

# RELAÇÃO ENTRE DEPRESSÃO E DEMÊNCIA NO TRABALHO DOCENTE PÓS-PANDEMIA

**Elisângela Andrade Moreira Cardoso**  
UESB – Brasil - [elisangelajgdan@gmail.com](mailto:elisangelajgdan@gmail.com)

**Lorena Oliveira Andrade**  
UESB – Brasil – [andranelorenaoliveira8@gmail.com](mailto:andranelorenaoliveira8@gmail.com)

**Nirvana Ferraz Santos Sampaio**  
UESB – Brasil - [nirvanafs@terra.com.br](mailto:nirvanafs@terra.com.br)

**RESUMO:** A pandemia de COVID-19 teve e ainda tem impactos que influenciam na saúde mental de muitas pessoas em todo o mundo. Os sintomas observados no pós-pandemia podem não ter grande impacto no início, principalmente, se não forem tratados adequadamente, desencadeando, assim, processos severos no futuro, uma vez que a depressão é um sintoma comum na demência, provocando, com isso, déficit cognitivo. Este texto tem como finalidade apresentar a relação entre depressão e demência, patologias neuropsiquiátricas desencadeadas no trabalho docente pós-pandemia, amparando-se nas discussões de autores, como: Reis *et al.* (2006), Alejandro (2022), entre outros. O estudo recorre a uma revisão sistemática da literatura extraída da Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal do Nível Superior (CAPES) entre os anos de 2019 e 2023. Constatou-se que pessoas com depressão têm maior probabilidade para desenvolverem a demência na velhice, como a Doença de Alzheimer (DA), doença neurodegenerativa, sem cura até então. Logo, pressupõe-se que os professores que foram acometidos pela depressão no pós-pandemia, podem desenvolver DA, visto que o Sistema Nervoso Central (SNC) pode apresentar lesões, cujos mecanismos podem desencadear algum tipo de demência, como a DA. Todavia, grande parte dos autores acredita que a depressão é um precursor da demência, não necessariamente da DA.

**Palavras-Chave:** Demência; Depressão; Docente.

## INTRODUÇÃO

O cenário educacional brasileiro desponta que os professores têm se desdobrado no

exercício da docência ao longo dos anos, se reinventando, sobretudo, no período em que se manifestou o coronavírus SARS-CoV-2, uma doença infecciosa, conhecida mundialmente como COVID-19, e, conseqüentemente, no pós-pandemia, inúmeras sequelas se estabeleceram. Entre tantas nuances para a visibilidade dessa questão, se encontram os professores que enfrentam diariamente o universo da corrida desenfreada pela manutenção de suas necessidades em uma sociedade competitiva, desigual, exigente, opressora e que não valoriza a essência humana, senão tornando-os como máquinas de produtividade.

Nesse cenário de descompensação, esses profissionais se esvaem de suas fragilidades e se mantêm alienados à força do trabalho, esquecendo-se de suas próprias e reais necessidades da vida diária, cooptando a afirmativa de Marx (*apud* Mészáros, 2007) acerca do tempo e da trajetória humana no contexto do trabalho, ao considerar que o homem é a carcaça do tempo e que a qualidade não existe mais, apenas a quantidade de horas de sua jornada.

O que antes era definido como falta de condições para os professores em seu espaço físico específico para sua atuação, a saber: o chão da sala de aula, passou a extrapolar os muros da escola e se constituiu no reduto particular de cada educador, que diante da invasão de privacidade, encontrava-se mergulhado em um turbilhão de entraves, como planejamento inadequado, metodologias incipientes, limitações tecnológicas, entre outros, se perpetuando na sobrecarga de trabalho em seu próprio lar, funcionando em ritmo acelerado, desumano e por que não dizer de uma máquina, levando-o a exaustão pelo excesso de trabalho acometido pelo ensino remoto.

Assim, a saúde emocional, física e social do professor foi abalada, culminando no esgotamento e, por conseguinte, em seu adoecimento, que, em meio ao sofrimento patogênico, mantido pelo distanciamento social, ficou mais solitário e, ao mesmo tempo, versátil para atuar em distintas plataformas e horários, ocasionando, com isso, inúmeros problemas de saúde, como pânico, onipotência diante de situações cotidianas, culpabilidade, uso excessivo de remédios, estresse e depressão.

A depressão é uma condição médica que afeta o humor, os pensamentos e o comportamento de uma pessoa, podendo causar sintomas como: tristeza persistente, perda de interesse em atividades antes apreciadas, alterações no apetite, distúrbios do sono, falta de energia e dificuldade de concentração.

A relação entre a depressão e a emoção é complexa e ainda não totalmente compreendida. Alguns estudos sugerem que a depressão crônica pode aumentar o risco de

demência, enquanto outros indicam que a depressão pode ser um sintoma precoce ou um fator de risco para a progressão da ocorrência em indivíduos predispostos.

Todavia, segundo Bastos (2010), a pseudodemência (falsa demência) não pode ser confundida com a demência reversível (demência real), passível de recuperação e cura e, tão pouco com a demência neurodegenerativa.

## **RISCOS PANDÊMICOS DE LONGO PRAZO PARA PROFESSORES DEPRESSIVOS**

Ao analisarmos a obra “A sociedade do cansaço”, Dias (2021) afirma que o autor Han (2017), mesmo antes da pandemia, já considerava que a sociedade vigente valoriza indivíduos inquietos, hiperativos, que ostentam um cotidiano produtivo, quase sempre bem-sucedidos e que executam inúmeras tarefas. Assim, neste século de competitividade, prazos e muitos compromissos, é pertinente e relevante quem possui função e a executa com exímio. Não é distante desse ideal que muitos professores, há bastante tempo, têm sido considerados “super-heróis”, por dividirem junto com os enfermeiros e profissionais da saúde o mesmo título na pandemia. Mas, esse empenho que corroborou para o menor desfalque possível na educação de muitos contribuiu para agravar ainda mais a difícil qualidade da saúde dos docentes. Esse fator corrobora para consequências futuras que implicam em desfavorecimento, não só desta classe, mas da educação e, conseqüentemente, da sociedade.

O professorado, uma das categorias profissionais mais populosas do país (Arantes & Lopes, 2019), enfrenta estresse constante e sintomas de ansiedade e depressão que prejudicam a boa qualidade do ensino.

De acordo com o Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais V, revisado (DSM- V-TR), o Transtorno Depressivo Maior caracteriza-se pela presença de pelo menos cinco de nove sintomas que incluem: humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias; diminuição do interesse nas atividades; perda ou ganho significativo de peso; distúrbio do sono como insônia ou hipersonia; agitação psicomotora ou lentidão; fadiga ou perda de energia; sentimento de culpa ou inutilidade; diminuição na capacidade de pensar ou concentrar-se; e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio. Pelos fatores citados, é possível perceber que o ensino será prejudicado, uma vez que pode haver redução do ânimo, da energia e do labor.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou como pandemia a COVID-19, uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, cujo quadro clínico varia de infecções assintomáticas à síndrome respiratória aguda. Desse modo, as aulas passaram a ser ministradas remotamente, segundo diretriz do Ministério da Educação (MEC).

Nesse sentido, Freitas *et al.* (2021) afirmam a importância de assegurar o aprendizado dos conteúdos mesmo *online*, uma vez que os professores tiveram que se reinventar, planejar novas metodologias e oferecer mais que o trabalho formal esperado, além de atender as exigências da profissão fora das horas de serviço. Esses fatores foram primordiais para desencadear quadros de depressão e ansiedade, além do aumento do estresse.

Segundo Chaimowicz (2013), a depressão pode causar déficits cognitivos, mesmo quando não há demência associada e que algumas características específicas da relação entre depressão e déficits cognitivos incluem, sobretudo: 1) Experiência subjetiva: Nesse quadro, os sujeitos com depressão geralmente se queixam de problemas de memória que parecem ser mais intensos do que os percebidos pela família ou mesmo do que o que pode ser objetivamente verificado por um profissional de saúde; 2) Diferenciação da demência: Já nesse quadro, ao contrário dos sujeitos com demência, aqueles com depressão tendem a reconhecer ou minimizar seus próprios déficits cognitivos; e 3) Ausência de outras alterações cognitivas: Esse quadro elucida que na depressão não são comuns outras alterações cognitivas que normalmente são observadas na demência, como problemas de linguagem e orientação.

Esse mesmo autor apresenta um quadro relevante acerca das principais diferenças entre demência, depressão e *delirium*, conforme exposto no Quadro 1, a seguir.

**Quadro 1 – Características das manifestações da demência, depressão e do delirium**

|                       | Demência            | Depressão     | Delirium           |
|-----------------------|---------------------|---------------|--------------------|
| Início                | Insidioso           | Intermediário | Abrupto            |
| Duração               | Meses/anos          | Semanas/meses | Dias/semanas       |
| Quem se queixa?       | Família/cuidadores  | O paciente    | Família/cuidadores |
| Nível de consciência  | Normal              | Normal        | Flutuante          |
| Orientação            | Preservada por anos | Normal        | Muito ruim         |
| Atenção               | Preservada          | Ruim          | Muito ruim         |
| Interesse na consulta | Muito               | Pouco         | Flutuante          |
| Memória recente       | Muito ruim          | Moderada      | Ruim               |
| Memória remota        | Moderada            | Moderada      | Ruim               |
| Desajuste social      | Tardio              | Precoce       | Flutuante          |
| Pensamento            | Empobrecido         | Lento         | Desorganizado      |
| Psicomotricidade      | Normal por anos     | Hipoativo     | Hiper/hipoativo    |

Fonte: Chaimowicz (2013, p. 131).

Todavía, vale destacar que a depressão é uma condição médica séria e não deve ser subestimada. Ela pode afetar significativamente a qualidade de vida do sujeito e requer atenção médica adequada. Além disso, em alguns casos, a depressão pode ser um sintoma de outra condição subjacente, como demência, e, portanto, a avaliação por um profissional de saúde é fundamental para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento apropriado.

Já Nascimento, Díaz e Amorim (2022) associam o adoecimento docente dos últimos cinco anos com o avanço das direitas no país, baseando-se nas ideias Necropolítica e Biopolítica, haja vista que esses autores afirmam que a desresponsabilização do governo para com as minorias e classes populares da sociedade é que sustenta o poder do Estado e a lógica capitalista.

Em se tratando da demência, especialmente a DA, entre tantos destaques, merece menção o filme “Para sempre Alice”, analisado por Massa e Faria (2015), quando apontam que, Alice, uma professora de linguística da Universidade de Columbia, descobre que está com a DA, de forma precoce, enredo esse que dá ensejo ao filme. A protagonista se depara com a perda da memória, da identidade, do intelecto, da linguagem e da articulação, partes que gostava de si mesma, além de apresentar como drama o conflito com a realidade da perda da funcionalidade dentro do emprego e, com o adoecimento, a diminuição da autoestima, as incertezas quanto à doença, a luta pela manutenção das atividades cotidianas, as reações familiares diante do quadro clínico e as relações de cuidado. Apesar dos esforços de Alice para retardar o avanço da doença, ela se vê na situação imprescindível de deixar o trabalho, sendo que as restrições ocasionadas pela doença exigem cuidados especiais constantes.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo qualitativo do tipo revisão de literatura, cujos artigos foram extraídos na base do Portal de Periódicos da CAPES, entre os anos de 2019 e 2023, período referente à pandemia e pós-pandemia, sendo que o processo de busca se refinou pelos descritores “Depressão AND professores”, “Demência AND Professores”, “Alzheimer AND Professores” e “Saúde AND Professores AND Pós-Pandemia”.

A busca inicial utilizou como critérios, além do recorte temporal e dos descritores, o idioma na língua portuguesa e a área temática voltada para as Ciências Humanas, possibilitando, assim, o achado de quinze (15) artigos que, após a técnica de refinamento por meio da leitura dos resumos, a fim de reduzirem os que não tratavam diretamente da temática abordada neste estudo, restaram onze (11) artigos, os quais foram lidos e analisados na íntegra. A resolutiva deste trabalho constitui na comparação dos dados com a literatura atual que relaciona depressão, demência e saúde do professor.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os textos tomados como referência para os resultados observados discutem a relação entre depressão e demência. Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019) coordenaram uma pesquisa sobre professores da rede pública de uma cidade do interior paulista, por meio de dois instrumentos de medida as Escalas Beck para ansiedade e depressão (questionários no modelo autorrelato).

O resultado desse trabalho foi que 50% dos 104 professores, com formação em magistério, da amostra estudada, apresentam níveis significativos desses transtornos mentais. Os autores ainda chamam a atenção para o fato de que as doenças mentais são as maiores responsáveis pelo afastamento desses profissionais, outrossim, que a causa possível reside na educação formal (Ferreira-Costa & Pedro-Silva, 2019).

Outro estudo de autoria de Wagner *et al.* (2019) apresenta a relação entre depressão, ansiedade, estresse e empatia realizado com 50 professores do Ensino Superior, por meio do “Inventário de Empatia” e da “Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse” (DASS-21), em que foi analisada associação estatisticamente significativa entre estresse e tomada de perspectiva ( $\rho = -0,47$ ;  $p = 0,001$ ). Nessa perspectiva, obteve-se como resultado que as variações de humor alteram componentes da empatia, isso implica em problemas no ensino, na boa convivência e, por conseguinte, na educação. Ademais, apurou-se que a habilidade de sensibilidade afetiva apresentou média mais baixa que a normativa se traduz pelo interesse sobre o estado emocional, preocupação e consideração pelas necessidades dos outros e tendência a satisfazê-las. Com essas alterações da empatia, associada à melhor aprendizagem pelos referidos autores, o ensino é prejudicado. Os pesquisadores ainda apontam que algumas

causas para o aumento do estresse entre o professorado podem ser relativas ao aumento da carga horária (sobrecarga) e a vivência de sofrimento no trabalho.

Arantes e Lopes (2019) refletem que causas para depressão em professores podem ser relativas a processos de trabalho somados à fatores subjetivos e emocionais, cuja pesquisa se baseou em 41 professores da cidade de São Paulo, de diferentes níveis de ensino, como infantil, fundamental, médio e superior. Para isso, utilizaram como instrumentos de coleta um questionário sociodemográfico, Inventário de Depressão de Beck e o *World Health Organization Quality of live (WHOQOL) - BREF*.

Nesse contexto, foi verificada maior prevalência de sintomatologia depressiva em docentes do sexo feminino, bem como os níveis de qualidade de vida, também inferiores aos do sexo masculino. As autoras associaram os quadros de depressão às condições de trabalho dos professores, em especial das professoras, que demonstraram índices de sintomas superiores (13,5 pontos percentuais) aos do sexo masculino (8,85 pontos percentuais). Os homens obtiveram maiores pontos em qualidade de vida geral, de saúde, domínio físico, domínio psicológico, domínio das relações e domínio do ambiente.

Docentes de todos os níveis de ensino foram comparados: em primeiro lugar, o ensino superior apresentou *scores* maiores em qualidade de vida e nos outros pontos; e, em segundo lugar, os professores do ensino fundamental. Houve significativa diferença entre professores do ensino superior e do ensino infantil. Professores com 6 a 10 anos de prática apresentaram maiores índices depressivos, mas os que possuíam mais de 10 anos educando reduziam esses índices. Além disso, fizeram relação das afetações psicológicas de ambos os sexos com a educação formal, que vão desde a pressão para alcançar bons resultados, à falta de reconhecimento e valorização da profissão, sobrecarga de trabalho, falta de suporte e de recursos adequados.

Às mulheres foi atribuído o fato de que muitas vivenciam acúmulo de tarefas, devido ao papel social desempenhado nas demandas de casa e cuidados com a família, tarefas que podem interferir nos diferentes âmbitos da vida como do trabalho e favorecem o adoecimento físico e mental. Apresenta ainda que dentre os grupos ocupacionais, o docente possui elevada prevalência de queixas de saúde e diagnósticos, além disso, elevados distúrbios psíquicos.

Em meio à pandemia de COVID-19, 150 professores universitários da área da saúde foram avaliados pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (DASS-21). Os resultados obtidos por Freitas *et al.* (2021) foram de que 50% revelaram sintomas de

depressão, 37,4% relataram sintomas de ansiedade e 47,2% evidenciaram sintomas de estresse. Desta forma, pôde-se observar a elevada prevalência desses sintomas nesse grupo durante a pandemia. Os autores associaram tais respostas à autonegligência devido à falta de educação psicológica sobre a temática, além de reconhecerem maior estresse provocado pela pandemia com a mudança de rotina, a necessidade do contato direto com o público e a exigência de se adaptar às novas demandas e decretos. Ademais, reconhecem a indispensabilidade da competência emocional que não é ensinada na escola formal a nenhum aluno e que os adultos da sociedade atual se encontram carentes desse quesito.

Alejandro (2022) traz em sua pesquisa intitulada “Até que ponto a depressão pode influenciar no risco de demência?” dados interessantes como, por exemplo, acerca dos médicos e professores Jin-Tai Yu e Wei Cheng da Universidade Fudan em Xangai, China, que lideraram um estudo sobre a relação entre depressão e demência, usando para isso, dados coletados pelo UK Biobank, por meio de uma abordagem significativa, uma vez que o UK Biobank é uma das maiores e mais abrangentes fontes de dados de saúde do mundo, com informações de centenas de milhares de participantes no Reino Unido.

A depressão e a demência são dois problemas de saúde mental, dos quais sofrem um grande número de pessoas em todo o mundo. Enquanto a imagem é caracterizada por um declínio gradual e progressivo das funções cognitivas, como a memória, o pensamento e a capacidade de tomar decisões, por outro lado, a depressão é um transtorno de humor que leva a sentimentos persistentes de tristeza, perda de interesse em atividades antes prazerosas, que afetam as estruturas psicológicas e físicas.

As declarações do Professor Yu apontam para a ideia de que os indivíduos mais velhos podem experimentar padrões variados de depressão ao longo do tempo, o que pode influenciar seu risco de desenvolver demência, pois, alguns podem experimentar episódios de depressão mais intensos, outros podem ter sintomas mais leves ou até mesmo episódios intermitentes. Assim, compreender esses padrões é crucial para fornecer cuidados de saúde adequados e intervenções oportunas. Além disso, essa variabilidade interindividual refere-se às diferenças significativas entre os sujeitos em termos de sintomas, progressão da doença e resposta ao tratamento, haja vista que cada pessoa é única e responde de maneira diferente à depressão e seus tratamentos. A variabilidade nos sintomas da depressão, também pode afetar a eficácia dos tratamentos para a depressão, quando se trata da prevenção da demência (Alejandro, 2022).

Nesse cenário, alguns estudos sugerem que a depressão pode aumentar o risco de demência em pessoas idosas, uma vez que se acredita que a inflamação crônica, o estresse oxidativo e outros mecanismos biológicos associados à depressão podem desempenhar um papel na patogênese da demência. O resultado do estudo apresentado pelo referido autor revela que a depressão está associada a um aumento significativo no risco de demência, em comparação com pessoas que não sofrem de depressão. O aumento de 51% no risco é alarmante e destaca a importância de abordar adequadamente a saúde mental para reduzir os impactos negativos na saúde cognitiva.

Além disso, o fato de que o grau de risco varia com o curso da depressão é uma descoberta importante por considerar que o risco de demência pode ser influenciado pelo padrão e pela duração da depressão. As pessoas que têm um histórico de depressão cronicamente alta ou cronicamente baixa parecem ser mais vulneráveis à demência, enquanto aquelas cuja depressão teve um curso decrescente, não enfrentam um risco maior de demência, em comparação com indivíduos sem depressão.

Essas descobertas ressaltam ainda mais a importância de se diagnosticar, tratar e gerenciar a depressão adequadamente, pois pode ter implicações significativas na saúde cognitiva em longo prazo. Ademais, abordar a depressão em seus estágios iniciais pode ser uma estratégia importante para reduzir o risco de desenvolver demência no futuro.

Nessa perspectiva, é fundamental que profissionais de saúde estejam cientes dessas conexões entre saúde mental e saúde cognitiva, para que possam oferecer intervenções e suportes adequados para aqueles que sofrem de depressão e, assim, ajudar a mitigar o risco de demência associado a essa condição.

Para Castro-Costa, Aguiar e Blay (2011), a associação entre depressão e quadros demenciais é um fato comum, especialmente em pacientes com DA e outras formas de demência. A incidência relatada pelo autor evidencia que 10% a 80% podem variar amplamente, a depender dos estudos e das características da população estudada.

Ainda segundo os autores, existem duas principais formas de relação entre a depressão e os quadros demenciais, a saber: 1) Depressão secundária à demência, que consiste na presença de déficits cognitivos significativos e a perda progressiva da independência, levando a reações psicológicas negativas, como a depressão. Nessa forma, o sujeito com demência pode ficar frustrado, ansioso, triste e desesperançoso devido à percepção das mudanças em sua capacidade mental e funcional; 2) Depressão como consequência de lesões cerebrais

associadas à demência, a qual revela que, em alguns casos, as alterações cerebrais ocorridas na DA e em outras demências também podem afetar áreas do cérebro relacionadas ao humor e às emoções, podendo levar ao desenvolvimento de sintomas depressivos, independente das reações psicológicas à demência.

Portanto, as alterações cerebrais inerentes ao processo demencial podem causar modificações na apresentação clínica da depressão em pacientes com demência e algumas características comuns incluem uma maior prevalência de sintomas somáticos (por exemplo, queixas físicas), menores queixa de tristeza, irritabilidade e apatia. Por conseguinte, o tratamento da depressão em sujeitos com demência deve ser abordado com cuidado, levando em consideração as características específicas do quadro demencial. Em muitos casos, os antidepressivos são usados para tratar a depressão nesses sujeitos, mas a escolha do medicamento e a dosagem devem ser ajustadas de acordo com as características individuais e, possíveis interações medicamentosas, que, também, requer segurança quanto aos medicamentos utilizados, especialmente porque alguns antidepressivos podem ter efeitos colaterais que podem ser problemáticos para pacientes idosos com demência. Além disso, a psicoterapia e o suporte psicossocial também podem desempenhar um papel importante no tratamento da depressão nesse contexto.

Coutrim e Amorim (2022) asseguram que a formação de professores é um processo fundamental e contínuo que requer atenção constante do poder público e de todos os envolvidos na promoção do direito à educação no país, pois, a qualidade da formação docente é um fator chave para o desenvolvimento da educação, o sucesso dos alunos e a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Assim, no contexto atual, a pandemia de Covid-19 trouxe desafios sem precedentes para a educação em todo o mundo, cujas medidas de distanciamento social e o fechamento de escolas impactaram profundamente a rotina dos estudantes e professores, forçando a adoção de modalidades de ensino à distância e híbrido. Nesse cenário, a formação dos professores tornou-se ainda mais crucial, uma vez que eles precisaram se adaptar rapidamente às novas tecnologias e metodologias de ensino remoto.

Nesse compasso, é essencial que o poder público e as instituições educacionais invistam na capacitação de professores para lidar com esses novos desafios em meio a uma formação capaz de abordar questões como a utilização efetiva das tecnologias para o ensino e a aprendizagem, o desenvolvimento de habilidades de comunicação e interação *online*, além

de promover ações que visem cuidar da saúde mental dos professores, haja vista que o contexto pandêmico pode ter impactos negativos nesse aspecto.

Outro ponto relevante é o incentivo à pesquisa e ao desenvolvimento de novas abordagens pedagógicas, especialmente as que valorizem a participação ativa dos estudantes no processo de aprendizagem, o uso de recursos educacionais abertos e a promoção da inclusão de todos os alunos, considerando suas diferenças e necessidades individuais. Além disso, é importante envolver os professores em diálogos e discussões sobre políticas educacionais, garantindo que suas vozes sejam ouvidas e que eles tenham oportunidades de participar do planejamento e implementação de mudanças no sistema educacional.

Sintetizando, a formação de professores é uma questão essencial e permanente que precisa ser tratada com seriedade e cuidado, especialmente em tempos desafiadores como o da pós-pandemia. Para isso, tem-se que se investir na capacitação docente, promover a saúde mental dos professores e incentivar a adoção de novas tecnologias e abordagens pedagógicas, pois, essas são ações fundamentais para a construção de um sistema educacional mais resiliente, inclusivo e preparado para enfrentar os desafios do futuro.

O que se sabe, portanto, é que pesquisas nacionais e internacionais indicam que os professores estão enfrentando sérios problemas de saúde mental e emocional. As incertezas, estresse, ansiedade e depressão são questões sérias que podem afetar negativamente a qualidade de vida e o desempenho profissional dos educadores.

Acredita-se que a pressão crescente na área da educação, que inclui grandes demandas de trabalho, salas de aula lotadas, falta de recursos e problemas de gestão, seja uma das principais causas do adoecimento docente e, durante eventos extraordinários, como crises econômicas ou pandemias, esses problemas podem ser acentuados. Todavia, o bem-estar dos professores é fundamental para garantir a qualidade da educação oferecida aos educandos, sendo necessário que haja maior investimento em políticas e programas de apoio à saúde mental dos docentes, bem como em condições de trabalho mais adequadas.

Diante de tudo o que foi discorrido até então, faz-se necessário reiterar que em meio aos processos de depressão e demência desenvolvidos pelos docentes no pós-pandemia, os profissionais de saúde precisam estar atentos à presença dos sintomas que remetem a essas patologias nos sujeitos, para que estes possam ser adequadamente diagnosticados e tratados, visando melhorar a qualidade de vida do sujeito e a eficácia geral do tratamento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão literária deste estudo depreende-se que pessoas com depressão têm maior probabilidade de desenvolverem a DA na velhice, uma doença neurodegenerativa, até o momento incurável. Logo, pressupõe-se que os professores que foram acometidos de depressão no pós-pandemia podem desenvolver DA, ainda que o número crescente de diagnósticos de depressão aponta para uma tendência frente a essa geração pós-pandêmica. Em virtude disso, é imprescindível que as autoridades competentes promovam melhorias trabalhistas voltadas para a saúde docente, fortalecendo, com isso, os sistemas de saúde, as áreas psicológica, psiquiátrica e neurológica para atenderem essa demanda, além da necessidade de promover ações de prevenção para o ofício da docência.

Ademais, é crucial abordar a saúde mental de forma adequada e eficaz para evitar complicações futuras, tendo em vista que o tratamento da depressão envolve uma combinação de abordagens, como psicoterapia e, em alguns casos, medicamentos antidepressivos. Dessa forma, faz-se necessário adotar um estilo de vida saudável, que inclua alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares, sono adequado e gerenciamento do estresse, ações essas que podem ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento ou progressão da depressão e até mesmo da DA, doença que compromete processos mentais superiores como memória, atenção e linguagem. Ressalta-se aqui que as alterações de linguagem, memória e atenção incapacitam as pessoas no/do convívio social, ocasionando o isolamento.

Conclui-se, então, que a transição repentina para o ensino a distância exigiu que os docentes se adaptassem rapidamente a novas tecnologias e metodologias, desafio esse que gerou um aumento na carga de trabalho e o distanciamento físico e a falta de interação presencial com os alunos levaram a sentimentos de isolamento e desconexão, afetando o bem-estar emocional dos docentes.

Ademais, os docentes também tiveram que lidar com a pressão de oferecer um ensino de qualidade em meio a limitações tecnológicas, falta de infraestrutura adequada e problemas de acesso à internet, especialmente em regiões mais vulneráveis. Isso contribuiu, significativamente para o aumento do estresse e da ansiedade, uma vez que se preocupavam em cumprir suas responsabilidades profissionais, enquanto enfrentavam obstáculos e limitações que estão fora de seu controle.

No contingente apresentado por aumento nos níveis de estresse, aliados à incerteza do cenário pandêmico e ao medo da contaminação, certamente contribuíram para a manifestação de sofrimentos psíquicos, como transtornos depressivos e ansiedade, afetando a saúde mental dos docentes, deixando-os vulneráveis quanto ao desenvolvimento futuro da demência ou não, uma vez que a sobrecarga de trabalho e a falta de tempo para descanso e autocuidado também são fatores que contribuem para o agravamento desses problemas.

Para minimizar essa situação, é importante que haja um suporte abrangente para a saúde mental não apenas dos docentes, mas também, de toda a população, com acesso a serviços de saúde mental e programas de apoio adequados, afinal, isso pode ajudar a dirimir os efeitos de longo prazo da pandemia na saúde mental e reduzir o risco de complicações relacionadas à sua manutenção.

## REFERÊNCIAS

Alejandro, D. (2022, 20 de outubro). Até que ponto a depressão pode influenciar no risco de demência? *Revista Veja (online)*. Recuperado de: <https://veja.abril.com.br/saude/ate-que-ponto-a-depressao-pode-influenciar-no-risco-de-demencia>.

Arantes, A. E. S., & Lopes, S. R. A. (2019). Sintomatologia depressiva em docentes e suas possíveis consequências no tocante à qualidade de vida. *Psicologia e Saúde em debate*, [S. 1.], v. 5, n. 2, 24–42. Recuperado de: <http://psicodebate.dpgsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/V5N2A2>.

Bastos, C. L. (2010). *Manual do exame psíquico: uma introdução prática à psicopatologia*. 3. ed. Rio de Janeiro: Revinter.

Castro-Costa, E., Aguiar, C. C. T., & Blay, S. L. (2011, julho/agosto). A diferenciação entre os quadros depressivos com comprometimento cognitivo e demência nos idosos. *Revista Debates em Psiquiatria*.

Chaimowicz, F. (2013). *Saúde do Idoso*. 2. ed. Belo Horizonte: NESCON UFMG.

Coutrim, R. M. E., & Amorim, M. M. T. M. (2022). A formação de professores em tempos de pandemia, pós pandemia e conservadorismo político: Elementos para análise. *Formação Docente – Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores*, 14(31), 11–16. Recuperado de: <https://doi.org/10.31639/rbpf.v14i31.665>.

Dias, E. (2021, julho/setembro). A Educação, a pandemia e a sociedade do cansaço. *Ensaio: avaliação em políticas públicas*. Rio de Janeiro, v. 29; n. 112, 565-573. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/ensaio/a/xtsmMwsHtnb366YzCh9zQrC/?format=pdf&lang=pt>.

DSM-V-TRTM. (2022). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Trad. Cláudia Dornelles. 5. Ed. rev. Porto Alegre: Artmed.

Ferreira-Costa, R. Q., & Pedro-Silva, N. (2019, 18 de abril). Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. *Pro-Posições [online]*, v. 30, e20160143. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143>.

Freitas, R. F., Ramos, D. S., Freitas, T. F., Souza, G. R., Pereira, E. J., & Lessa, A. C. (2021, 29 de novembro). Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]*, v. 70, n. 4, 283-292. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>.

Han, B. C. (2017). *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2017.

Massa, L. D. B., & Faria, L. R. (2015). Para Sempre Alice. *Revista Eletrônica de Comunicação Informação e Inovação em Saúde*. 2015 Recuperado de: [file:///C:/Users/loren/AppData/Local/Temp/MicrosoftEdgeDownloads/622d7fe5-4100-495f-9e8d-6f54c5a8d634/Para\\_sempre\\_Alice.pdf](file:///C:/Users/loren/AppData/Local/Temp/MicrosoftEdgeDownloads/622d7fe5-4100-495f-9e8d-6f54c5a8d634/Para_sempre_Alice.pdf).

Mészáros, I. (2007). *O desafio e o fardo do tempo histórico: o socialismo no século XXII*. São Paulo: Boitempo.

Nascimento, R. B., Díaz, B., & Amorim, M. M. T. (2022). Adoecimento docente, avanço das direitas e necropolítica no Brasil: Reflexões para a formação de professores. *Formação Docente – Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores*, [S. l.], v. 14, n. 31, 31–44. Recuperado de: <https://mail.revformacaodocente.com.br/index.php/rbfp/article/view/643>.

Reis, E. J. F. B., Araújo, T. M., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação e Sociedade*, 27(94), 229-253.

Wagner, M. F., Piccinini, J., Piccinini, J., & Patias, N. D. (2019). Empatia, sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores do Ensino Superior. *Rev. Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, Ribeirão Preto, v. 20, n. 2, 55-67. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702019000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702019000200005&lng=pt&nrm=iso).