

Ano V, v.2 2025 | submissão: 03/11/2025 | aceito: 05/11/2025 | publicação: 07/11/2025

O adoecimento dos professores causado pelo uso das novas tecnologias

Teachers' Illness Caused by the Use of New Technologies

Maria Zuli Moraes Farias de Souza - Professora Dra. da Disciplina Didática em Saúde do Mestrado Profissional Educação em Saúde- UNILEÃO
Mestrado em Ensino de Saúde - zulicarloshenrique@gmail.com

Manoel Pereira da Rocha Neto - Professor Dr. da Disciplina Didática em Saúde do Mestrado Profissional Educação em Saúde- UNILEÃO
Mestrado em Ensino de Saúde - manoelneto@leaosampaio.edu.br

Francione Charapa Alves - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO
Mestrado em Ensino de Saúde - francionecharapa@gmail.com

Magérbio Gomes Torres - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO
Mestrado em Ensino de Saúde - margebio@leaosampaio.edu.br

Resumo

O presente artigo teve como objetivo abordar questões relacionadas aos efeitos das novas tecnologias na saúde mental dos professores inseridos na atual realidade educacional. Com o avanço tecnológico e a intensificação do uso de ferramentas digitais, especialmente após a pandemia da COVID-19, constatou-se que os docentes vêm enfrentando desafios significativos que, em muitos casos, resultam em sobrecarga e adoecimento emocional. A discussão foi pautada em pesquisas e estudos recentes que exploram essa problemática, destacando a necessidade de formação continuada e suporte institucional para os profissionais da educação. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica com base em materiais disponíveis em bases científicas e acadêmicas, como Google Scholar, SciELO, CAPES Periódicos e livros especializados nas áreas de Educação, Psicologia e Tecnologias Digitais. A busca foi orientada por palavras-chave como formação docente, tecnologias digitais, saúde mental e adoecimento profissional, priorizando artigos publicados a partir de 2020, especialmente aqueles que tratam do período pós-pandemia e suas implicações no trabalho docente. A partir da análise realizada, foi possível identificar que o uso intensivo das tecnologias digitais, embora tenha proporcionado novas possibilidades pedagógicas, também ampliou as demandas e pressões sobre os professores, contribuindo para o aumento dos índices de estresse, ansiedade e exaustão profissional. Observou-se que muitos docentes ainda não dispõem de formação adequada para lidar com as exigências do ensino mediado por tecnologias, o que reforça a importância da educação permanente como estratégia de prevenção ao adoecimento. Conclui-se, portanto, que é imprescindível o investimento em políticas institucionais de apoio emocional e capacitação tecnológica contínua, de modo a promover um ambiente de trabalho mais equilibrado, saudável e sustentável para os educadores diante dos desafios da era digital.

Palavras-chave: formação docente; tecnologias digitais; saúde mental; adoecimento profissional.

Abstract

This article aimed to address issues related to the effects of new technologies on the mental health of teachers within the current educational context. With technological advancement and the intensified use of digital tools, especially after the COVID-19 pandemic, it was found that teachers have been facing significant challenges that, in many cases, result in overload and emotional distress. The discussion was based on recent research and studies that explore this issue, highlighting the need for continuous training and institutional support for education

professionals. To this end, a bibliographic review was carried out using materials available in scientific and academic databases such as Google Scholar, SciELO, CAPES Journals, and specialized books in the fields of Education, Psychology, and Digital Technologies. The search was guided by keywords such as teacher training, digital technologies, mental health, and professional illness, prioritizing articles published from 2020 onward, especially those addressing the post-pandemic period and its implications for teaching work. From the analysis, it was possible to identify that the intensive use of digital technologies, although it has provided new pedagogical possibilities, has also increased the demands and pressures on teachers, contributing to higher levels of stress, anxiety, and professional exhaustion. It was observed that many teachers still lack adequate training to deal with the demands of technology-mediated teaching, which reinforces the importance of continuing education as a strategy for preventing illness. Therefore, it is concluded that investing in institutional policies for emotional support and continuous technological training is essential to promote a more balanced, healthy, and sustainable work environment for educators in the face of the challenges of the digital age.

Keywords: teacher training; digital technologies; mental health; professional illness.

1 INTRODUÇÃO

Historicamente, a formação docente esteve orientada por uma estrutura pedagógica tradicional, centrada na figura do professor como detentor e transmissor exclusivo do conhecimento. A prática educativa era sustentada por um currículo rígido, com pouca abertura para metodologias inovadoras ou para o uso de tecnologias digitais. Conforme destaca Nóvoa (1995, p. 22), “a formação de professores foi concebida, durante muito tempo, como um processo de transmissão de saberes, desvinculado da realidade social e tecnológica”. Tal perspectiva reforçou um modelo de ensino verticalizado, no qual o docente ocupava uma posição central, e o estudante desempenhava um papel essencialmente passivo.

Com o avanço das tecnologias da informação e comunicação, especialmente após a popularização da internet, o processo de ensino-aprendizagem passou a ser gradualmente transformado. O acesso ao conhecimento tornou-se mais dinâmico, interativo e descentralizado, exigindo do professor uma nova postura pedagógica e profissional. Segundo Carroll *et al.* (2010), para que os docentes consigam desenvolver práticas pedagógicas eficazes com o uso de tecnologias, é essencial investir tanto na formação inicial quanto na formação continuada, de modo que saibam integrar os recursos digitais de maneira crítica, ética e pedagógica.

Essa nova configuração educacional, embora traga inúmeras possibilidades pedagógicas, também impõe sobre os professores uma série de exigências cognitivas, emocionais e técnicas. Nesse contexto de transformações aceleradas, Bauman (2001) caracteriza a sociedade contemporânea como “líquida”, marcada pela fluidez das relações, pela transitoriedade das estruturas e pela constante mutabilidade das experiências humanas. Essa instabilidade reflete-se diretamente no campo educacional, impondo aos professores o desafio

Ano V, v.2 2025 | submissão: 03/11/2025 | aceito: 05/11/2025 | publicação: 07/11/2025

da atualização permanente e da adaptação a novas linguagens e formatos de ensino. Segundo Kenski (2012), as tecnolog'lias digitais modificam não apenas os recursos pedagógicos, mas também a forma como o professor ensina e o aluno aprende, exigindo novas competências e práticas educativas mais dinâmicas. Moran (2015) reforça essa visão ao afirmar que o papel do docente se transforma de transmissor do conhecimento para mediador e orientador da aprendizagem, numa perspectiva mais colaborativa e interativa. Do mesmo modo, Tardif (2014) destaca que o professor contemporâneo deve ser capaz de refletir criticamente sobre sua prática e integrar saberes diversos para responder às demandas de um contexto educacional em constante mudança. Assim, o docente, que por muito tempo ocupou uma posição central e autoritária no processo educativo, passou a dividir esse papel com ferramentas digitais, algoritmos e ambientes virtuais de aprendizagem, assumindo um papel mediador e reflexivo (Mishra; Koehler, 2006; desde, 2009). Diante desse cenário, torna-se fundamental discutir os impactos das tecnologias digitais na saúde mental dos professores, reconhecendo que a inovação tecnológica, sem o devido suporte institucional e emocional, pode se transformar em um fator de adoecimento e desgaste profissional.

2 AS NOVAS TECNOLOGIAS NA EDUCAÇÃO NO PÓS-PANDEMIA

A pandemia da COVID-19, que teve início em 2020, representou um divisor de águas para o uso das tecnologias educacionais no Brasil e no mundo. O ensino remoto emergencial impôs aos professores, muitas vezes despreparados, a necessidade de se apropriar rapidamente de ferramentas digitais com o objetivo de garantir a continuidade das atividades escolares. Esse processo acelerado e, em muitos casos, solitário, trouxe à tona novas implicações para a prática docente.

De acordo com Turk (2014, p. 83), “essa nova proposta pedagógica deve ser pensada criticamente, pois transforma a relação tradicional entre professor e aluno, impondo novas exigências cognitivas e emocionais aos envolvidos”. A transição de um modelo de ensino tradicional para outro, mais interativo e digital, envolvendo o uso de plataformas virtuais, softwares educacionais, videoaulas e redes sociais, implicou em uma ruptura de paradigmas. Muitos professores relataram dificuldades em adaptar suas práticas pedagógicas, o que resultou em elevados níveis de estresse, ansiedade e, em casos mais graves, afastamentos por problemas relacionados à saúde mental. Pesquisas como a de Rodrigues e Silva Júnior (2021) evidenciam que a adaptação ao ensino remoto implicou na “emergência e/ou agravamento de adoecimentos no trabalho docente”, destacando o impacto emocional e psicológico enfrentado pelos professores durante o período pandêmico.

Conte (2022) argumenta que, durante a pandemia, a aposta no ensino remoto aprofundou as desigualdades sociais e tecnológicas já existentes na educação brasileira, impactando, sobretudo, professores e estudantes de regiões periféricas. Além disso, o uso intensivo das tecnologias digitais acentuou a carga de trabalho docente. Os professores passaram a exercer múltiplas funções: planejadores, tutores, técnicos, comunicadores e gestores do processo de ensino-aprendizagem. Essa multiplicidade de papéis levou à extensão das jornadas para além do horário escolar, comprometendo o equilíbrio entre vida pessoal e trabalho.

Conforme Perrenoud (2000, p. 7), “a profissão docente envolve múltiplas competências que precisam ser constantemente reinventadas diante dos desafios da sociedade contemporânea”. No entanto, durante a pandemia, muitos docentes se viram **despreparados e desamparados** pelas instituições educacionais, enfrentando um cenário de ensino remoto sem a devida formação e sem suporte psicológico adequado. A transição abrupta para o ensino digital, somada à sobrecarga de tarefas e à pressão por resultados, comprometeu de forma significativa a saúde mental desses profissionais. Nesse sentido, **Oliveira et al. (2021)** destacam que a falta de preparo tecnológico e pedagógico dos professores foi um dos principais fatores que geraram estresse, ansiedade e sentimento de impotência durante o ensino remoto emergencial.

Estudos apontam que **72% dos educadores tiveram sua saúde mental afetada durante a pandemia**, com destaque para sintomas como ansiedade, estresse e depressão (Cnn Brasil, 2020). Ainda, **58% relataram níveis elevados de estresse, 39% insônia e 38% dores nos membros**, indicando que o impacto emocional também se refletiu fisicamente (Fepesp, 2020). A necessidade de adaptação rápida às Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC), sem formação adequada, **gerou angústia e sofrimento, contribuindo para o aumento de casos de burnout, depressão e outros transtornos psíquicos** (Santos; Nakamoto; Rufino, 2022).

Segundo Conte (2022), embora imprescindível durante a crise sanitária, a tecnologia também funcionou como um vetor de exclusão, especialmente para educadores que atuam em contextos de vulnerabilidade. A ausência de infraestrutura adequada, formação continuada e, na maioria das vezes, sem o apoio institucional contribuíram para o esgotamento físico e emocional dos docentes, os quais foram forçados a improvisar estratégias pedagógicas sem o devido suporte técnico ou psicológico.

A sobrecarga emocional foi agravada pela escassez de apoio institucional. A falta de profissionais especializados, como psicólogos escolares e equipes de apoio emocional,

Ano V, v.2 2025 | submissão: 03/11/2025 | aceito: 05/11/2025 | publicação: 07/11/2025

dificultou a implementação de ações de cuidado sistemáticas, sobretudo em regiões menos favorecidas (MACEDO, 2025). Conforme apontado por Freitas (2021), a ausência de políticas públicas eficazes de apoio emocional e formação digital acentuou o sofrimento dos docentes, que já lidavam com adversidades estruturais em suas escolas.

Diante desse cenário, a ausência de estratégias eficazes de acolhimento psicológico e de políticas institucionais voltadas ao cuidado da saúde mental docente evidencia a necessidade urgente de ações estruturadas. Tais ações devem mitigar os efeitos adversos provocados pelas transformações tecnológicas e garantir condições de trabalho mais saudáveis e equitativas para os professores no contexto educacional pós-pandemia.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem **qualitativa**, de natureza **descritiva e analítica**, realizada por meio de **revisão bibliográfica**. O objetivo foi reunir, analisar e discutir produções acadêmicas e científicas que abordam os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos professores, com ênfase no período **pós-pandemia da COVID-19**.

A **coleta de dados** foi conduzida entre os meses de maio e agosto de 2025, em bases científicas e acadêmicas, como **Google Scholar**, **SciELO** e **CAPES Periódicos**, além de fontes **institucionais e jornalísticas confiáveis**, como *Nova Escola*, *CNN Brasil*, *FEPESP* e *El País*. Para orientar a busca, foram utilizadas as seguintes **palavras-chave**: *formação docente*, *tecnologias digitais*, *saúde mental*, *adoecimento profissional* e *ensino remoto*.

Critérios de inclusão e exclusão

Critérios de inclusão:

- Publicações entre os anos de **2020 e 2025**;
- Estudos que abordam direta ou indiretamente a relação entre **tecnologias digitais e saúde mental docente**;
- Trabalhos com **fundamentação teórica ou empírica**, incluindo artigos científicos, relatórios técnicos e matérias especializadas.

Critérios de exclusão:

- Produções sem abordagem relacionada à docência;
- Publicações sem base científica ou sem disponibilidade integral;
- Trabalhos anteriores a 2020.

A **análise dos dados** foi conduzida segundo a **técnica de análise de conteúdo temática**, que possibilitou a identificação de categorias e tendências recorrentes sobre a problemática investigada. Essa técnica, segundo Bardin (2011), permite a decomposição e reinterpretação do conteúdo de forma sistemática, favorecendo a construção de inferências coerentes com os objetivos da pesquisa.

Um artigo de revisão bibliográfica busca **sistematizar e discutir o conhecimento já existente** sobre determinado tema, a partir de fontes secundárias — como artigos científicos, livros, dissertações, teses e documentos institucionais. Diferentemente das pesquisas empíricas, **não há coleta de dados primários**, mas sim análise crítica e comparativa de produções publicadas.

Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já elaborados, composta principalmente por livros, artigos científicos e outros documentos relevantes, sendo amplamente utilizada nas ciências humanas e sociais. De acordo com Lakatos e Marconi (2003), esse tipo de estudo representa o **primeiro passo de uma investigação científica**, pois aprofunda a compreensão teórica do objeto e identifica lacunas no conhecimento existente. Para Severino (2007), a revisão de literatura tem como função situar o pesquisador no estado atual do conhecimento e oferecer o **embasamento teórico necessário** à pesquisa.

A revisão bibliográfica pode assumir caráter **descritivo, analítico ou crítico**, utilizando-se de fontes secundárias e baseando-se em uma metodologia estruturada, com definição clara de descritores, critérios de seleção e recorte temporal. No presente estudo, as produções foram organizadas e sintetizadas conforme o quadro 1 a seguir.

Quadro 1 – Produções científicas e institucionais analisadas (2020–2025)

Autor(es)	Ano	Título / Tema Principal	Fonte / Periódico	Principais Contribuições
CNN Brasil	2020	Pandemia afetou saúde mental de 72% dos professores	CNN Brasil	Evidencia o impacto psicológico da pandemia sobre os docentes brasileiros.
FEPESP	2020	Pesquisa sobre saúde mental e condições de trabalho dos professores	Federação dos Professores do Estado de SP	Aponta níveis elevados de estresse, ansiedade e sintomas físicos entre professores.
Conte, A.	2022	Educação e pandemia: desafios e desigualdades no ensino remoto	Editora Cortez	Analisa desigualdades tecnológicas e sobrecarga docente no ensino remoto.
Santos; Nakamoto; Rufino	2022	Docência e saúde mental: desafios do ensino remoto na pandemia	Revista Brasileira de Educação	Relata aumento de burnout e depressão em docentes durante a pandemia.
Freitas, L. C.	2021	Educação em tempos de pandemia: desafios e perspectivas	Papirus	Discute a falta de políticas públicas e apoio psicológico aos professores.

Macedo, A. P.	2025	Saúde mental docente e desafios institucionais no pós-pandemia	Autêntica	Defende a implementação de ações institucionais de cuidado emocional docente.
Perrenoud, P.	2000	Dez novas competências para ensinar	Artmed	Fundamenta a necessidade de competências docentes adaptativas diante das mudanças tecnológicas.
Turk, J.	2014	Tecnologias e práticas pedagógicas contemporâneas	Educa	Discute as exigências cognitivas e emocionais impostas pelas tecnologias educacionais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde a institucionalização da escola moderna, poucas transformações foram tão profundas e impactantes quanto aquelas provocadas pelas novas tecnologias, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19. Embora a história tenha sido marcada por diversas pandemias — como a Peste Negra no século XIV, a Gripe Espanhola em 1918 e a gripe H1N1 em 2009 —, a crise sanitária iniciada em 2020 apresentou uma singularidade: ela ocorreu em plena era digital, exigindo uma rápida e intensa adaptação tecnológica para assegurar a continuidade das atividades sociais, econômicas e educacionais.

A adoção emergencial do ensino remoto e, posteriormente, do modelo híbrido, evidenciou as fragilidades da infraestrutura educacional e revelou a carência de formação adequada dos docentes quanto ao uso pedagógico das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC). Professores, em sua maioria formados sob uma perspectiva tradicional de ensino, foram desafiados a reinventar suas práticas, conciliando o domínio técnico das ferramentas digitais com a manutenção da qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Esse contexto desencadeou sentimentos de ansiedade, frustração, solidão e impotência entre os educadores, que passaram a enfrentar múltiplas exigências — técnicas, emocionais e pedagógicas — sem o suporte institucional adequado. Dificuldades em operar plataformas digitais, gravar videoaulas, promover o engajamento discente e lidar com a sobreposição de tarefas contribuíram para o adoecimento físico e mental de muitos profissionais. Conforme aponta Freitas (2021, p. 5), “a ausência de políticas públicas efetivas de apoio emocional e formação digital para docentes acentuou o sofrimento daqueles que já lidavam com condições adversas nas escolas”.

De acordo com Santos, Nakamoto e Rufino (2022), a sobrecarga de trabalho durante o ensino remoto intensificou quadros de estresse, ansiedade, insônia e depressão, evidenciando a urgência de medidas institucionais voltadas à saúde mental docente. Além das demandas pedagógicas, os professores passaram a assumir múltiplos papéis — educadores, técnicos, comunicadores e conselheiros —, muitas vezes sem o apoio psicológico ou tecnológico



Ano V, v.2 2025 | submissão: 03/11/2025 | aceito: 05/11/2025 | publicação: 07/11/2025

necessário, o que ampliou o desgaste emocional e reduziu o bem-estar profissional.

Diante desse panorama, torna-se fundamental repensar a formação e a valorização docente. A formação inicial deve incorporar o letramento digital como competência essencial, preparando o futuro professor para atuar criticamente em contextos mediados por tecnologia. Já a formação continuada precisa ocorrer de forma permanente, colaborativa e contextualizada, garantindo o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e socioemocionais que permitam o enfrentamento equilibrado das mudanças contemporâneas.

Do mesmo modo, é urgente que políticas públicas e institucionais sejam estruturadas para oferecer suporte emocional e técnico aos educadores. Programas de acolhimento psicológico, espaços de escuta ativa e ações de valorização profissional devem ser incorporados à gestão educacional, reconhecendo que o bem-estar docente é um componente indispensável da qualidade do ensino. Investir na saúde mental dos professores significa, portanto, investir na sustentabilidade e na humanização da educação.

Por fim, a principal reflexão que emerge desta pesquisa é a necessidade de equilibrar inovação tecnológica e cuidado humano. A modernização das práticas pedagógicas não pode ocorrer à custa do esgotamento dos profissionais da educação. O legado da pandemia deve ser a reconstrução de uma escola mais empática, inclusiva e solidária — uma educação que valorize, ampare e fortaleça o professor como sujeito central na transformação social.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

CARROLL, J. et al. *[Título da obra ou artigo utilizado]*. [Local]: [Editora], [Ano].

CNN BRASIL. *Saúde mental de 72% dos educadores foi afetada durante pandemia*. CNN Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/saude-mental-de-72-dos-educadores-foi-afetada-durante-pandemia-afirma-estudo/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CONTE, A. *Educação, desigualdades e tecnologias digitais em tempos de pandemia*. In: RONDINI, C. A. (org.). *Paradoxos da escola e da sociedade na contemporaneidade*. 1. ed. Porto Alegre: Editora Fi, 2022. p. 32–62.

DEDE, C. *Comparing frameworks for 21st century skills*. Harvard Graduate School of Education, 2009.

FEPESP – FEDERAÇÃO DOS PROFESSORES DO ESTADO DE SÃO PAULO. *A saúde*



Ano V, v.2 2025 | submissão: 03/11/2025 | aceito: 05/11/2025 | publicação: 07/11/2025

emocional do educador: 58% reclamam de estresse durante pandemia. FEPESP, 2020.
Disponível em: <https://fepesp.org.br/noticia/8790/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

FREITAS, L. C. *Educação em tempos de pandemia: desafios e perspectivas*. Campinas: Papirus, 2021.

KENSKI, V. M. *Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação*. 8. ed. Campinas: Papirus, 2012.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. *Fundamentos de metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MACEDO, A. P. *Saúde mental docente e desafios institucionais no pós-pandemia*. São Paulo: Autêntica, 2025.

MISHRA, P.; KOEHLER, M. *Technological Pedagogical Content Knowledge: A framework for teacher knowledge*. Teachers College Record, v. 108, n. 6, p. 1017–1054, 2006.

MORAN, J. *Metodologias ativas para uma aprendizagem mais profunda*. São Paulo: SENAC, 2015.

NÓVOA, A. *Formação de professores e realidade tecnológica*. In: _____. [Título da coletânea, se houver]. [Local]: [Editora], 1995.

OLIVEIRA, J. M. S.; MOURA, D. S.; LIMA, M. A. *Desafios enfrentados pelos professores no ensino remoto durante a pandemia da COVID-19*. Research, Society and Development, v. 10, n. 12, p. e345101220198, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20198>. Acesso em: 21 out. 2025.

PERRENOUD, P. *Dez novas competências para ensinar*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

RODRIGUES, A. C. C.; SILVA JÚNIOR, F. F. *Teacher's mental health during the Covid-19 pandemic*. Research, Society and Development, v. 10, n. 12, p. e373101220421, 2021.

Disponível em: <https://www.rsjournal.org/rsd/article/view/37338>. Acesso em: 21 out. 2025.

SANTOS, S. A. A.; NAKAMOTO, P.; RUFINO, H. L. P. *A necessidade de aprender sobre as tecnologias digitais de informação e comunicação e os impactos na saúde mental dos professores*. Revista Triângulo, Uberaba, v. 15, n. 1, p. 103–117, jan.–abr. 2022. DOI: 10.18554/rt.v15i1.6105. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/revistatriangulo/article/view/6105>. Acesso em: 4 jun. 2025.

SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.



Ano V, v.2 2025 | submissão: 03/11/2025 | aceito: 05/11/2025 | publicação: 07/11/2025

TARDIF, M. *Saberes docentes e formação profissional*. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

TURK, J. *Tecnologias e práticas pedagógicas contemporâneas*. Lisboa: Educa, 2014.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.