

AULA REMOTA E SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS NO LOCKDOWN DA PANDEMIA DA COVID-19¹

Elaine Cristina Andrade DINIZ²; Suely Avelina de OLIVEIRA³; Naasan Garcia FONTES⁴

Resumo

Este artigo consiste em um estudo teórico, cujo objetivo foi compreender a assimilação entre a Pandemia da COVID-19, o lockdown, as aulas remotas e a saúde mental dos universitários. Buscou-se entender como o contexto da pandemia afetou a saúde mental dos universitários, durante o período de aulas remotas e a impossibilidade de contato presencial com seus colegas, professores e alguns familiares em função do confinamento. Segundo os relatos dos estudantes universitários, situações de adoecimento envolveram estresse, ansiedade, depressão, tédio, insônia, solidão, angústia e medo. A proposta metodológica adotada foi uma pesquisa qualitativa bibliográfica, embasada em artigos científicos, com a utilização de descritores pré-selecionados, tais como: pandemia, COVID-19, saúde mental, universitários, *lockdown* e aula remota. Sugere-se que, a partir desta pesquisa, o fenômeno da COVID-19 de fato acometeu a saúde mental de grande parte dos alunos universitários durante o confinamento e as aulas remotas. No entanto, considerando que a temática investigada apresenta diversas perspectivas a serem exploradas, torna-se evidente a necessidade de realizar novos estudos, uma vez que as informações ainda não são suficientes para se chegar a uma definição conclusiva. Isso se deve ao fato de se tratar de um assunto que demanda um aprofundamento maior, sendo um fenômeno recente que merece mais pesquisas e estudos específicos.

Palavras-chave: pandemia; COVID-19; saúde mental; universitários; aula remota.

Abstract

This article is the result of a theoretical study that aimed to understand the assimilation between the COVID-19 pandemic, the lockdown, remote classes, and the mental health of university students. The aim was to understand how the context of the pandemic affected the mental health of university students during the period of remote classes and the impossibility of face-to-face contact with their colleagues, teachers, and some family members due to the lockdown. Through research, situations of illness involved stress, anxiety, depression, boredom, insomnia, loneliness, anguish, and fear in the face of reports of university students' feelings. The methodological proposal used was qualitative bibliographic research based on scientific articles, using descriptors such as pandemic, COVID-19, mental health, university students, lockdown, and remote class. This research suggests that the COVID-19 phenomenon has indeed affected the mental health of many university students during the lockdown and remote classes. However, considering that the subject researched presents several perspectives to be investigated, the need for further studies is explicit, as the information is not yet sufficient to reach a conclusive definition since it is a subject that needs further study as it is a recent phenomenon that deserves more research and specific studies.

Keywords: pandemic; COVID-19; mental health; university students; remote classroom.

¹ Trabalho apresentado como requisito parcial de avaliação para obtenção do título de bacharel no curso de Psicologia da FAMINAS, sob orientação da professora Dra. Fabíola Fernanda Patrocínio Alves.

² Graduando em Psicologia da FAMINAS. E-mail: ela.cris@gmail.com

³ Graduando em Psicologia da FAMINAS. E-mail: suely.oliver12@gmail.com

⁴ Graduando em Psicologia da FAMINAS. E-mail: naasangarcia@gmail.com

1. Introdução

Conforme Buss, Alcázar e Galvão (2020), o período de *lockdown* alterou rotinas e vidas, trazendo consequências que impactaram gerações. Por esses e outros motivos, observa-se a necessidade de contribuir cientificamente para a academia e para a população, com o intuito de entender as necessidades e possibilidades de abordar o tema em busca do bem-estar social. Assim, a pesquisa relaciona a experiência da aula remota e a saúde mental dos universitários no *lockdown* na pandemia da COVID-19.

O estudo teve como objetivo geral compreender a saúde mental dos universitários durante as aulas remotas no *lockdown* da pandemia da COVID-19. Os objetivos específicos delineados na pesquisa foram: compreender o conceito de ensino remoto e suas características; analisar a experiência de *lockdown* no contexto da pandemia da COVID-19 e compreender o que influenciou na saúde mental dos estudantes durante as aulas remotas no *lockdown*. A pesquisa se justifica diante da aplicação do isolamento durante a pandemia da COVID-19 e a relevância para o campo da psicologia. Além disso, é relevante propor a compreensão das angústias, as questões emocionais e possíveis vulnerabilidades dos graduandos provocadas pela pandemia em questão. O problema da pesquisa foi: como compreender a saúde mental dos universitários durante as aulas remotas no *lockdown* da pandemia da COVID-19?

Em 2019, após a contaminação pelo novo coronavírus, ocorreu uma grande mobilização mundial para entender como lidar com o grande número de mortes causadas pela doença. Houve muitos impasses, e a curva de contaminação não cessava de crescer. Um alerta mundial foi emitido, e no Brasil a Organização Mundial da Saúde (OMS) assumiu as decisões relacionadas à doença e como o Governo lidaria com a situação no país. Em 2020, foi decretado o fechamento de estabelecimentos não essenciais e, conforme Oliveira *et al.* (2020), tornou-se obrigatório o uso de máscara e de álcool 70% como medida de contenção para a pandemia. Com isso, as instituições de ensino como faculdades e universidades, aderiram ao ensino remoto, uma vez que foram considerados serviços não essenciais.

Surgiram diversos impasses, pois nem todos os estudantes tinham acesso de qualidade à internet. A motivação para estudar em casa já não era a mesma, uma vez que o estudante não saía de casa para realizar qualquer atividade. Toda essa situação

gerou uma rotina perturbadora, especialmente para cursos presenciais, lidar com os estudos, a pandemia e a reclusão domiciliar forçada foi algo atípico, que o estudante possivelmente enfrentou com dificuldades e que, de acordo com Bráulio *et al.* (2020), gerou imensa angústia, afetando todas as áreas de sua vida.

Este artigo foi organizado da seguinte forma: na seção dois, é apresentado o processo metodológico da pesquisa; na terceira seção, é feita uma breve contextualização da pandemia da COVID-19; na quarta seção, discute-se o *lockdown* e a aula remota durante a COVID-19; na sequência, a quinta seção propõe a compreensão das consequências do isolamento na saúde mental dos universitários. E, por fim, serão apresentadas as considerações finais do estudo.

2. Metodologia

A revisão bibliográfica é um método de pesquisa que emprega fontes secundárias para coletar informações e construir um conhecimento sobre um determinado assunto. Conforme Sousa, Oliveira e Alves (2021), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador consultar vários trabalhos já publicados, resultando em uma produção mais robusta sobre o fenômeno estudado. Cristiane e Célia (2007, p.38) destacam que: “a pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório”.

Elas pressupõem que as principais abordagens nas atividades são de caráter exploratório-descritivo e validam a importância de estabelecer com transparência o método e os processos metodológicos, como o tipo de pesquisa, os instrumentos de coleta de dados envolvidos na tarefa e as fontes que guiaram a análise da investigação (CRISTIANE; CÉLIA, 2007, p.38).

Considerando as principais modalidades de metodologia, optou-se por uma revisão bibliográfica qualitativa para esta pesquisa, visando desenvolver a argumentação sobre o tema: ensino remoto e saúde mental dos universitários no *lockdown* da Pandemia da COVID-19. Os principais descritores utilizados foram: COVID-19, saúde mental, universitários, *lockdown* e aula remota. As bases de dados consultadas foram: google acadêmico, google, scielo e revistas científicas específicas. Houve uma seleção criteriosa dos artigos, sendo pré-selecionados 55 artigos, dos quais 32 foram aproveitados, visando uma maior aderência ao tema principal deste

artigo. Por outro lado, os 23 restantes foram descartados por não abordarem diretamente o assunto de pesquisa.

3. Pandemia COVID-19

A Pandemia da COVID-19 foi um assunto em pauta em todos os países do mundo. No final de 2019, a OMS iniciou uma investigação para identificar os fatores que estavam causando o adoecimento de pessoas em Wuhan, na China. Naquela cidade, pessoas estavam enfrentando problemas respiratórios, e as pesquisas revelaram que esses pacientes estavam desenvolvendo uma síndrome respiratória aguda provocada por um coronavírus, identificado naquela ocasião como SARS-CoV-2 (OPAS, 2020).

O tema evoluiu para 2020, intensificando as notícias e gerando um clima de insegurança e medo, pois a contaminação estava se espalhando por vários outros países. Tratava-se de um vírus com forte capacidade de contágio e rápida propagação, causando impacto global em diversas áreas, incluindo as esferas econômica, social, política, educacional e de saúde (BUSS; ALCÁZAR; GALVÃO, 2020).

Com o aumento da curva de contaminação pelo SARS-coV-2, houve um alerta mundial, sendo considerado um evento extraordinário que representava um risco à saúde pública mundial devido à disseminação da doença em diversos países (BUSS; ALCÁZAR; GALVÃO, 2020).

Embora a OMS tenha emitido alerta global sugerindo medidas, cada país reagiu à sua maneira. No Brasil, a situação atingiu proporções significativas, levando à adoção de várias medidas, como o uso obrigatório de máscaras, conforme a lei n.º 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. Além disso, foi recomendada a higienização com o uso de álcool 70%, evitar contato social como abraços e aperto de mão, e um apelo para que as pessoas ficassem em casa (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Uma das principais medidas adotadas pela OMS foi o confinamento das pessoas em suas residências, com o fechamento de comércios, indústrias, setores de entretenimento, escritórios, escolas, mantendo apenas serviços essenciais em funcionamento, mas com adoção de distanciamento entre as pessoas.

Esse distanciamento consiste na reclusão voluntária ou compulsória da população em seus lares com o propósito de evitar o contato social e limitar a circulação, acompanhada pela interrupção de serviços e fechamentos do comércio não essencial. (GIAMATTEY *et al.*, 2021; ALVES, 2023, p. 4; WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020).

Devido às vulnerabilidades, pessoas idosas ou com comorbidades ficaram destacadas em grupos de risco, pois poderiam ter complicações e consequências negativas à saúde.

Naquele momento, a preocupação inicial era distanciar as pessoas, sendo essa a alternativa mais prática para tentar conter a propagação da doença, até que se fosse criada alguma vacina. No entanto, essa medida foi desafiadora devido à sua implementação global, afetando todo o planeta. Em algumas metrópoles, residências, como condomínios de alto luxo, já eram construídas com certos distanciamentos, mas nas periferias e áreas de grande concentração urbana, manter o distanciamento era quase impossível, dada a presença de diversos moradores na mesma residência. “Organizações voltadas ao enfrentamento da violência doméstica vêm observando e denunciando um aumento expressivo de atos violentos devido à coexistência forçada, do estresse econômico e de temores sobre o coronavírus” (PIZZINGA, 2021; ALVES, 2023, p. 11; SANTOS; ZABOROSKI, 2020).

A necessidade de continuar trabalhando para sustentar a família confrontou o desafio de utilizar transportes públicos evitando o contato e a disseminação do vírus. Esse cenário levanta a reflexão sobre o sofrimento psíquico experimentado durante o distanciamento social durante a pandemia. De acordo com Bosi e Alves (2023), ainda focalizando o cenário alusivo ao tema, podemos identificar três momentos vitais dessa díade, sofrimento psíquico e distanciamento social: (1) vida pré-distanciamento social; (2) vida em distanciamento social; e, como conjectura, (3) vida pós-distanciamento, enquanto a vida não foi apenas enclausurada, mas, de certo modo, se tornou o próprio enclausuramento.

Conforme a Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde (UNA-SUS, 2023), criada pelo Ministério da Saúde em 2010, lamentavelmente a pandemia perdurou pelos anos de 2020, 2021, 2022 e ainda em 2023. Mesmo após grande parte da população está vacinada, persiste uma sensação de insegurança, devido aos relatos de pessoas que foram recentemente contaminadas, ainda que apresentem reações mais leves, porém, ainda preocupantes. Isso se deve ao fato de que,

conforme Bosi e Alves (2023), a pandemia no Brasil já resultou em mais de 620,000 mortes e cerca de 22,3 milhões de casos confirmados.

Segundo a pesquisa feita por Maria *et al.* (2021), que aborda a situação epidêmica da COVID-19 no Brasil e discute o surgimento de variantes do vírus, ainda em estudo devido à sua rápida capacidade de contaminação, podendo representar um perigo para aqueles que não foram vacinados ou que não receberam as doses de reforço, conforme orientado pela Sociedade Brasileira de Medicina Tropical.

A comunidade científica, os gestores e os sanitaristas brasileiros precisam enfrentar essas questões para que o Brasil melhore sua capacidade de resposta à pandemia, às variantes do SARS-CoV-2 e a outras emergências de saúde pública no futuro (MARIA *et al.*, 2021 p. 6).

Diante desse legado, é possível que as pessoas desenvolvam um certo medo, ou até mesmo pânico em relação à doença da COVID-19. A pandemia, provavelmente, causou um impacto significativo na rotina do ser humano (BUSS; ALCÁZAR; GALVÃO, 2020), justificando assim o propósito dessa pesquisa, que é compreender os efeitos da pandemia na saúde mental dos estudantes universitários.

Também é digno de reflexão que, com a situação da COVID-19, as mortes por outras circunstâncias, de certa forma, puderam ser minimizadas devido ao confinamento e à redução da movimentação nas áreas urbanas, seja por pessoas, meios de transportes e/ou estabelecimentos fechados. Em meio ao caos, algo que possivelmente pode ter sido considerado positivo (OPAS, 2022).

A pandemia da COVID-19 veio colocar grandes desafios às instituições universitárias, tanto a nível da posse e do domínio no uso das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) pelos estudantes, assim como a nível das infraestruturas, serviços e do pessoal preparado para prestar apoio psicossocial e médico aos estudantes (MARTINHO; GIQUIRA; AUSSENE, 2022, p.100).

Os setores de tecnologia da informação precisaram inovar para se adaptar ao novo contexto da pandemia. As aulas, que foram transformadas em remotas, demandavam plataformas que possibilitassem aos alunos o acompanhamento das atividades nas instituições de ensino.

Em decorrência das regras de distanciamento, todas as aulas presenciais foram convertidas em aulas remotas durante o período de isolamento social, visando minimizar possíveis consequências para cumprir os dias letivos (SILVA; ZAPSZALKA; EDELVINO, 2022). Tal situação interferiu na vida cotidiana das pessoas, influenciando na rotina dos universitários e estabelecendo uma nova normalidade. Isso porque a

rotina da vida depende desse cotidiano, presente até nas condições mais radicais e desafiadoras.

Segundo Bosi e Alves (2023), esse cotidiano é capaz de estabilizar a vida coletiva, conduzindo a rotina do ser humano de forma mais amena, mesmo diante de situações violentas e ameaçadoras que se configuram nas cidades e, principalmente, nas grandes metrópoles. Em outras palavras, sem o cotidiano, o ser humano poderia resumir sua vida num caos completo de preocupações. A velocidade com que os dias e as tarefas passam em nossas vidas, sem um mínimo de equilíbrio e algumas interrupções propositais, como feriados, descanso do trabalho, viagens e encontros, tornaria quase impossível levar a rotina diante de tantos percalços. Assim se perfaz o cotidiano.

A questão é que a pandemia gerou na população uma nova experiência de vivência: a quebra do cotidiano, que todos puderam experimentar e tentar se adaptar e reinventar. Durante esse período, não houve uma vasta literatura científica que pudesse ancorar as pessoas com sugestões ou orientações a respeito da ruptura do cotidiano. O conhecimento disponível provinha principalmente de profissionais, matérias publicadas em redes sociais, lives, debates em canais de TV e rádios, narrativas e depoimentos. O problema é que, com isso tudo, a disseminação de informações via tecnologia também trazia notícias não verdadeiras (*fake news*) que desestabilizaram o conhecimento e o entendimento das pessoas (BARCELOS *et al.*, 2021).

A partir disso, surgem diversos outros fatores que afetaram ainda mais a população, como o estresse e a ansiedade, muitas vezes originados por essas informações mal fundamentadas. As “fake news” vieram ao encontro da fragilidade das pessoas como forma de algum possível favorecimento. Segundo Bosi e Alves (2023), foi apontado pela Mental Health Atlas 2017, que nos últimos anos tem havido uma demonstração crescente do importante papel que a saúde mental desempenha na questão do desenvolvimento global.

O campo da saúde mental deve ficar atento não apenas para acompanhar e documentar esse esperado agravamento, mas também para registrar eventuais novos sintomas e quadros consequentes à pandemia da COVID-19.

Trata-se de reforçar o campo da saúde mental, conferindo-lhe visibilidade em sua dimensão coletiva, avançando o projeto da desinstitucionalização e reforma psiquiátrica, tão vulnerável neste momento, com flagrantes lacunas no que tange aos espaços de assistência (BOSI; ALVES, 2023, p.2).

Em resumo, diante da instauração da pandemia no mundo e da necessidade da população enfrentar a situação, dando continuidade à sua rotina, enquanto os órgãos de saúde buscavam soluções de prevenção da disseminação e aplicação de vacinas, foi necessária uma adaptação emergencial em diversas áreas, incluindo o trabalho e o atendimento dos vários órgãos. Nesse contexto, também foi preciso garantir a continuidade das aulas nas instituições de ensino. A seguir, serão comentadas algumas das adaptações realizadas.

4. Lockdown e aula remota

O caos se instaurou no Brasil e no mundo com o avanço da COVID-19, e diante disso, medidas de urgências foram tomadas para evitar uma maior disseminação da doença e prevenir uma crise no sistema de saúde. Em razão dessas circunstâncias, tornou-se necessário adotar medidas em diversas instituições, visando garantir a segurança e saúde de uma forma geral.

Conforme Silva, Zapszalka e Edelvino (2022), as instituições de ensino tiveram que alterar completamente suas rotinas, implantando aulas de forma remota por meio das plataformas digitais disponíveis naquele momento. Essa mudança teve o objetivo de evitar o contato presencial de alunos e professores, mantendo o distanciamento, que se mostrava como uma das ferramentas mais eficazes naquela ocasião. As plataformas digitais foram aprimoradas e ampliadas para atender a toda a população global. Ademais, as empresas também adotaram, de maneira quase obrigatória, o *home office*, permitindo que seus funcionários realizassem suas atividades dentro de suas casas. Contudo, a necessidade de compartilhar os equipamentos com outros membros da família foi apontada como um fator interferente, uma vez que a conexão de internet poderia ficar mais lenta e muitas vezes havia apenas um equipamento para o uso de todos os membros daquela mesma residência.

Nesse contexto, os indivíduos se depararam com um novo desafio: dar continuidade às suas rotinas, realizando suas atividades a partir de casa, criando um espaço de trabalho dentro do ambiente doméstico e convivendo mais tempo com os familiares, compartilhando o mesmo espaço. Além disso, enfrentaram as limitações das ferramentas de informática da época, uma vez que nem sempre essas ferramentas estavam disponíveis para todas as pessoas e nem todos estavam preparados para utilizá-las. Esse foi outro ponto relevante, pois, apesar de possuírem

dispositivos eletrônicos, muitas vezes esses se mostraram inadequados, obsoletos ou com baixa capacidade de processamento de dados (SILVA; ZAPSZALKA; EDELVINO, 2022).

Não seria diferente que as aulas também precisariam dar continuidade e manter a rotina. Foram então instauradas as aulas remotas, utilizando as ferramentas disponíveis naquele momento, mesmo com suas limitações. No entanto, o avanço da informática foi rápido, e logo as situações foram se adaptando. Segundo Evangelista *et al.* (2022), os impactos negativos para o ensino em tempos de pandemia foram superados com o avanço das tecnologias para a mediação das aulas realizadas em ambientes virtuais de aprendizagem.

O ensino remoto é uma modalidade de ensino emergencial mediada pela tecnologia e teve início em algumas instituições de ensino no primeiro semestre de 2020, visando dar continuidade às tarefas pedagógicas. De acordo com Silva *et al.* (2021, p. 4) e Silva, Zapszalka e Edelvino (2022), “nesse sentido, destacam o caráter temporário e emergencial do ensino remoto, enfatizando sua dificuldade de execução, em razão da falta de infraestrutura e recursos tecnológicos para que as Instituições de Ensino Superior (IES) o organizem”.

Segundo Silva *et al.* (2021), existem algumas modalidades de ensino à distância, como o Ensino à Distância (EAD), que se divide em assíncrona e síncrona. A assíncrona já existia e era aplicada mesmo antes da pandemia. Algumas universidades, inclusive, adotavam esse formato para alguns cursos ou matérias, permitindo que os alunos assistissem a aulas gravadas de qualquer lugar com acesso à internet e realizassem seus trabalhos e provas. Neste tipo de estratégia assíncrona, já existe um material didático implantado e é aplicado para todo o período do curso.

Conforme Silva *et al.* (2021), aulas online síncronas conectaram alunos e docentes em tempos de isolamento social. Ou seja, tratava-se de aulas ao vivo, nas quais todos os alunos podiam acessar a aula e participarem com áudio e vídeo, como se estivessem em sala de aula em tempo real com o professor, porém cada integrante em seu respectivo local de acesso. Nessas estratégias síncronas, a aplicação do material didático é feita por fases, ou seja, é elaborada para aquela situação.

A contemporaneidade trouxe um avanço tecnológico na sociedade e tem se mostrado um importante aliado nesse período desafiador. Assim, para fins educacionais, temos como possibilidade aplicativos como *Google meets*, *Teams*,

WhatsApp, *drive*, entre outros, facilitando a interação social. Oliveira *et al.* (2020, p.6) refletiram sobre as possibilidades geradas pelo advento dessas tecnologias.

Houve muitos desafios, pois nem todas as pessoas estavam familiarizadas com ferramentas de aprendizagem online. Professores no ensino remoto tiveram que se adaptar rapidamente às novas tecnologias e plataformas de ensino on-line para manter o aprendizado de seus alunos, de forma que o suporte estivesse atento para ajudar, oferecendo assistência técnica. “Atualmente, esses indivíduos e equipes não têm como oferecer um amplo auxílio a todos(as) os(as) professores(as) tendo pouca formação e conhecimento prático” (HODGES *et al.*, 2020, p.2). O autor ressalta que, durante essas dificuldades com as plataformas, a equipe técnica, não tem como oferecer um suporte para todos os professores, enfatizando ainda mais a dificuldade de manter o mesmo padrão de ensino durante a pandemia.

Conforme Evangelista *et al.* (2022), houve muitas dificuldades na literatura referente aos desafios do ensino remoto durante a pandemia, mas as principais foram as mudanças repentinas para a forma de utilização das tecnologias e das plataformas educacionais para o ensino virtual, com uma sobrecarga dos professores para a elaboração de aulas e materiais em formato digital, bem como dificuldades para a conexão e instabilidade da internet. A urgência na implantação dessa modalidade destacou a falta de capacitação e experiência de professores e alunos, colocando em risco o direito à educação, Rosa e Aparecida (2020, p.47) comentam que:

Diversos alunos e professores estão sem acesso à internet, a computadores ou mesmo a livros e materiais didáticos. A situação piora, ainda mais, quando não há, no ambiente residencial, um cômodo, momento diário ou alguém que possa auxiliar o estudo, a concentração e a assimilação do conteúdo.

As autoras ainda discorrem que nas zonas rurais, a exclusão educacional é ainda mais intensa devido à falta do acesso à internet, resultando em prejuízo curricular e desvantagem para os alunos que não residem em áreas urbanas “... nas cidades o ensino remoto vem se mostrando, no mínimo, desafiador... o que comentar das áreas rurais, onde, muitas vezes, os serviços de internet e telefonia são inexistentes?...” (ROSA; APARECIDA, 2020 p.48).

Durante a pandemia da COVID-19, ficou evidente a desigualdade social, revelando que muitos estudantes não tinham acesso à tecnologia e à internet de qualidade, com empregos suspensos ou encerrados, colocando os universitários em situação de vulnerabilidade econômica. Isso gerou incertezas quanto ao futuro e

consequências emocionais. Na educação a distância, a situação se agravou, como destaca Zajak (2020):

Segundo a pesquisa TIC Domicílios 2018, apenas 42% das casas brasileiras tem computador; 85% dos usuários de internet das classes D e E acessam a rede exclusivamente pelo celular e somente 13% se conectam tanto pelo aparelho móvel quanto pelo computador. É uma realidade que já prejudica a garantia do Direito à Educação em condições normais (EPUFABC, 2020).

O que parecia ser algo provisório naquele momento perdurou por mais de dois anos, alterando completamente a cultura do processo de ensino e aprendizado entre professores e discentes. Isso afetou diretamente a saúde mental, aumentando o medo de morrer, perder pessoas próximas, hospitalizações e interferindo na capacidade de concentração, podendo ser motivo de estresse, ansiedade e até depressão.

Sousa *et al.* (2021) chamam atenção para uma questão importante nesse processo de adaptação ao ensino remoto: a grande responsabilidade atribuída aos professores. Eles enfrentam o desafio de transmitir conhecimento de maneira satisfatória, promover o aprendizado e minimizar os prejuízos aos alunos. Acevedo-Tarazona, Valência-Aguirre e Ortega-Rey (2021), destacam a relevância do ensino remoto, apesar do estigma que a modalidade carrega. Os autores enfatizam a importância de um planejamento cuidadoso e do uso de metodologias adequadas para que o ensino remoto se torne um instrumento pedagógico valioso: “Este modelo privilegia a aprendizagem autónoma, ao mesmo tempo que tenta fortalecer o trabalho colaborativo para apoiar os alunos, não só em questões educativas, mas também em questões psicossociais” (ACEVEDO-TARAZONA; VALÊNCIA-AGUIRRE; ORTEGA-REY, 2021, p. 06).

Reis *et al.* (2023) contextualizaram o modelo de ensino remoto durante a pandemia com um momento de crise, pois a forma repentina como se deu o lockdown, pegou toda a população de surpresa. Os docentes tiveram pouco tempo para adequar o planejamento didático. Segundo Pinho *et al.* (2021) diversos estudos apontam em suas evidências um crescente número de adoecimento mental de docentes em diversos contextos de atuação profissional em diversos níveis de educação.

O impacto das aulas remotas afetou docentes e alunos em todo o mundo. Acevedo-Tarazona; Valência-Aguirre; Ortega-Rey (2021) realizaram um estudo na Colômbia com 233 instituições de ensino superior no segundo semestre de 2020, e relataram o impacto negativo que os estudantes universitários vivenciaram no período de isolamento social. Os autores referiram-se a isso como uma “crise educacional”

nos planos de contingência aplicados durante a pandemia. Os estudantes universitários, habituados a aulas presenciais nas universidades, muitos dos quais provenientes de outras localidades, cidades ou até mesmo estados distantes, foram obrigados a retornar às suas cidades de origem. Alguns eram moradores de áreas rurais, prejudicados por redes de internet com baixa potência e pouca disponibilidade para participar de aulas online nas plataformas escolhidas pelas universidades (ACEVEDO-TARAZONA; VALÊNCIA-AGUIRRE; ORTEGA-REY, 2021).

O impacto da educação foi evidente, com muitos alunos optando por trancar suas faculdades. O que proporcionava tranquilidade a esses estudantes era o caráter provisório da situação, com a expectativa de que em pouco tempo retornariam às salas de aula. No entanto, esse período se prolongou por mais de dois anos, surpreendendo esses jovens universitários, não imaginavam que o retorno às instituições de ensino estaria cada vez mais distante. A monotonia das aulas online passou a fazer parte de sua jornada por um longo período, e a tela, deixou de ser fontes de pesquisa e lazer e passou a ser uma ferramenta acadêmica exaustiva na educação virtual. Nem todos conseguiram se adaptar ao ensino remoto, e, em alguns casos, o tédio provocou uma pausa nos estudos, sendo diversos os fatores que influenciaram a subjetividade de cada um (ACEVEDO-TARAZONA; VALÊNCIA-AGUIRRE; ORTEGA-REY, 2021).

Aquino *et al.* (2020, p. 2424), falam da “transmissibilidade do vírus”. Apesar da letalidade da doença causada pelo SARS-CoV-2 ser mais baixa se comparada a outros coronavírus, sua alta transmissibilidade tem ocasionado um maior número absoluto de mortes”. Em função disso, as medidas para evitar aglomerações foram mantidas, e o retorno às aulas presenciais demorou a acontecer, tornando necessário manter as aulas na modalidade remota por um período mais longo. Os autores também destacam a flexibilização das medidas sanitárias do isolamento social como um desafio, pois se trata de uma questão delicada, uma discussão importante a se considerar, porém, sem uma vacina, ficou inviável flexibilizar ou até mesmo dar fim “as medidas de distanciamento social” (Aquino, *et al.* 2020, p. 2424).

5. Saúde mental dos universitários

As medidas estratégicas da OMS em 2020 para conter o avanço do novo coronavírus em todo mundo representaram um grande desafio. A implementação

dessas medidas pelo organização internacional gerou uma atmosfera de medo e causou significativo estresse. Brooks *et al.* (2020) destacam a importância de considerar que muitas pessoas já enfrentavam desafios relacionados a problemas emocionais antes da COVID-19. O Departamento de Saúde Mental da OMS, com o intuito de minimizar o estresse decorrente do cenário pandêmico, desenvolveu estratégias para promover o bem-estar. Mesmo diante da crise sanitária, foram realizadas discussões importantes sobre saúde mental.

Aquino *et al.* (2020), abordam diversos elementos para evitar a propagação do vírus, incluindo confinamento residencial, fechamento de escolas, suspensão de atividades em aeroportos, fechamento de universidades, instabilidade no emprego, distanciamento de amigos e familiares, adoecimento de pessoas e medo da morte. Essa atmosfera de medo e insegurança pode ter sido um fator agravante para alguns quadros relacionados à saúde mental, afetando inclusive os estudantes universitários, que já lidavam com a pressão da vida acadêmica e se viram diante de mais um estressor. Aquino *et al.*, (2020) ainda propõem uma reflexão importante dos impactos das medidas para evitar a expansão da COVID-19 na sociedade de modo geral, enfatizando uma preocupação com uma camada da sociedade que apresentam uma maior vulnerabilidade como apontado abaixo:

A sustentabilidade e a efetividade destas medidas dependem do estabelecimento de políticas de proteção social e de apoio a populações em situação de vulnerabilidade, que garantam a sobrevivência dos indivíduos e das famílias enquanto perdurem as restrições para o desenvolvimento de atividades econômicas. No Brasil, as imensas desigualdades sociais e regionais, as 66 milhões de pessoas pobres e extremamente pobres, e os apenas 40% da população ocupada formalmente 16 exigem medidas econômicas urgentes para a garantia de renda mínima aos mais vulneráveis e de proteção ao trabalho dos assalariados, de modo a garantir a adesão de uma relevante parcela da população às medidas de distanciamento social (Aquino *et al.*, 2020, p. 2224).

Segundo Brooks *et al.* (2020, p. 916), “o confinamento, a perda da rotina habitual e a redução do contacto social e físico com outras pessoas demonstraram frequentemente causar tédio, frustração e uma sensação de isolamento do resto do mundo”. Entendemos que as pessoas experimentam efeitos negativos com a redução de contato físico em períodos de confinamento (BROOKS *et al.* 2020, p. 916).

Arino e Bardagi (2018), apontam em sua pesquisa a fragilidade dos estudantes universitários, principalmente aos recém-chegados às universidades. Os autores destacam os desafios da transição quando entram na vida acadêmica, e todas as demandas desafiantes desse processo e como pode ser estressante e exaustivo.

Percebemos que a comunidade acadêmica do Brasil e do mundo é suscetível a desenvolver transtornos mentais, devido às novas experiências vivenciadas no mundo acadêmico, alta demanda de estudo, ajustes sociais e até mesmo demandas emocionais (ARINO; BARDAGI, 2018).

Para Bráulio *et al.* (2020), as medidas de isolamento e o distanciamento social apresentadas pelas autoridades para conter o avanço da COVID-19 foram uma experiência desconfortável. Diante da incerteza do futuro, um clima tedioso se instaurou, gerando insegurança sobre os desdobramentos da doença, distanciamento social como possibilidade farmacológica na ausência de uma vacina, sensação de solidão ao viver confinado sem poder sair de casa. Bráulio *et al.* (2020), em seus achados, chamam atenção em sua pesquisa quando retratam um levantamento acerca da saúde mental, em que a prevalência de depressão e ansiedade representou entre 50,7% e 44,7% associado ao período da pandemia da COVID-19. Esses efeitos foram reconhecidos antes da pandemia e pós-pandemia em outros momentos de isolamento, observando a intensificação de transtornos como ansiedade e posteriormente estresse pós-traumático. Ainda conforme o estudo realizado por Bráulio *et al.* (2020), é identificada uma informação relevante para nossa pesquisa, pois os estudos indicam que a ocorrência de crises de saúde pública pode desencadear uma série de impactos psicológicos nos estudantes universitários, incluindo ansiedade, receio, apreensão, incerteza do futuro na formação profissional, emprego, entre outros fatores que corroboram para intensificar esses efeitos psicológicos. Em sua pesquisa, Bráulio *et al.* (2020) faz um compilado de circunstâncias que podem afetar a saúde mental dos universitários, conforme o texto a seguir:

São circunstâncias inéditas e que geram estresse, favorecendo a angústia e a busca acirrada por novos conhecimentos. Pesquisadores destacam que a ansiedade e a depressão, exacerbadas pelas incertezas e pela intensificação do fluxo de informações, crescerão extensivamente. As consequências fisiológicas negativas do estresse se manifestaram com um impacto negativo na educação e, portanto, na dor e no sofrimento psicológico (BRÁULIO *et al.* 2020, p.4).

Acevedo-Tarazona, Valência-Aguirre e Ortega-Rey (2021) destacam que com as mudanças impostas pela pandemia da COVID-19, já mencionadas, aparece também uma produção de sofrimento mental, pois a demanda também produziu desigualdades, sendo difícil preencher todas as lacunas e o prejuízo gerado pelo aspecto socioeconômico começa a aparecer e se manifestar de várias maneiras. Para

minimizar a produção de sofrimento gerado pelo contexto pandêmico, foram necessárias várias estratégias, como campanhas de autocuidado, redes de apoio online, bem como a disponibilização de redes de apoio por telefone. A OMS disponibilizou cartilhas informativas a fim de minimizar os impactos psicológicos, com informações e produção de conhecimento (ACEVEDO-TARAZONA; VALÊNCIA-AGUIRRE; ORTEGA-REY, 2021).

De fato, a pandemia trouxe pontos negativos, mas também positivos, associando a questão do ensino remoto aos estudantes universitários. De acordo com Luiz; Martins e Marinho (2023), um dos aspectos mais citados como pontos positivos do ensino remoto, foi a possibilidade de trazer convidados externos, especialistas na área, para debaterem sobre determinado tema na disciplina.

Conforme Luiz, Martins e Marinho (2022), os professores apontaram como pontos positivos o avanço da tecnologia, que possibilitou no ensino remoto que os alunos mantivessem as câmeras ligadas durante as discussões. Porém, muitos professores apontaram que, na graduação, os alunos não costumam abrir as câmeras, e essa é uma das principais diferenças entre os alunos da graduação e da pós-graduação. O fato de os alunos da pós-graduação abrirem mais as câmeras resultava em uma melhor participação do aluno e interação com o professor. De acordo com relatos de professores, eles sentiam falta quando o aluno da graduação não abria a câmera, pois não conseguiam identificar se ele estava realmente focado e presente na aula, de forma participativa, provocando assim uma sensação de angústia e distanciamento. Além disso, economizou-se com o tempo de deslocamento, bem como o aumento da produção científica, pois nesse período em casa possibilitou mais tempo para finalizar artigos científicos e encaminhar projetos.

De acordo com Valente *et al.* (2020, p.7) e Luiz *et al.* (2022), os professores, ao se encontrarem frente ao ensino remoto emergencial, deparam-se com o desafio de preparar, apresentar e dialogar sobre diferentes temas, utilizando outros recursos, outras linguagens e um tempo mais compactados. Luiz *et al.* (2022) ainda traz relatos de que professores alegaram que tiveram que se reinventar, aprender novas habilidades, novas ferramentas e possibilidades de ensino e que isso os tirou da “zona de conforto”, aprendendo novas ferramentas antes pouco conhecidas. Outro ponto positivo, segundo os autores, é que houve um engajamento maior da turma, pontualidade, assiduidade, participação e compreensão, alunos solícitos, entendendo, agradecendo e valorizando os esforços dos professores.

Por fim, conforme Luiz *et al.* (2022), a saúde mental foi mencionada como um fator preocupante também. Uma vez que “a crise sanitária atual tem atravessado o tecido social, causando repercussões na saúde mental e desembocando em implicações na esfera psicossocial”. Nesse período de pandemia, os níveis de ansiedade, depressão e estresse dos estudantes universitários aumentaram significativamente, não se limitando a eles, estendendo-se também aos docentes universitários (LUIZ *et al.*, 2022, p.12).

Segundo Teodoro *et al.* (2021) e Araújo, Viana e Santos (2023), o esgotamento emocional gerou nos universitários uma escassez de energia para enfrentar os desafios referentes ao ensino e aprendizado no cotidiano. Os altos índices de mortalidade ao redor do mundo e a incerteza de vida perante a pandemia geraram desapontamento nos alunos, até mesmo os de outros níveis como educação básica e ensino médio, e, portanto, se caracterizaram como alunos desmotivados.

A psicologia tem um papel fundamental nesse estudo, pois refere-se à saúde mental dos universitários. Da Silva *et al.* (2018) entendem ser necessário analisar como cada estudante compreende sua própria saúde mental, inclusive os estudantes do curso de Psicologia, por se tratar de uma ciência que aborda diretamente este tema. Fonseca *et al.* (2016) realizaram um estudo entre os universitários sobre os paradigmas da saúde mental desde a reforma psiquiátrica e concluíram que ainda há uma visão negativa, com preconceito e despreparo ao tema, necessitando de uma desconstrução e incentivo.

Todas as pesquisas demonstraram preocupações com a saúde mental dos estudantes universitários e apontam para a necessidade de construção de intervenções voltadas para os fenômenos no âmbito da saúde mental, possibilitando auxiliar esses sujeitos na produção de estratégias de enfrentamento das adversidades que emergem durante a pandemia (NGUYEN *et al.*, 2020 p.193; GONÇALVES, 2021).

A preocupação é constante com relação à saúde mental das pessoas, diante das adversidades da rotina frenética e desses acasos que ocorrem sem que fossem esperados.

Maria *et al.* (2022) discorrem sobre a assistência à saúde mental na universidade e nas faculdades, onde houve uma diversidade de casos e, conseqüentemente, um aumento da equipe de psicólogos no apoio estudantil em todas das suas necessidades.

Silva; Zapszalka; Edelvino (2022) argumentam que as universidades precisam cuidar dos discentes e docentes, evitando conflito e sofrimento psíquico nas organizações de ensino. Para isso a gestão escolar precisa rever com presteza uma dinâmica de ensino e cuidado com os discentes para diminuir esses efeitos negativos que a pandemia trouxe no ambiente estudantil.

É fundamental que haja a criação ou o aprimoramento de núcleos de apoio psicossocial aos discentes de fácil acesso para que consigam cuidar de sua saúde mental no atual cenário. O uso da tecnologia pode auxiliar não somente as aulas a distância, mas também esse apoio oferecido aos alunos, sendo possíveis atendimentos on-line, o que facilitaria, ainda mais, o acesso, sem a necessidade de reabertura das faculdades e retorno das aulas presenciais para a criação ou manutenção dos núcleos de apoio (Rodrigues *et al.*, 2020, p. 4).

Entende-se que, nesse estudo, vários fatores influenciaram a saúde mental dos universitários durante as aulas remotas, tanto de maneira positiva quanto negativa. Andrade (2021) apresentou evidências em sua pesquisa de que houve sofrimento psíquico que interferiu na vida acadêmica dos estudantes, causados pelo período de emergência mundial. Por outro lado, Lau *et al.* (2006, p. 47) e Bulcão (2021) afirmam que “revelaram impactos positivos na saúde mental com a epidemia da COVID-19, incluindo maior apoio percebido dos entes queridos, maior atenção dada à saúde mental e adoção de estilos de vida mais saudáveis”.

O autor ainda comenta que quanto mais robustas forem essas estratégias de enfrentamentos durante a pandemia, maior será o capital psicológico, autoeficácia, esperança, otimismo e resiliência, resultando em um bem-estar geral experienciado pelos universitários.

Retomando o nosso problema de pesquisa, que foi “compreender o que influenciou a saúde mental dos universitários durante as aulas remotas no *lockdown* da pandemia da COVID-19?”, acreditamos que ele foi respondido. O ensino remoto durante o isolamento social trouxe implicações na saúde mental como ansiedade, depressão, estresse, medo e sensação de angústia. O distanciamento entre o contato com as pessoas as deixou mais vulneráveis a doenças mentais e acarretou complicações tanto físicas quanto mentais.

6. Considerações finais

Consideramos que o problema da pesquisa foi respondido, uma vez que ao longo do texto foram destacadas algumas das dificuldades enfrentadas pelos alunos universitários durante o *lockdown* da pandemia da COVID-19. Nesse contexto, ocorreram mudanças na rotina, incluindo a introdução de aulas remotas, e exploramos como essas alterações influenciaram a sua saúde mental dos estudantes.

Ressaltamos as dificuldades enfrentadas pelos alunos universitários durante os períodos de confinamento e as adaptações em suas rotinas diante da implementação das aulas remotas que, de acordo com Bráulio *et al.* (2020), concluímos que o enfrentamento dessas adversidades trouxe implicações relacionados a sintomas de ansiedade, estresse, tédio, depressão e solidão. Neste contexto, a psicologia foi de suma importância para poder contribuir com a compreensão desse processo, já que necessitava de um melhor entendimento daquela situação. Durante o período da pandemia, as graduandas de uma faculdade privada da cidade de Belo Horizonte, estado de Minas Gerais, puderam contribuir com atendimentos online na compreensão desse processo, já que necessitava de um melhor entendimento daquela situação naquele momento.

A mudança extrema na rotina impactou vários aspectos da vida, como pessoal, educacional, profissional e familiar. Por outro lado, foi essencial que os profissionais buscassem maneiras de contribuir com a população, e uma dessas medidas foi o atendimento on-line, ampliando o alcance das intervenções durante o período de confinamento.

Isso levanta a reflexão sobre como outras formas de atendimento psicológico, como a terapia on-line, podem proporcionar um maior acesso às pessoas a profissionais da área. Essa prática pode continuar a ser compreendida na relação entre o tema e os processos de subjetivação na eficácia, buscando compreender melhor o fenômeno.

Por fim, considerando que a temática pesquisada apresenta várias perspectivas a serem investigadas, fica explícita a necessidade de continuidade de novos estudos. As informações ainda não são suficientes para se chegar a uma definição conclusiva, uma vez que é um assunto que exige um maior aprofundamento devido à sua recência, merecendo mais pesquisas e estudos específicos.

REFERÊNCIAS

- ACEVEDO-TARAZONA, A.; VALÊNCIA-AGUIRRE, A. C.; ORTEGA-REY, A. D. Educação em tempos de pandemia: Perspectivas do modelo de ensino remoto de emergência na Colômbia. **Revista Historia de la Educación Latinoamericana**, v. 37, p. 93-112, 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-72382021000200093&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 out. 2023.
- AQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 25, suppl 1, p. 2423-2446, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>. Acesso em: 07 out. 2023.
- ARAÚJO, I. D.; VIANA, J. P. V. M.; SANTOS, L. F. dos. Impactos psicológicos gerados pela COVID-19 na saúde mental dos universitários. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/41926/34207/447567>. Acesso em: 15 out. 2023.
- ARINO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08 out. 2023.
- BARCELOS, T. do N. de. *et al.* Análise de *fake News* veiculadas durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Pan American Journal of Public Health**, v. 45, e65, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8118089/pdf/rpsp-45-e65.pdf>. Acesso em: 14 out. 2023.
- BARRETO, A. C. F.; ROCHA, D. S. COVID 19 e Educação: Resistências, Desafios e (Im)Possibilidades. **Revista Encantar - Educação, Cultura e Sociedade**, v. 2, p. 01-11, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/fMnYkyJKLhpwj8fF8dkbgKQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 27 set. 2023.
- BOSI, M. L. M.; ALVES, E. D. Distanciamento social em contextos urbanos na pandemia de COVID-19: desafios para o campo da saúde mental. **Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro**, v. 33, e33007, 2023. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/physis/2023.v33/e33007/pt>. Acesso em: 24 set. 2023.
- BRÁULIO, B. R. *et al.* Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 01, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>. Acesso em: 08 out. 2023.

BROOKS, S. K. *et al.* O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: rápida revisão de evidências. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#%20). Acesso em: 08 out.2023.

BUSS, P. M.; ALCÁZAR, S.; GALVÃO, L. A. Pandemia pela COVID-19 e multilateralismo: reflexões a meio do caminho. **Estudos Avançados**, v. 34, n. 99, p. 45-64, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/8vDqhLKszp35HJMtj5WnRNK/>. Acesso em: 14 out. 2023.

DA SILVA, C. P. *et al.* Psicologia e saúde mental: Um estudo das representações entre universitários de psicologia. **Salud & Sociedad**, v. 9, n. 3, p. 210-220, 2018. Disponível em: <https://www.revistaproyecciones.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3319/3037>. Acesso em: 10 out. 2023.

EVANGELISTA, B. P. *et al.* Desafios e possibilidades do ensino remoto no contexto universitário durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/26574/23425/313614>. Acesso em: 24 set. 2023.

HODGES, C. *et al.* Diferenças entre o aprendizado online e o ensino remoto de emergência. **Revista da Escola, Professor, Educação e Tecnologia.**, v. 2, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://escribo.com/revista/index.php/escola/article/view/17/16>. Acesso em: 13 mai. 2023.

LIMA, T. C. S. DE; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, p. 37–45, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004>. Acesso em: 11 nov. 2023.

LUIZ, M. E. T.; MARTINS, S. E.; MARINHO, A. Atuação docente no ensino superior: facilidades, dificuldades e perspectivas frente à COVID-19. **Revista Brasileira de Educação**, v. 28, e280056, 2023. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/rbedu/v28/1809-449X-rbedu-28-e280056.pdf>. Acesso em: 15 out. 2023.

OLIVEIRA, D. L. de. *et al.* Guia de higienização geral em tempos de pandemia. **João pessoa: Universidade Federal da Paraíba**, 2020. Disponível em: <https://www.ufpb.br/ufpb/contents/documentos/outros-pdfs/Cartilhafinalhigienizaogeral.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2023.

OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. **Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-COVID-19-pandemic>. Acesso em: 14 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Excesso de mortalidade associado à pandemia de COVID-19 foi de 14,9 milhões em 2020 e 2021.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2022-excesso-mortalidade-associado-pandemia-COVID-19-foi-149-milhoes-em-2020-e-2021>. Acesso em: 14 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID19 Outbreak. **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Acesso em: 07 out. 2023.

PINHO, P. S. *et al.* Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da COVID-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, p. 3, 2021. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00325. Disponível em <https://www.scielo.br/j/tes/a/fWjNP9QqhbGQ3GH3L6rjswv/?format=pdf>. Acesso em: 4 out. 2023.

REIS, M. C. P. M.; LIMA, R. de; GOMES-SOUZA, R.; RESENDE, G. C. Trabalho e Saúde Mental das(os) Docentes, Antes e Durante a COVID-19. **SciELO Preprints**, 2023. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.5833. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5833>. Acesso em: 4 out. 2023.

RIBEIRO, N. B. P. D. *et al.* Análise da saúde mental dos acadêmicos do ensino superior durante a pandemia: revisão integrativa da literatura / Análise da saúde mental dos acadêmicos do ensino superior durante a pandemia: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, v. 3, p. 11758–11771, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n3-312. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/49700>. Acesso em: 7 out. 2023.

RODRIGUES, B. B. *et al.* Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. sup.1, p. 1-5, abr. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kN9b4V5MJQtvvygzTNBWsSZS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 mai. 2023.

SANTOS, J. R. DOS; ZABOROSKI, E. A. Ensino Remoto e Pandemia COVID-19: Desafios e Oportunidades de alunos e professores. **SARC – Serviço de Alojamento de Revistas Científica**, n. 55, p. 41-57, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/20865/16129> Acesso em: 05 out. 2023.

SILVA, R. F. DA; ZAPSZALKA, F.; EDELVINO, R. F. Ensino remoto em tempos de pandemia: uma análise das dificuldades enfrentadas pelos estudantes de graduação. **Revista Brasileira de Política e Administração da Educação**, v. 38, n. 01, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/rbpae/article/view/118150/85835>. Acesso em: 24 set. 2023.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, S. O.; ALVES, L. H. A Pesquisa Bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 64-83, 2021. Disponível em: <https://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/download/2336/1441>. Acesso em: 11 nov. 2023.

SOUSA, R. C. DE; *et al.* Teoria das Situações de Ensino e Ensino Remoto em tempos de pandemia: Uma proposta para ensinar o conceito de Volume por meio da plataforma Google Meet e do software GeoGebra. **Rev. Iberoam. tecnologia. educ. educ. tecnologia. La Plata**, n 28, p. 174-183, 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-99592021000100022&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 4 out. 2023.

TORRES, A. G. *et al.* COVID-19 e saúde mental de universitários: revisão integrativa internacional. **Rev. Psicol. Saúde**, v. 4, p. 183-197, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000400014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 out. 2023.

UNIVERSIDADE ABERTA DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (UNA-SUS). **OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19. Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde (UNA-SUS), 2023.** Disponível em: [https://www.unasus.gov.br/noticia/oms-declara-fim-da-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-referente-a-COVID-19#:~:text=Bras%C3%ADlia%2C%205%20de%20maio%20de,\)%20referente%20%C3%A0%20COVID%2D19](https://www.unasus.gov.br/noticia/oms-declara-fim-da-emergencia-de-saude-publica-de-importancia-internacional-referente-a-COVID-19#:~:text=Bras%C3%ADlia%2C%205%20de%20maio%20de,)%20referente%20%C3%A0%20COVID%2D19). Acesso em: 14 out. 2023.

ZAJAC, D. Ensino Remoto na Educação Básica e COVID-19. **Escola Preparatória da UFABC**. Disponível em: <https://epufabc.proec.ufabc.edu.br/ensino-remoto-na-educacao-basica/>. Acesso em: 10 ago. 2023.