: harvard university press, 2020.
- Minayo, m. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 15. Ed. São paulo: hucitec, 2017.
- Nóvoa, antónio. *Professores: imagens do futuro presente*. Lisboa: educa, 2017.
- Oliveira, f. S.; silva, m. A. Ensino remoto e saúde mental docente: condições de trabalho e adoecimento no ensino superior. *Revista docência & cibercultura*, v. 5, n. 3, p. 22–39, 2021.
- Oms – organização mundial da saúde. *Relatório sobre saúde mental global*. Genebra: oms, 2025.
- Santos. Impactos do ensino remoto na saúde mental docente. *Revista de educação e contemporaneidade*, 2022.
- Silva, c. Et al. Indicadores de transtornos mentais em professores universitários em ensino remoto. *Revista psicologia em debate*, v. 29, n. 3, p. 211–229, 2023.
- Tardif, maurice; lessard, claude. *O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas*. 9. Ed. Petrópolis: vozes, 2014.

Zimmermann, cirlene luiza. *Prevenção de fatores de riscos psicossociais e promoção da saúde mental no trabalho*. Brasília: conselho nacional do ministério público, 2025.