

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

SARA MARIA FARIAS DE MACEDO

**PROCESSOS DE APRENDIZAGEM E DO ENSINO REMOTO NO ISOLAMENTO
SOCIAL**

Patos-Paraíba

2023

PROCESSOS DE APRENDIZAGEM E DO ENSINO REMOTO NO ISOLAMENTO SOCIAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Campina Grande, como requisito para obtenção do Título de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Orientador: Prof. Dr. Jair Moisés de Sousa

Patos - Paraíba

2023

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema Integrado Bibliotecas – SISTEMOTECA/UFMG**

M141p

Macedo, Sara Maria Farias de

Processos de aprendizagem e do ensino remoto no isolamento social. /
Sara Maria Farias de Macedo. – Patos, 2023.
34 f.

Orientador: Jair Moisés de Sousa
Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) – Universidade
Federal de Campina Grande, Centro de Saúde e Tecnologia Rural,
Unidade Acadêmica de Ciências Biológicas

1. Ensino remoto. 2. Covid-19. 3. Educação. 4. Saúde mental. I.
Sousa, Jair Moisés de, *orient.* II. Título.

CDU 37.018.43

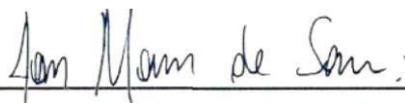
SARA MARIA FARIAS DE MACEDO

PROCESSOS DE APRENDIZAGEM E DO ENSINO REMOTO NO ISOLAMENTO SOCIAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Campina Grande, como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Ciências Biológicas.

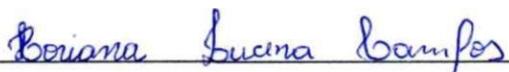
Aprovada em: 19/07/2023

Banca Examinadora



Prof. Dr. Jair Moisés de Sousa

ORIENTADOR



Prof. Me. Horiana Lucena Campos(1º
examinador)



Prof. Dr. Veneziano Guedes de Sousa Rêgo
(2º examinador)

Patos — Paraíba

2023

*“A educação deve formar seres capazes
de agir durante a incerteza da complexidade e da
contradição”*

-Edgar Morin

AGRADECIMENTOS

Primeiro, agradeço ao Pai criador do princípio, meio e fim, Senhor de tudo quehouve, há e haverá.

Ao meu pai, pelas noites frias em que prezou pela minha segurança e me esperou no ponto de ônibus até altas horas para que eu não voltasse sozinha para casa. A minha mãe, por todo suporte emocional, fonte inesgotável de amor e um pilar inabalável no meu percurso acadêmico. Não posso deixar de mencionar o suporte financeiro que tanto me ajudou durante todo o processo.

Aos meus companheiros de graduação do grupo “Fofoca Bio” do WhatsApp, Karla, Danilo e Neto que me incentivaram, me ajudaram, apoiaram e acreditaram em mim, vocês estiveram comigo desde os primeiros passos na graduação, compartilhando cada conquista e amenizando os obstáculos. Vocês foram muito importantes durante esse processo e com certeza os levarei comigo na minha memória e no meu coração.

Ao meu professor de música, Fábio. Quero expressar minha profunda admiração e gratidão por toda sabedoria e conhecimento que me transmitiu ao longo dos anos, por ir além do convencional, rompendo as barreiras e se tornando um dos meus melhores amigos, meu suporte e fonte de incentivo diário. A Banda Marcial Professora Edília Torres de Azevedo foi usada muitas vezes como válvula de escapadas preocupações diárias, dessa forma, sou grata a todos.

Ao meu professor orientador Jair Moisés, sua habilidade de transmitir conceitos revelou-se fundamental para meu desenvolvimento acadêmico, sua paciência, postura e empatia para com os seus alunos, além de ser seu diferencial marcante, é também um exemplo de como nós, futuros professores, devemos ser. Sob sua orientação, sempre me senti acolhida e encorajada a compartilhar minhas ideias e perspectivas, sem o medo de ser julgada. Essa atmosfera de confiança contribuiu significativamente para meu crescimento pessoal. Obrigada por me ajudara encontrar meu caminho.

Enfim, agradeço a todos que contribuíram para que esse trabalho nascesse. Cada pessoa que encontrei durante esse processo foi um presente de Deus.

RESUMO

A pandemia oriunda da Covid-19 acarretou uma série de mudanças para a sociedade como um todo, instaurando um sistema necessário para evitar a proliferação do vírus, o isolamento social, no entanto, essa modalidade desencadeou uma série de consequências e danos não apenas físicos, mas mentais. O objetivo deste estudo é apresentar os efeitos e impactos do isolamento social no ensino remoto no processo de aprendizagem, enfatizando a ansiedade desenvolvida pelos alunos. O método aplicado para a realização deste estudo é uma revisão de literatura na qual a autora por meio de leituras em artigos e demais periódicos retirados das bases de dados Scielo, CAPES e BVS, com a aplicação de descritores, apresentou sua percepção e embasamento teórico percorrido. Os resultados compactuaram com a compreensão dos impactos causados pelo isolamento social em relação à vida acadêmica, tendo em vista que é necessário a elaboração de estratégias e metodologias que sejam eficazes para lidarmos com situações adversas e incomuns. Concluiu-se a necessidade de um estudo mais detalhado, devido aos efeitos e vieses negativos, buscando alternativas para prevenir e amenizar os impactos causados à saúde mental deste grupo de pessoas.

Palavras-chave: Ansiedade. Covid-19. Educação. Saúde mental.

ABSTRACT

The pandemic arising from Covid-19 brought about a series of changes for society as a whole, establishing a necessary system to prevent the spread of the virus, social isolation, however, this modality triggered a series of consequences and damage, not only physical, but mental. The aim of this study is to present the effects and impacts of social isolation in remote teaching on the learning process, emphasizing the anxiety developed by students. The method applied to carry out this study is a literature review in which the author, through readings in articles and other journals taken from the Scielo, CAPES and BVS databases, with the application of descriptors, presented her perception and theoretical basis discussed. The results agree with the understanding of the impacts caused by social isolation in relation to academic life. The need for a more detailed study was concluded, due to the negative effects and biases, seeking alternatives to prevent and mitigate the impacts caused to the mental health of this group of people.

Keywords: Anxiety. Covid-19. Education. Mental health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2.2 Educação em tempos de pandemia.....	12
2.3 Desafio do ensino remoto	15
3 METODOLOGIA	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
4.1 Isolamento social e os efeitos na saúde mental.....	19
4.2 Problemas ergonômicos frente ao ensino remoto/pandemia	20
4.3 Consequências do isolamento social.....	21
4.4 Relatos e concepções sobre ansiedade.....	21
4.4.1 Transtorno de ansiedade na contemporaneidade	26
4.4.2 Isolamento social e o desenvolvimento da ansiedade no processo de aprendizagem pelo ensino remoto	28
5 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos houve uma transformação considerável no que condiz com a pandemia que assolou o mundo inteiro. Novas modalidades de trabalho foram implementadas, atividades que antes não eram tão reconhecidas, mas quase todos esses novos procedimentos são possíveis devido ao avanço das tecnologias. Empresas tiveram que se reinventar para se manter no mercado competitivo, as escolas tiveram que implantar um meio para utilizar as aulas virtuais, dentre outros fatores que estão sendo considerados como o “novo normal”.

A doença que pouco tempo se propagou e acarretou com prejuízos pagos por vidas humanas e também no setor da economia, surgiu na China mais precisamente em Wuhan (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, [s.d.]). A COVID-19 (Coronavírus Disease 2019) ocasionou algumas consequências, dentre elas, a respiratória que é bem agressiva. A doença ficou conhecida em dezembro de 2019, os casos começaram a se espalhar rapidamente pelo mundo.

O termo pandemia significa uma epidemia (grande surto de doença em determinada região) que se espalha por diferentes continentes com a transmissão sustentada de pessoas em pessoas (PAULO SCHUELER, 2020). Existem além disso as medidas tomadas que podem impactar diretamente a saúde mental e o surgimento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, fatores que constituem transformações e mudanças nas quais a sociedade como um todo precisou se adaptar.

O ensino remoto que condiz mudanças consideradas como boas estratégias e que poderá ser aprimorada para continuar nessa categoria mesmo após a pandemia, pois pesquisas indicam o aumento da produtividade de muitos alunos. Mas outras estratégias deverão ser reformuladas para contribuir com o que melhor atenda às necessidades dos alunos e professores, principalmente aqueles que não possuem condições financeiras e nem base estrutural para o acompanhamento das aulas virtuais.

Diante desse cenário de alteração devido à pandemia, a educação precisou ser modernizada e reinventada para que os alunos não fossem tão prejudicados, o que traçou uma linha discursiva que divide opiniões. A suspensão das aulas foi um ato adequado e que evitou a propagação da contaminação do vírus aos alunos, tendo

em vista que a escola é um ambiente de contato natural, por diversos fatores (CAPELETTI, 2016).

Então, o ano de 2020 foi paralisado devido à pandemia, como na educação, mas isso não significou o período de folga para os professores, eles também precisaram se adaptar para dar suas aulas na modalidade virtual, como estabelece o Art. 1º do Decreto nº 2.494, de 10 de fevereiro de 1998:

Educação a distância é uma forma de ensino que possibilita a auto-aprendizagem, com a mediação de recursos didáticos sistematicamente organizados, apresentados em diferentes suportes de informação, utilizados isoladamente ou combinados, e veiculados pelos diversos meios de comunicação. (BRASÍLIA, 1998, Art 1).

As atividades remotas substituíram as aulas presenciais, por meio do uso de ferramentas digitais, como um novo modelo da educação que inclusive recebeu suporte legal pelo Ministério da Educação (MEC).

De acordo com a Lei de Diretrizes Brasileira (1996) o Ensino a Distância constitui a modalidade educacional de mediação didático pedagógica nos processos de ensino aprendizagem que ocorre com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação. Os estudantes e professores são responsáveis por desenvolverem suas atividades educativas em lugares ou tempos diversos (HUGO, 2014).

O que isso significa é que as aulas remotas ocorrem de forma sincrônica, ou seja, com a presença do professor em tempo real se comunicando e ensinando ao aluno que acompanha por meio de um aparelho que seja compatível com a internet, além da possibilidade das dúvidas serem sanadas em tempo real. Além disso, há a possibilidade das aulas funcionarem em formato assíncrono, onde as aulas são gravadas e os alunos podem ter acesso a elas no tempo que se sentirem mais confortáveis e com tempo disponível.

Em linhas gerais, apesar das aulas não terem sido congeladas em período pandêmico, o isolamento social trouxe consequências aos alunos, acostumados a interagirem e socializarem entre si. Condições que englobam problemas na saúde mental e/ou psicológica, como a ansiedade, pautada neste estudo como um dos maiores danos na contemporaneidade.

Na relação da saúde mental, o isolamento social atenuou mudanças abruptas

como consequência de determinadas ações, notícias falsas que compactuaram com o medo, os desafios e questões econômicas. As tensões no âmbito familiar, dentre outros fatores que desencadearam o despertar de sentimentos como o medo, solidão, estresse, ansiedade, dentre outras condições que atenuam sofrimento e danos psicológicos.

Diante ao que vem sendo dissertado, acredito que existem impactos acarretados pelo isolamento social, diante disso surge o questionamento: o isolamento social e o ensino remoto foram agravantes expressivos da ansiedade durante a pandemia da COVID-19?

Justificativa para a escolha do tema é devido ao aumento de casos de ansiedade em decorrência do isolamento social. Pesquisas apontam que indivíduos submetidos ao isolamento social desenvolvem sintomas psicológicos, principalmente relacionados ao estresse, a depressão e a ansiedade (ZANON et al, 2020). A ênfase do ensino remoto se dá pelo motivo das restrições que limitaram a capacidade das pessoas de seguirem uma rotina de ir à escola, ter contato com outras pessoas, o envolvimento de atividades interativas, as atividades físicas, dentre outras condições, mas sempre atenuando sobre a importância do ensino não ter sido estagnado diante a situação da pandemia.

O principal objetivo deste estudo é discutir os impactos causados pelo isolamento social e o ensino remoto no processo de aprendizagem. Outros objetivos são almejados com a realização deste estudo, com o intuito de compactuar com o processo de conhecimento do leitor. Dessa forma, relatar sobre os efeitos da pandemia oriunda da Covid-19 e as modificações ocorridas na educação de minha região; identificar os efeitos acarretados à saúde mental em decorrência do isolamento social; analisar o desenvolvimento da ansiedade na contemporaneidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PANDEMIA ORIUNDA DA COVID-19

Arango (2020) por meio de seus estudos aponta que o primeiro caso no Brasil surgiu em fevereiro de 2020, chamando atenção pelo crescimento repentino de novos casos e de mortes. O Ministério da Saúde começou a se manifestar em busca de evitar a propagação, mas o surto não pôde ser evitado, devido a esse fato, a

Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020 definiu esse surto da doença como pandemia, no mesmo mês ocorreu a primeira morte no Brasil.

Quando o indivíduo apresenta os sintomas da doença, eles começam de forma moderada, com a febre incessante, a pessoa poderá apresentar fadiga, a tosse seca, os espirros (mais raros), dor de garganta (ALVES, [s.d.]). A dificuldade para respirar se tornou um dos sintomas mais característicos, podendo agravar e comprometer o pulmão do doente, como resposta às mortes pelo mundo inteiro, pois esse fato leva o indivíduo à morte (MINISTÉRIO DA SAÚDE).

A transmissão da doença acontece quando uma pessoa doente passa para a outra e entra em contato com um indivíduo sadio. Esse contato se dá pelo toque do aperto de mãos, as gotículas de saliva, o espirro, a tosse, o catarro. Além dos objetos ou superfícies contaminadas como maçanetas, teclados, dentre outros instrumentos que poderão ser utilizados por outras pessoas (PRODEST).

Quanto ao diagnóstico da COVID-19 é realizado pelo profissional que tenha conhecimento e capacidade para tal ato, avaliando a presença dos critérios clínicos. As características em que a pessoa, com o quadro respiratório agudo, se caracteriza pela sensação de febre, pode não estar presente na hora da consulta, o indivíduo apresenta tosse ou dor na garganta, dificuldade respiratória, dentre outros fatores que causam pressão e desconforto (USER).

Mas não basta apenas esse tipo de análise, os exames dão resultados mais precisos, e quando ocorre situação como a do parágrafo anterior, é importante que a pessoa entre em quarentena isolada, para caso de estar positivado para o vírus, não transmita para outras pessoas. Após o resultado dos exames, os mesmos constatarão a presença e a detecção do vírus, como as amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas (FACHINI, 2020).

O período que iniciou a propagação do vírus ocorreu em meados de janeiro a março do ano de 2020. E desde o começo já apresentaram efeitos na vida das pessoas e surtindo danos na economia, com a desaceleração da economia do mundo inteiro, além do epicentro do vírus ter sido a China, um dos principais pontos comerciais e parceiros do Brasil.

No mês de março (2020) o vírus começou a se propagar no Brasil, sendo necessária a tomada de decisão e medidas que ensejam o isolamento social implementada com o intuito de amenizar essa propagação sobre a taxa de contaminação da população, e conseqüentemente, evitando o colapso na área da

saúde. Se as medidas extremas não fossem tomadas, o quadro seria mais agravante, além da preocupação com a economia devido à redução das exportações, de produções o que iria apresentar um verdadeiro dano na vida das pessoas e das empresas, piorando as condições financeiras, dentre outras consequências (CBO, 2020).

Outro ponto importante era que no início do surgimento e surto do vírus oriundo da Covid-19 a medida consistia em uma incerteza sobre o cenário econômico. Mas sabendo que nem de perto dava para saber como isso iria se prolongar, além do fato da amenização da atividade econômica em outros países, o que impactou consideravelmente as exportações (FIA,, 2020).

De acordo com o Ministério da Economia (2020) houve a redução do comércio o que provocou o desencadeamento da economia e a redução da produção e conseqüentemente, da jornada de trabalho, o que aderiu as demissões de trabalhadores e o aumento de empresas pedindo falência ou simplesmente fechando suas portas. Fato esse que ocasionou a retratação da oferta de crédito das instituições financeiras, justamente pela ampliação do risco relacionado ao investimento.

Esse período marcou a fase considerada pré-pandemia como a confiabilidade quanto ao empresário e a relação com a economia que caíram consideravelmente a partir de março 2020. O Ministério da Economia constatou a ampliação da desocupação e ao longo do desenvolvimento da pandemia, sendo verificada a situação econômica do país, que era considerada um fator de gravidade em comparação ao que se tinha de base inicialmente, indo além desse período de recessão.

2.2 Educação em tempos de pandemia

A discussão desta pesquisa reflete sobre algumas considerações acerca da educação durante a pandemia, com assertivas práticas o que precisou de resignificação para a educação com o uso da tecnologia digital. Essa resignificação

promove mudanças sociais como as formas de pensar, agir, sentir, dentre outras características existentes para a formação de novos hábitos (CAPELETTI, 2016).

A era vivenciada é considerada a quarta revolução que compete a era

informatizada, ou seja, a transformação digital, o uso das tecnologias que são influenciadas pelo novo modelo de vida (NEOPLAN). A comunicação é consumida com as mídias sociais, aplicativos que são fundamentais para as empresas e negócios, alavancando o sistema de gestão, as relações com os clientes e fornecedores, dentre outras condições que levam a entender que a educação também está inserida nesse processo (MAHALL; DE SOUSA; AZEVEDO, [s.d.]).

Fazendo um breve respaldo histórico sobre o uso da educação à distância no Brasil, de acordo com ABED (2011) iniciou no ano de 1904 com curso de datilografia que foi publicado por meio da correspondência. Desde então as mudanças foram se adaptando as tecnologias que estavam crescendo, com a oficialização de uma modalidade educacional que ocorre mediante a aplicação do didático-pedagógica nos processos de ensino aprendizagem conforme determina a Base Nacional Comum Curricular:

Aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, de modo a que tenham assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, em conformidade com o que preceitua o Plano Nacional de Educação (PNE). (BRASIL, 2018, p. 7)

Mesmo existindo desde os tempos mais remotos, foi apenas nesse ano que houve um destaque e a busca pelo conhecimento acerca das condições de pandemia. A situação emergencial tornou necessário repensar na educação modificada para a adaptação do docente e discente o que preceitua e alavancou diversos programas, aplicativos e ferramentas que foram inseridas nesse campo (GUIMARÃES; SOUZA, 2020).

Esse fato acarretou em diversas insuficiências, dentre elas a falta de formação específica para os professores em ministrar aulas virtuais se tornando um fator precário para o acesso (OLIVEIRA, 2021). A realidade de muitas famílias, pela falta de recursos tecnológicos como computadores e a internet de qualidade, também foi um fator atenuante na problemática do ensino remoto, o que estrutura a estratégia e plataforma utilizada pelos órgãos da educação do Brasil (FUNDAÇÃO ABRINQ).

De acordo com os estudos realizados por Simons e Masschelein (2011) eles apontam que o tempo de pandemia exigiu novos aprendizados o que se tornou uma ferramenta de grande relevância e contribuição com todo o processo educacional. Além das características que tornam as tarefas eficazes para a educação e até

mesmo como modelo de trabalhos futuros, como uma nova plataforma de aprendizagem.

Nesses preceitos, as aulas remotas constituem atividades de ensino que são mediadas pelas tecnologias, além de serem orientadas por princípios da educação presencial (ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO, 2020). As aulas oferecem a continuidade da escolarização por meio de recursos tecnológicos, além de serem normalizadas com utilização das lições que são encaminhadas pelos professores de acordo com o horário de cada matéria, com a aula presencial (DAU, 2021).

No início essa modalidade não era bem aceita, mas se tornou uma tendência diante ao período que se dá continuidade ao ano letivo mediante as restrições que foram impostas pela pandemia oriunda do COVID-19 (DA ROSA et al., 2022). Essa modalidade foi regida pelo Ministério da Educação em caráter excepcional e com a autorização das aulas online e virtuais, na qual, essa medida é válida em diversas esferas escolares (ABMES, [s.d.]).

É possível afirmar que a impossibilidade dos encontros presenciais entre os professores e alunos para as aulas normais foram suspensas, mas devido à busca para evitar a proliferação do vírus entre as crianças, a escola seria um lugar suscetível para esse fato. Dessa forma, as aulas remotas surgiram com o intuito de amenizar os impactos negativos no processo de ensino aprendizagem, mas ocorre que parte dos professores não possui preparo para enfrentar esse desafio (HUGO, 2014).

Para Capeletti (2016) a praticidade das aulas virtuais é bem plausível, mas o planejamento e preparo dos professores ainda é um assunto discursivo. A carga horária das aulas em questão é igual às aulas presenciais, essas mudanças foram bem impactantes. Já pode se perceber certo conforto e adaptação que foi se originando ao longo desses meses, o que precisou de uma dinâmica de adaptação no ambiente virtual que demanda investimento de tempo e tecnologia.

Para Barcelos (2013) uma boa proposta para contribuir com os professores e amenizar os impactos das dificuldades é que as escolas e órgãos ofereçam cursos capacitores para os professores, além de oferecer todo suporte necessário para que possam aprimorar seus conhecimentos. Além dos desafios, inclusive quando se tange às avaliações, que necessitam do suporte de recursos tecnológicos em diferentes formatos de conteúdo e de ambientes virtuais para a diversidade educacional e contribuindo para ampliar a experiência dos alunos.

De acordo com os estudos elaborados por Freitas (2017) a educação a

distância foi desempenhada de forma imediata para atender ao atual momento da sociedade. Com a modalidade em questão que logo se propagou devido à aplicação de diversas modalidades, inclusive que são realizadas em tempo real, o que permite a interação entre os alunos e o professor, assim como a apreciação de conteúdo e material didático manuseado pelo professor que aplica o conteúdo de forma mais flexível.

Mas essa realidade não é atribuída para todos os alunos, pois aqueles que fazem parte da rede pública sofrem as consequências das diferenças sociais, ou seja, sem acesso aos aparelhos e à internet para acompanhar as aulas (CARVALHO; CRUZ; COELHO, 2021). Além de outros fatores que não contribuem com a educação adequada para esses alunos, o que levanta a discussão sobre a possibilidade da educação a distância substituir as aulas presenciais (RECH; PESCADOR, 2022).

Entretanto, o MEC aprovou o ensino a distância como estratégia para amenizar os impactos oriundos da pandemia, além de aderir a estratégia para a formação dos professores. Com as políticas públicas implementadas na perspectiva de ampliá-las, de forma mais eficaz, tornou-se a opção de ampliar os conhecimentos que foram adquiridos com essa nova modalidade, a fim de amenizar os danos em questão (HUGO, 2014).

2.3 Desafio do ensino remoto

A proposta na elaboração de novas políticas públicas e que tenham eficácia é que haja disponibilização de cursos preparatórios para os professores, caracterizando a modalidade educacional com qualidade no processo de ensino aprendizagem. Além de utilizar meios e tecnologias de informação e comunicação para os estudantes aprenderem e aos professores adquirir conhecimentos para desenvolverem suas aulas com eficácia (BARCELOS, 2013).

A prioridade do sistema é que os professores tenham acesso a aparelhos e a internet para que possam ministrar suas aulas, atuando para o aperfeiçoamento dos processos de gestão para a avaliação educacional à distância. Além disso, houve investimento do governo em financiar a implantação de novos recursos, pois principalmente os professores mais velhos que possuem dificuldades em manusear

as ferramentas que dão acesso às aulas, as atividades e até mesmo as avaliações que são disponibilizadas em ambientes virtuais (FREITAS, 2017).

O objetivo da conexão dos professores desconectados é que eles sejam atualizados no uso das tecnologias digitais, mas sendo óbvio que elas não poderão substituir o trabalho realizado pelos professores. É impossível anular a capacitação dos professores, pois eles dominam o conteúdo didático, assim como precisam aprender a dominar a capacidade dos alunos na aprendizagem e que haja motivação nas aulas realizadas à distância.

A adaptação dos professores no uso do ensino presencial para o virtual, ou seja, as aulas à distância é uma dificuldade que faz parte da realidade. As práticas educativas são diferenciadas, o que exige um novo parâmetro da educação, precisando desenvolver estratégias para uso das salas virtuais, com as adequações em caráter didático e pedagógico.

Para Freitas (2017) as novas propostas pedagógicas implementadas antes mesmo do uso da educação a distância incentivavam o uso das tecnologias de informação e comunicação nas escolas. Mesmo com a teoria, na prática essa funcionalidade é bem mais complexa, pois a tecnologia que não é compreendida por alguns professores acaba dificultando o seu trabalho. Dessa forma ele precisava dominar todas as novas tecnologias inseridas no campo escolar e auxiliar os alunos na sua utilização.

A educação a distância é uma modalidade utilizada em caráter de urgência, podendo ser aprimorada ao longo dos anos. Mas a implantação do uso de tecnologias na educação é de suma importância para a modernização dos parâmetros e práticas pedagógicas com mais eficácia, além de auxiliar na comunicação em caráter mais rápido e eficaz. A conexão é uma modalidade que enseja a viabilização que desenvolve a interatividade, sendo necessário que as escolas disponibilizem o conhecimento básico para utilizar a tecnologia, o que contribuirá no processo da educação à distância (CAPELETTI, 2016).

O contato com as novas tecnologias corresponde ao aprimoramento de novos conhecimentos que são compostos por costumes e valores que dão lugar ao novo agora. As novas práticas pedagógicas para as atividades não presenciais, refletem a nova aplicabilidade de plataformas que proporcionam o ensino, a aprendizagem, a integração dos alunos e professores.

A pandemia reforçou a necessidade das escolas, dos professores, dos

alunos, da sociedade como um todo em se reinventar, se modernizar (CHARCZUK, 2020). Alinhar o processo educativo, formativo e motivacional é imprescindível, mesmo que essa nova modalidade não tenha tanta eficácia quanto o ensino presencial, ela é de suma importância para que não seja um ano letivo perdido.

A função do professor é justamente se aprimorar e adequar à nova modalidade, além do desempenho para a exploração de um novo espaço, que é o ambiente virtual (MOTA; WATANABE, 2020). O movimento além da sala de aula é marcado pela rotina intensa dos afazeres, além da transformação escolar que faz repensar nesse novo modelo de ensino que foi estimulado pela obrigação de mudanças devido à pandemia da COVID-19.

Guimarães e Souza (2020) relataram que essa nova modalidade faz parte de novas práticas pedagógicas, ou seja, a tecnologia como ferramenta propulsora do envolvimento do conjunto de instrumentos, métodos e técnicas que visam a amenização dos problemas. A aplicação prática do conhecimento científico em diversas esferas, assim como o termo tecnológico que coincide com o emprego desses recursos para o aprimoramento do ensino, utilizando a tecnologia a favor da educação, capacita os professores para que eles tenham praticidade em manusear esse novo recurso.

3 METODOLOGIA

A partir de então será feita uma apresentação acerca das técnicas e os procedimentos utilizados para o levantamento do conteúdo e o desenvolvimento contextual desta pesquisa. Com o apontamento de características como base da pesquisa literária percorrida pela autora com sustentação desta temática e contribuindo com a sua magnificência contextual.

O método aplicado no processo de conhecimento deste estudo corresponde a dedutivo, pois com base em questões já elaboradas, esse estudo foi levantado e formulado. Os argumentos são condizentes com o verdadeiro, respaldando a lógica entre as premissas gerais e os particulares, aderindo à conclusão com meios alternativos para aprimoramentos a serem aplicados.

O objetivo metodológico é uma pesquisa descritiva que visa a apresentação do tema como uma análise sucinta com informações necessárias e essenciais que contribuem com o conhecimento do leitor. Assim como a descrição de suas

características e funções, registrando e interpretando os fatos com o levantamento literário.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme vem sendo mencionado no estudo, a pandemia é caracterizada por uma série de mudanças, além do evento de adversidade para a sociedade como um todo, acarretando as separações sociais. O fato do isolamento, o não contato com outras pessoas fora do âmbito domiciliar, elevou ainda os casos de exclusão social, conseqüentemente, gerando efeitos mentais negativos.

Valencio (2020) relata que a quarentena atenuou a restrição de atividades realizadas pelas pessoas, mas com o intuito de prevenir a propagação do vírus com alta taxa de transmissão. O distanciamento social ou o isolamento, foram aderidos em situações para controle, causando impactos em uma série de condições, nesta pesquisa, enfatiza a ansiedade em decorrência do ensino remoto e a falta de interação.

Aquino (2020) assimilou o isolamento social como uma medida com o intuito de amenizar a transmissão da infecção, evitando a proliferação do vírus. Algumas definições são constatadas de acordo com a literatura sustentada, mas todas estão relacionadas entre si, compactuando com ações justamente para evitar a propagação/proliferação do vírus.

A prática do isolamento social em período pandêmico resultou em uma série de conseqüências e sofrimentos psicológicos, devido às preocupações e o medo de notícias mais graves. Fatores esses que acarretaram com a manifestação ou o agravamento dos sintomas psicológicos como a ansiedade, estresse, depressão, dentre outros (MAGALHÃES; GARCIA, 2021).

Diante a narrativa, alguns indicadores que foram relacionados com o maior número de sintomas de transtornos, sejam de ansiedade e os efeitos negativos após o final do isolamento social, em decorrência das perdas e estigmas. Assim, outras condições adversas acarretadas pela restrição, identificando ainda alguns fatores de risco quanto ao desenvolvimento dos transtornos mentais que existem mesmo após o isolamento, como traumas, conseqüentemente, englobando a ansiedade e seus efeitos (MAGALHÃES; GARCIA, 2021).

Obviamente que existem pessoas que se adaptaram melhor ao isolamento social, por diversos fatores e aqueles que desencadearam uma série de problemas,

dentre eles, a ansiedade. Bitencourt (2020) relata que as pessoas com maior facilidade de estarem no contexto do isolamento, a reclusão forçada não acarreta problemas, o que diferencia daqueles contrários.

4.1 Isolamento social e os efeitos na saúde mental

O ambiente familiar, escolar, laboral e outros foram afetados com o isolamento social, fragilizando acessos a itens básicos, acarretando impactos negativos à saúde mental das pessoas. Como um fator considerável e que vem sendo discutido neste estudo, e que surte efeitos até os tempos atuais, com o adoecimento mental, pois as limitações de acessos e acompanhamento, da interação social que interferiram em situações que compactuaram para momentos de dor e sofrimento (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

O isolamento social tornou pessoas mais vulneráveis, a intensificação da distância agravou condicionantes sociais da saúde mental, ou seja, os impactos negativos à saúde individual, coletiva e biológica. Em linhas gerais, a saúde mental enseja tranquilidade, a consideração do bem estar, no entanto, o afastamento afetou emoções, sentimentos negativos e frustrações (MAGALHÃES; GARCIA, 2021).

Percebe-se que a pandemia compactuou com o tecido social, ou seja, quase que nenhuma área da vida das pessoas foi poupada. Isso repercute na área da saúde mental, situações que estimam o aumento de pessoas psicologicamente afetadas, apresentando consequências e que precisam ser cuidados adequadamente, com o acompanhamento dos profissionais devidamente qualificados.

Nessa perspectiva de discussão, os alunos são pessoas afetadas pelos efeitos do isolamento social, justamente por terem o contato direto com outras pessoas diariamente, no âmbito escolar. Esses acontecimentos são intensificados pela intensidade de fatores gerados pela pandemia, afetando a saúde mental desse grupode pessoas, e os processos em relação à vida escolar.

O aumento dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais durante a pandemia pode ocorrer por diversas causas. Dentre elas, pode-se destacar a ação direta do vírus da Covid-19 no sistema nervoso central, as experiências traumáticas associadas à infecção ou à morte de pessoas próximas [...] (GUIA SAÚDE MENTAL PÓS PANDEMIA, 2020, p. 16).

A situação do distanciamento transformou os padrões de comportamento

vivenciado pela sociedade, o fechamento das escolas, as aulas remotas, são medidas de vivência de uma era, a pós pandemia. Essa falta de contato e interação humana, respalda os resultados até então, pois são pressupostos necessários para a saúde mental.

Faro (2020) relata em suas pesquisas sobre o âmbito familiar que aumentou o risco de desajustes, isso devido ao maior convívio dos membros familiares, devido à falta da dinâmica, em junção com outros fatores prejudiciais, condições financeiras, perdas de pessoas para o vírus, desemprego. Tudo compactuou para o aumento da tensão sobre as famílias, desenvolvendo o estresse continuamente.

4.2 Problemas ergonômicos frente ao ensino remoto/pandemia

Essa condição é voltada ao professor, o aspecto que se destaca, além dos desafios devido ao ensino remoto, é a ergonomia. O estudo de adaptação de trabalho é uma medida que busca prevenir, buscando meios e recursos confortáveis na relação entre o ser humano e o trabalho para a manter a melhor produtividade.

Nessa condição, a finalidade é analisar as limitações e as fragilidades do sistema, a segurança e manuseio adequado dos materiais e recursos, oferecendo aos professores e demais membros da equipe de educação, as melhores condições de trabalho e a sua qualificação. Essas são intervenções bem úteis e de grande relevância, garantindo a segurança, saúde e a produtividade no ambiente laboral.

Com o ambiente seguro e o bom manuseio das novas modalidades e recursos inerentes ao ensino remoto que acentuam benefícios tanto no trabalho quanto para os professores. Estes necessitam ter disponíveis meios e recursos para o aprimoramento de suas atividades, além da valorização profissional e o desenvolvimento da atividade laboral, que atenuam as expectativas para o desempenho e produtividade positivamente.

No entanto, com a pandemia, novos problemas ergonômicos surgiram. Os riscos de lesões, devido a realização de atividades sentados pelo longo período de tempo em frente ao computador, a exposição a iluminação e ruídos constantemente, e nessas condições, geralmente com a postura inadequada.

Os principais fatores de risco que podem desencadear lesões são: movimentos repetitivos (LER - Lesão por Esforço Repetitivo); esforço e força; postura inadequada; trabalho muscular estático; invariabilidade da tarefa; choques e impactos; pressão mecânica; vibração; frio; fatores

organizacionais; falta de tempo para as estruturas se recuperarem; estresse emocional e elevada exigência de produtividade. Esses fatores combinados provocam os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho- DORT (NASCIMENTO, 2019, p. 54).

O uso constante de aparelhos tecnológicos e em longos períodos, devido ao ensino remoto, poderá desencadear danos à saúde dos professores e, conseqüentemente aos alunos, a exaustão física e psicológica. Sendo essencial a educação em tempos remotos com o bom planejamento estratégico, de forma que evite os problemas ergonômicos.

4.3 Consequências do isolamento social

Sem dúvidas a Covid-19 atenuou a maior emergência de saúde pública que ocorreu no mundo interior, indo além das preocupações físicas. A pandemia acarretou com apreensões e o sofrimento psicológico que pode ser experienciado por todas as pessoas, inclusive os alunos que tiveram as aulas presenciais suspensas e substituídas pelo novo método de ensino.

Em linhas gerais, esse novo modo de ensino, o afastamento e a não socialização costumeira dos alunos, foram primordiais para voltar a atenção às demandas psicológicas que estão surgindo dentro do contexto abordado. Algumas pesquisas apontam e sugerem que em períodos de contexto como o do isolamento social, o medo, logo tende a afetar o bem-estar mental da pessoa.

Associada a essa situação, nos tempos atuais, uma das piores crises do século XXI, a ansiedade, além de outras doenças psicológicas mais comuns, afetam os mais diversos tipos de pessoas. Essa condição pode ser observada em qualquer faixa etária, desde crianças até idosos, atacando os sujeitos sem ocorrer nenhum tipo de distinção.

A partir de então, serão apresentadas algumas concepções e caracterizações sobre a ansiedade e que é considerado um sentimento que desencadeia uma série de gatilhos prejudiciais. Um problema que provoca a interferência da vida da pessoa, situações de estresse devido às expectativas, exageros, dentre outras condições graves ou até mesmo patológicas.

4.4 Relatos e concepções sobre ansiedade

Silva (2014) relata que a ansiedade é um transtorno universal, podendo submeter pessoas sem qualquer tipo de distinção, com a definição atenuante ao sentimento com persistência do medo, apreensão, além do desastre iminente, com atensão e a inquietação. Em tese, o transtorno de ansiedade que é utilizado em diversas condições, como pânico, fobias, transtornos de cunho obsessivo e ainda compulsivo, o estresse pós-traumático, dentre outras condições que causam danos ao indivíduo acometido.

De acordo com Santos (2019), a ansiedade decorre de uma reação natural, elasubmete o indivíduo a alcançar os seus objetivos, mas o estado emocional poderá sertão complexo que desenvolve a patologia. Dessa forma, acaba repercutindo com maiores danos, de forma negativa pelas situações vivenciadas em excesso, ou seja, a ansiedade patológica, dificulta ou até mesmo impossibilita a capacidade da adaptação e do enfrentamento do transtorno e suas condições.

Para Almeida (2020), a ansiedade está em junção ao medo, são emoções queatenuam a pessoa, uma série de sentimentos, o que é preocupante, pois tudo é em excesso, inclusive, a possibilidade de dependência de outras pessoas. Caracterizada ainda com sensações de receio, inquietação e desconforto, desencadeando situaçõesinespecíficas e desconhecidas.

Carvalho (2019) retrata que a ansiedade, entra em um conflito intrapsíquico, significa que gera uma série de ideias, pensamentos na mente da pessoa acometida, ou como um mecanismo de defesa. Destacando o conflito dentro da personalidade dapessoa, e o grau dele que é caracterizado de acordo com os padrões que são estabelecidos, o autor supramencionado atenua ainda que a ansiedade engloba atro pontos que é o humor, cognitivos, somáticos e motores, discorridos na Tabela 1, para a melhor percepção.

Tabela 1 - Pontos da ansiedade

Pontos	Caracterizações
Humor	Ocorre inerente à pessoa e como ela apresenta quesitos como a tensão, pânico, apreensão, depressão, irritabilidade, perda de sono.

Cognitivos	A pessoa apresenta uma série de apreensões, condenações que o mesmo antecipa, sejam elas situações que sequer aconteceram, mas a pessoa começa a se preocupar antecipadamente, pensando em todas as coisas ruins que podem acontecer.
Somáticos	A pessoa apresenta sudorese, xerostomia, bradipneia, taquicardia, hipertensão, tensão muscular, hiperventilação, cefaléia, parestesia de extremidades, algia torácica, fadiga.
Motores	O indivíduo será acarretado com sintomas inerentes a impaciência, inquietação, atividade motora sem objetivo como os movimentos rápidos com os membros e respostas de susto exagerado a ruídos súbitos.

Fonte: Carvalho (2019)

Percebe-se que o transtorno de ansiedade tem uma série de caracterizações, além de ser englobado em um grupo em que o sentimento surge diante o cenário em que não decorre de perigo, ou seja, são transtornos que submetem o indivíduo a uma grande carga de sofrimento levantado e envolvimento do comprometimento funcional. Afetando as atividades do cotidiano, prejudicando até mesmo as pessoas de convívio, as relações familiares e sociais (ZUARDI, 2017).

Durante uma crise de ansiedade, a pessoa poderá manifestar alguns sintomas físicos, tais como, tremores, sudorese, hiperventilação, sensações de falta de ar ou de asfixia, taquicardia, boca seca, náusea, dor e desconforto abdominal, formigamento, sensações de vertigem ou de desmaio, dentre outras situações (SÁ, 2021).

Cabe ressaltar que, não é necessário que a pessoa manifeste todos os sintomas que foram mencionados no parágrafo anterior, outros poderão surgir. No entanto, o diagnóstico pode ser norteado na premissa que a pessoa apresente queixas de ansiedade e a preocupação em junção a ocorrência de três ou mais sintomas. Zuardi (2017) relata ainda que é possível que outros sintomas surjam, como a inquietação, sensação de estar no seu limite, cansaço contínuo, irritabilidade, tensão, distúrbio com o sono.

Figura 1 – Sintomas da ansiedade

Fonte: Cunha (2012)

A ansiedade tem origem e significado. Almeida (2020) apresenta algumas características sobre o transtorno, nas quais, condiz com um estado emocional, com experiência subjetiva de medo ou da emoção com base no terror, alarme, pânico, assim como a emoção como uma situação desagradável, a preocupação em excesso do futuro, o desconforto, sensação de aperto no peito, na garganta, dificuldade para respirar, dentre outras sensações.

Cunha (2012) relata que as situações que decorrem do transtorno de ansiedade que decorre devido às alterações dos neurotransmissores que são responsáveis pela regulação dos estímulos, sendo os responsáveis pelo ataque e defesa. As alterações nos neurotransmissores como a serotonina, adrenalina, o estímulo elétrico que desencadeia o medo. Além dos fatores genéticos, que propagam possibilidades da desenvoltura dos transtornos ansiosos.

Desta forma, a ansiedade pode se desenvolver a um nível patológico, quando o estado de alerta afeta os comportamentos cotidianos da pessoa, sendo acarretados por meio dos estímulos presentes nos sistemas cerebrais, como as ações de defesa. O Sistema Cerebral de Defesa, constituído pela amígdala, dentre outros, com as reações voltadas às questões psicológicas, geram as sensações de

frustrações e a repreensão que decorrem das ações, conseqüentemente aumentando, o estado de atenção e preocupação com acontecimentos inesperados.

D'ávila (2020) relata que existe uma complexidade quanto ao diagnóstico do transtorno de ansiedade, visto que as pessoas submetidas, raramente buscam o profissional de saúde mental para a realização do acompanhamento. Além do fato de que as pessoas buscam o atendimento com base apenas nas manifestações de alguns sinais, acarretados pelo transtorno.

4.4.1 Transtorno de ansiedade na contemporaneidade

Um dos grandes problemas da contemporaneidade, os transtornos mentais, dentre eles, a ansiedade, e junto com ela, uma série de danos causados à pessoa, atingindo uma grande parte da população mundial e suas atividades rotineiras. O processo de globalização e os avanços tecnológicos atenuam significativamente a qualidade de vida da população mundial, afetando ainda a saúde, e a revolução digital possibilita a comunicação entre as pessoas (CASTRO, 2015).

Outro ponto importante a ser mencionado é que as novas tecnologias proporcionam cada vez mais o sedentarismo. O aumento das horas de trabalho diariamente, estudos, pesquisas, dentre outras ações que são voltadas a pessoa ficarsentada por horas à frente de um computador, de máquinas eletrônicas, fatores esses que desencadeiam a ansiedade.

Piccinini (2020) aborda sobre a situação de que por muitos anos, a sociedade não soube lidar com o transtorno de ansiedade, sem a sensibilidade da situação das pessoas, considerando como uma loucura, pessoas que se desviam da condição normal, aceita socialmente. Situações bem complexas, que não tinham a atenção voltada a questões de saúde pública, a compreensão do ponto de assistência, como se tema na contemporaneidade.

Além disso, Frota (2022) aponta a possibilidade de perceber ao longo da história, sobre questões voltadas à área da psiquiatria que foi por muito tempo negligenciado. Apesar de haver algumas mudanças, é observável que ainda se tem dificuldade de cuidados e de outros pressupostos, como o atendimento especializado voltado a essas pessoas, afinal, os transtornos mentais são patológicos.

Diante ao que vem sendo relatado, decorre a percepção do tratamento dos

transtornos mentais, sendo perceptível a forma em que o assunto não é dado a importância necessária para a doença. Em resumo que nos dias atuais, as pessoas contam com informações e a difusão do cuidado com a saúde mental, salientando que a cada 10 pessoas, uma provavelmente desenvolverá algum tipo de transtorno mental, um problema de preocupação na saúde global (BRASIL, 2021).

A saúde mental é compreendida como um transtorno mental, sendo justamente uma desordem. A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua a saúde mental como um estado de equilíbrio entre o indivíduo e o meio sociocultural, no qual está inserido. É uma forma de percepção dos acontecimentos, o que garante um nível de satisfação e a qualidade de vida, afinal, quando o equilíbrio é afetado, causa impacto em todas as atividades e ambientes (HORELLANA, 2020).

Campos e Feitosa (2018) mencionam que em grande parte das vezes, o estado de desequilíbrio e do estresse, desencadeiam nas pessoas uma série de emoções e das interações biopsíquicas e sociais. Os transtornos mentais são caracterizados por anormalidade, sofrimento ou ainda o comprometimento de ordem psicológica e/ou mental, em diversas áreas do conhecimento.

Pessoas que convivem com algum tipo de transtorno mental apresentam sintomas como irritabilidade, problemas com sono, dor de cabeça, nervosismo, fadiga, falta de concentração, esquecimento, que na maioria das vezes são sintomas inespecíficos. Estes sintomas são caracterizados como depressivos, ansiosos ou somáticos que estariam ligados a uma exacerbação dos sintomas já apresentados. Vale ressaltar que tais transtornos são determinados por um conjunto emocional, psicológico e físico gerado no indivíduo de acordo com a percepção que ele tem das coisas internas como a depressão e transtorno de ansiedade generalizada (FIOROTTI, 2020, p. 67).

Sadock (2017) nas suas pesquisas, discorre que a ansiedade é uma situação comum em todas as pessoas, mas não como um transtorno mental. As pessoas normalmente têm uma certa ansiedade ao esperar por uma notícia, isso é uma situação comum, a preocupação excessiva se torna um sinal de alerta ou perigo, quando relacionada ao medo. Nesses casos, a pessoa se sente ameaçada com algo desconhecido, interno e em grande parte conflituoso, sendo que o estado de ansiedade atenua os sintomas como a taquicardia, sudorese e a inquietude e todas de forma branda.

Dessa forma, a ansiedade vai aumentando o seu nível, os sintomas aparecem com maior intensidade, acarretando uma série de alterações negativas

funcionais e sociais das pessoas. A partir dessa situação, são então diagnosticadas ou consideradas como uma patologia, o que interfere no cotidiano, os afazeres da pessoa, a disfunção entre o nível de ansiedade e a eficiência.

4.4.2 Isolamento social e o desenvolvimento da ansiedade no processo de aprendizagem pelo ensino remoto

Diante ao que vem sendo abordado neste estudo, o isolamento social compactuou para uma nova modalidade de ensino, uma forma de evitar causar danos à educação, ao processo de ensino aprendizagem. Porém, junto a não socialização, uma série de consequências, dentre elas, os problemas condicionados à saúde mental entre os alunos, acarretam em problemas estressores, como o estresse tóxico que ocorre em ambientes caóticos, com frequência e que causa danos ao organismo, com efeitos negativos (LINHARES; ENUMO, 2020).

Um estudo realizado por Linhares e Enumo (2020) apontaram que os alunos apresentaram problemas emocionais e comportamentais com maior prevalência. Como exemplo desses problemas podemos citar a distração, irritabilidade, agitação, receio em fazer perguntas sobre a pandemia, a ligação maior com familiares, dentre outras situações, que inclusive afeta o processo de comunicação.

Percebe-se que o ensino remoto é uma modalidade plausível em prol da educação, mas diante da situação que foi oriunda, se tornou um desafio aos estudantes. É evidente que a ansiedade atrapalha na concentração, além das consequências devido à dificuldade na aprendizagem. Os cuidados com a saúde mental são fundamentais, sendo necessário a disponibilização de profissionais para cada caso, além do retorno à sociabilidade que se torna um verdadeiro desafio.

O que vem acontecendo é que desde a pandemia, mesmo após, vem causando condições emocionais conturbadas. O que acarretou com o crescimento do índice de problemas de saúde mental, como a depressão, estresse e ênfase na ansiedade. Onde esses quadros são observados principalmente em crianças e adolescentes, devido às desconjunturas rotineiras acadêmica e social, a falta de comunicação humana associada com as sequelas negativas da saúde.

O ensino remoto proporcionou aos alunos uma série de experiências diferenciadas, dentre elas, sentimentos e sensações. É um formato incomum, assim, os estudantes passaram a lidar com complexidades e obstáculos para se

adequemos novo parâmetro de aprendizagem, e dentre eles, o medo do acesso às aulas, a falta de condições para tal (realidade de muitos em condições econômicas), sensação de utilizar os métodos tecnológicos inadequadamente, a ansiedade no desempenho e processo de ensino aprendizagem.

A vivências e experiências dos alunos, que na maioria das vezes pôde ser observado diariamente, não foram satisfatórias. Essa modalidade de ensino trouxe alguns empecilhos acentuados à pandemia que tornou um grande problema, resultando na ansiedade e outros sentimentos complexos. Predominando em muitos casos, a incerteza do futuro acadêmico, as mudanças emocionais, a demanda das atividades e a conciliação com tarefas domésticas, menor tempo de convívio com outras pessoas que era de costume.

Sendo assim, a ansiedade afeta o bem-estar físico e mental dos alunos e junto com uma série de danos mentais e psicológicos, como a insônia, a dificuldade de aprender, de ressocializar, são efeitos que geram outros danos. O ensino remoto exige muito do aluno, precisando assumir responsabilidades e maior tempo e concentração para as atividades, o que acaba sobrecarregando, atrapalhando no processo de aprendizagem.

5 CONCLUSÃO

O estudo fez uma aceção a nova modalidade de ensino que foi inserida no processo educacional, buscando evitar que as aulas ou o ano letivo seja mais prejudicado ainda devido a pandemia oriunda da COVID-19. Além de alavancar os fundamentos básicos de recursos para atender as necessidades de todos, mas que desencadeou ainda uma série de consequências, dentre elas, a ansiedade nos alunos.

Assim, a nova tecnologia que corresponde à educação à distância é um aparato contributivo com inúmeros benefícios sociais e educacionais. Essa modalidade favorece a interação entre os alunos e professores, permitindo que todos expressem seus conhecimentos e apresentem suas opiniões, o que pode ser utilizado na motivação do processo de ensino aprendizagem.

Diante ao que foi discorrido neste estudo, os objetivos propostos, foram devidamente alcançados, ou seja, os transtornos mentais estão cada vez mais presentes na vida das pessoas. É possível observá-los principalmente devido às

questões da contemporaneidade, que são acarretadas pelo desequilíbrio entre a percepção do indivíduo e o meio no qual, ele esteja inserido. Além disso, são caracterizados por diversos sofrimentos mentais, dentre eles, a ansiedade, acarretadas no processo de aprendizagem do ensino remoto.

Dessa forma, a ansiedade causa sofrimento mental e pode afetar as atividades do cotidiano. O impacto negativo quanto a vida do aluno, sua rotina e as suas relações familiares, assim como o impacto que é causado devido à sobrecarga física e emocional, além do excesso de preocupação, afetam seu estado de bem estar, que é essencial para desempenhar atividades corriqueiras e o principal objeto do estudo, que é a aprendizagem.

A ansiedade está intrinsecamente relacionada com o medo, causando sentimentos de situações perigosas e desconhecidas, sendo os distúrbios psicológicos. Assim como toda a visibilidade e a importância que o assunto acarreta, sofrendo do transtorno e ainda pelo próprio paciente, sendo de grande relevância salientar que o transtorno de ansiedade é uma doença, causando danos e desconforto, prejudicando atividades e necessitando de tratamento, medicamentoso e psicoterápico.

Portanto, é necessário criar estratégias, diante as mudanças constantes que ocorrem, desenvolver mecanismos que contribuam com a superação dos empecilhos durante o processo de aprendizagem. Sendo válido a necessidade de respeitar prazos e horários estabelecidos para a realização de atividades, métodos que diminuam o estresse, proporcionando o descanso necessário para a melhoria no desempenho, dentre outras ações que compactuam contra a ansiedade.

REFERÊNCIAS

ABED. **Associação Brasileira de Educação a Distância: conceitos e história no Brasil e no mundo**. Associação Brasileira de Educação a Distância. 2011. Disponível em:

<http://www.abed.org.br/revistacientifica/revista_pdf_doc/2011/artigo_07.pdf>

Acessado em: 09 de jun. 2023.

ABMES. **Portaria MEC no 343** | ABMES. Disponível em: <<https://abmes.org.br/legislacoes/detalhe/3017/portaria-mec-n-343>>.

ALMEIDA, Duanny Karen Vieira de. **A enfermagem e o transtorno de ansiedade: uma revisão narrativa**. SAJES. Revista da Saúde da AJES. Faculdade do Vale do Juruena. ISSN 2358-7202. Mato Grosso, 2020.

ALVES, B. / O. / O.-M. **Novo Coronavírus (Covid-19): informações básicas** | Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/novo-coronavirus-covid-19-informacoes-basicas/>>.

ARANGO, C. **Lessons learned from the coronavirus health crisis in Madrid**. Spain: How COVID-19 has changed our lives in the last two weeks [Ahead of Print]. *Biological Psychiatry*. 2020.

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, Bahia*, v. 25, nº1, pp. 2423-2446, junho de 2020.

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO. **Aula remota não é EAD? Entenda as diferenças e todas as vantagens**. Disponível em: <<https://blog.ipog.edu.br/educacao/aula-remota/>>. Acesso em: 21 jul. 2023.

BARCELOS, Valdo. **Uma Educação nos Trópicos: contribuições da Antropofagia Cultural Brasileira**. Petrópolis: Vozes, 2013.

BITTENCOURT, R. N. **Pandemia, isolamento social e colapso global**. *Revista Espaço Acadêmico*, v. 19, n. 221, p. 168-178, mar. 2020.

BRASIL. **Ministério da Educação e Cultura**. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: geografia**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Orienta instituições sobre ensino durante a pandemia**, de junho de 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

BRASIL. Organização Pan-Americana de Saúde. **Organização Mundial da Saúde**. Relatório sobre a Saúde no Mundo 2001 – Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. Genebra, 2021.

BRASÍLIA. Decreto nº 2.494, 10 de fevereiro de 1998. O PRESIDENTE DA REPÚBLICA, no uso da atribuição que lhe confere o art. 84, inciso IV da Constituição, e de acordo com o disposto no art. 80 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seed/arquivos/pdf/tvescola/leis/D2494.pdf>>. Acesso em 18 de julho de 2023.

CAMPOS, F. A. A. C.; FEITOSA, F. B. **Protocolo de Diagnóstico da Depressão em Adulto (PDDA)**. Appris Editora e Livraria Eireli-ME, 2018.

CARVALHO, C. DE S. DE; CRUZ, L. M. C.; COELHO, L. A. **A educação como direito fundamental do/a estudante na pandemia da COVID 19: o ensino remoto e a realidade de escolas públicas de um município do interior baiano**. Revista Educação e Políticas em Debate, v. 10, n. 3, p. 1124–1142, 1 out. 2021.

CBO – CONGRESSIONAL BUDGET OFFICE. **Preliminary estimate of the effects of H.R. 6201, the families first coronavirus response Act**. Washington: CBO, Apr. 2020a.

CAPELETTI, Aldenice Magalhães. **Ensino a distância: desafios encontrados por alunos do ensino superior**. Revista eletrônica saberes da educação. Volume 5, nº 1. São Roque, 2016.

CARVALHO, A. A. **Assistências de enfermagem em emergências cardiovasculares**. Revista Miríade Científica, v. 4, n. 1, 2019.

CASTRO, E. **Introdução a Foucault**. Belo Horizonte: Autentica Editora, 2015.

CHARCZUK, S. B. **Sustentar a Transferência no Ensino Remoto: docência em tempos de pandemia**. Educação & Realidade, v. 45, n. 4, 2020.

CUNHA, A. G. J. **Asma, ansiedade e alterações de equilíbrio: a conexão pulmão-cérebro-labirinto**. 2012. 72f. Tese (doutorado). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. 20 São Paulo, 2012.

DA ROSA, S. S. et al. **A Pandemia E A Adaptação Do Ensino Remoto Em Uma Escola Do/No Campo De Nova Santa Rita/Rs**. STUDIES IN EDUCATION SCIENCES, v. 3, n. 1, p. 284–296, 1 fev. 2022.

DAU, G. **O que é Ensino Remoto e o seu papel fundamental em 2021**. Disponível em: <<https://www.jornalcontabil.com.br/o-que-e-ensino-remoto-e-o-seu-papel-fundamental-em-2021/>>.

D'AVILA, L.I. et al. **Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital** disponível em português - revisão integrativa. Revista Psicologia e Saúde, vol. 12, núm. 2, p. 155-168, 2020.

FACHINI, Alexandre. **Professor de psicologia da UNIARA aborda aspectos do luto e dá orientações para sua superação nesse período**. Rev. Virtual. São Paulo, 2020.

FARO, A et al. **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado.** Estudos de Psicologia, Campinas, v. 37, n., p.1-14, jun.2020.

FIA. **Impactos da Covid-19 na Exportação: Panorama do Comércio Exterior.** Disponível em: <<https://fia.com.br/blog/impactos-da-covid-19/>>.

FIOROTTI, K. P. et al. **Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 59,n. 1, p. 17-23, 2020.

FREITAS, Maria do Carmo Duarte. **Dificuldades e Limitações da Educação a distância no Brasil.** VII Seprosul. Semana de engenharia de produção sul-americana. Salto/Uruguai, 2017.

FROTA, I. J. et al. **Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais / Anxiety disorders: history, clinical features, and current classifications.** J. Health Biol. Sci. (Online) ; v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.

FUNDAÇÃO ABRINQ. **Entenda como a pandemia impactou a Educação no Brasil.** Disponível em: <<https://www.fadc.org.br/noticias/entenda-como-a-pandemia-impactou-a-educacao-no-brasil>>.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. **Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais.** Revista de saúde e ciências Biológicas J. Health Biol Sci.,8(1),1-9. 2020.

GUIMARÃES, L. M. S.; SOUZA, M. N. **Intensificação do trabalho docente em tempos de coronavírus: uma análise do Programa de Educação a Distância da Rede Estadual de Ensino do Paraná.** Instituto de Pesquisa e Planejamento Urbano e Regional da UFRJ, 2020.

HORELLANA, J. D. Y. et al. **Transtornos mentais em adolescentes, jovens e adultos do Consórcio de Coortes de Nascimento brasileiras RPS (Ribeirão Preto, Pelotas e São Luís).** Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 36, n. 2, p. 1-13,2020.

HUGO, Assmann. **Curiosidade e Prazer de Aprender – O papel da curiosidade na aprendizagem criativa.** Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014.

LINHARES, M.B.M. e ENUMO, S.R.F. **Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil.** Estudos de Psicologia, São Paulo, v.37, n., p.1-14, 2020.

MAGALHÃES, R.A. e GARCIA, J.M.M. **Efeitos Psicológicos do Isolamento Social no Brasil durante a pandemia de COVID-19.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 01, n. 01, p. 18–33, 9 jan. 2021.

MAHALL, L.; DE SOUSA, M.; AZEVEDO, L. Intercom -Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação **O Uso de Mídias Sociais nas**

Empresas: Adequação para Cultura, Identidade e Públicos 1. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/regionais/norte2010/resumos/r22-0015-1.pdf>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sintomas**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/sintomas>>.

MOTA, M. K. M.; WATANABE, E. A. T. **Ensino Remoto Emergencial E Os Desafios Para Docência**. Revista Valore, v. 5, n. 0, p. 39–47, 2020.

NEOPLAN. **Os hábitos de consumo de mídia nas redes sociais** | Agência de Marketing Digital - Neoplan. Disponível em: <https://www.agencianeoplan.com.br/os-habitos-de-consumo-de-midia-nas-redes-sociais/>

OLIVEIRA, E. A. DE. **Ensino remoto: o desafio na prática docente frente ao contexto da pandemia**. Revista Educação Pública, v. 21, n. 28, 27 jul. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Histórico da pandemia de COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**. 2020.

PAULO SCHUELER. **O que é uma pandemia**. Fio Cruz. Rio de Janeiro, 2021.

PICCININI, W. J. **Voando sobre a História da Psiquiatria**. 2020.

PRODEST. **COVID-19-Coronavírus**. Disponível em: <https://coronavirus.es.gov.br/>>.

RECH, G. Z.; PESCADOR, C. M. **Ensino remoto em tempos de pandemia: COVID-19 suas implicações na interação professor-estudante - uma perspectiva freireana**. Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, p. 1264–1278, 30 jun. 2022.

RONDHE, L. A. et al. **Guia de Saúde Mental Pós-Pandemia**. UFRGS. p. 16, 2020.

SÁ, Cynthia Rayza Fonseca de. **A assistência da enfermagem no tratamento dopaciente com transtornos de ansiedade**. FASIPE. Mato Grosso, 2021.

SADOCK, B. J. et al. **Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. Artmed, v. 11. ed, 2017.

SANTOS, A. B. **Escuta qualificada como ferramenta de humanização do cuidadoem saúde mental na Atenção Básica**. APS em Revista, v. 1, n. 2, 170-179, 2019.

SILVA, Bruna Rodrigues da. **Ansiedade: uma revisão integrativa desse fenômeno entre os estudantes de enfermagem**. UFF. Enfermagem Aurora de Afonso Costa. Niterói, 2014.

SIMONS, M.; MASSCHELEIN, J. **Sociedade da Aprendizagem e Governamentalidade**: uma introdução. Currículo Sem Fronteiras, v. 11, n. 1, p. 121-136, jan./jun. 2011.

USER, S. **Cidadão**. Disponível em:
<https://coronavirus.saude.mg.gov.br/images/2023/01/05-01-Manual_para_o_Diagn%C3%B3stico_da_covid-19-vers%C3%A3o_7_-_final.pdf

VALENCIO, N. **Por um Triz**: ordem social, vida cotidiana e segurança ontológica na crise relacionada à pandemia de COVID-19. O Social em Questão, 2020.

ZANON, C. et al. **COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, 2020.

ZUARDI, A. W. **Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada**. Medicina - Ribeirão Preto, On-line, v. 50, Supl.1, p.: 51-55, 2017.