

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE MEDICINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ANDRESSA VENINA CUSTÓDIO VIEIRA

**A SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES
UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DA COVID-19: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Uberlândia-MG

2026

ANDRESSA VENINA CUSTÓDIO VIEIRA

**A SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES
UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DA COVID-19: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Enfermagem da Faculdade de Medicina
da Universidade Federal de Uberlândia
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel e Licenciado em
Enfermagem.

Orientador(a): Dra. Marcelle Aparecida
de Barros Junqueira

Uberlândia-MG

2026

Ficha Catalográfica

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

V658 2026	Vieira, Andressa Venina Custodio, 2002- A Saúde Mental dos Docentes Universitários na Pandemia da COVID-19: Uma Revisão Integrativa [recurso eletrônico] : não tem / Andressa Venina Custodio Vieira. - 2026. Orientadora: Marcelle Aparecida de Barros Junqueira. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Uberlândia, Graduação em Enfermagem. Modo de acesso: Internet. Inclui bibliografia. 1. Enfermagem. I. Junqueira, Marcelle Aparecida de Barros , 1979-, (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em Enfermagem. III. Título. CDU: 616.083
--------------	--

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:
Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074

ANDRESSA VENINA CUSTÓDIO VIEIRA

**A SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES
UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DA COVID-19: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Graduação em Enfermagem da
Faculdade de Medicina da Universidade Federal
de Uberlândia como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel e Licenciado em
Enfermagem.

Uberlândia, 20 de fevereiro de 2026

Banca Examinadora

Prof^a. Marcelle Aparecida de Barros Junqueira - Doutora
(FAMED-UFU)

Prof^a Carla Denari Giuliani – Doutora
(FAMED- UFU)

Prof^o Frank José Silveira Miranda
(FAMED-UFU)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus por ter me ajudado a chegar até o final deste curso, por ter me orientado em cada aula, prática e nos estágios.

Agradeço à minha família por sempre me apoiar, me auxiliar a ser resiliente, por me escutar e sempre acreditar em meu potencial e dedicação.

Sou imensamente grata também à minha professora orientadora Dra. Marcelle Aparecida de Barros Junqueira por acreditar nesse trabalho, me orientar, não me permitir desistir, me aconselhar e me apoiar.

Sou grata também ao curso de enfermagem por todo ensinamento e experiências no âmbito da enfermagem, seja na parte técnica e humanística.

E, por último, agradeço às minhas amigas e colegas por acreditarem em meu desempenho, por me motivarem e estarem caminhando comigo neste final da graduação.

"É necessário se espantar, se indignar e se contagiar, só assim é possível mudar a realidade."

(Nise da Silveira, 2014)

RESUMO

A pandemia da COVID-19 e a transição abrupta para o Ensino Remoto de Emergência (ERE) reconfiguraram as dinâmicas educacionais, impactando a rotina dos docentes universitários. Diante da precarização laboral e do isolamento social, este estudo teve como objetivo analisar, com base na literatura científica, os impactos da crise sanitária na saúde mental desses profissionais, identificando fatores desencadeantes, transtornos associados e estratégias de enfrentamento. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, delineada a partir da estratégia PICO. As buscas foram realizadas nas bases de dados portal periódicos CAPES e LILACS/BVS, utilizando Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, obteve-se uma amostra final de 25 artigos publicados entre 2020 e 2023. A síntese dos resultados evidenciou que a precarização do ensino digital — caracterizada pela transferência de custos estruturais aos professores, hiperconexão, tecnofobia e distanciamento na relação professor-aluno — revelou uma desrealização profissional. O sofrimento psíquico manifestou-se predominantemente por meio de estresse agudo, ansiedade, depressão, solidão e distúrbios do sono. Destaca-se que a população feminina foi a mais atingida em relação aos dados estáticos apresentados nos estudos revisados, uma vez que a imposição da dupla jornada, somando o teletrabalho às demandas maternas e domésticas, intensificou o esgotamento (*Burnout*). Para mitigar o adoecimento, os estudos apontam o uso de estratégias de enfrentamento focadas na religiosidade/espiritualidade e na prática de exercícios físicos. Conclui-se que a pandemia deteriorou significativamente a saúde psíquica da categoria, evidenciando a urgência de políticas institucionais de acolhimento, como o apoio psicológico gratuito e a promoção de espaços de diálogo na vivência cotidiana das universidades.

Palavras-chave: Saúde mental. Docentes universitários. Pandemia da COVID-19. Ensino a distância. Condições de trabalho.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic and the abrupt transition to Emergency Remote Teaching (ERT) reconfigured educational dynamics, severely impacting the routine of university professors. Faced with labor precariousness and social isolation, this study aimed to analyze, based on scientific literature, the impacts of the health crisis on the mental health of these professionals, identifying triggering factors, associated disorders, and coping strategies. This is an integrative literature review, outlined using the PICO strategy. Searches were conducted in the CAPES Periodicals and LILACS/BVS databases, using Health Sciences Descriptors (DeCS). After applying inclusion and exclusion criteria, a final sample of 25 articles published between 2020 and 2023 was obtained. The synthesis of the results showed that the precariousness of digital teaching—characterized by the transfer of structural costs to professors, hyperconnectivity, technophobia, and distance in the professor-student relationship—generated profound professional derealization. Psychological suffering manifested predominantly through acute stress, anxiety, depression, loneliness, and sleep disorders. It is noteworthy that the female population was the most severely affected, since the imposition of a double shift, adding telework to maternal and domestic demands, intensified exhaustion (Burnout). To mitigate illness, the studies point to the use of coping strategies focused on religiosity/spirituality and the practice of physical exercises. It is concluded that the pandemic significantly deteriorated the psychological health of the category, highlighting the urgency of

institutional support policies, such as free psychological support and the promotion of spaces for dialogue in the daily life of universities.

Keywords: Mental health. University professors. COVID-19 pandemic. Distance learning. Working conditions

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição de bases de dados e artigos selecionado..... 20

Tabela 2 - Artigos revisados contendo autor, título, objetivo, metodologia/amostra/instrumentos/principais resultados/conclusões (2020-2023)..... 20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BVS: Biblioteca Virtual de Saúde

BAI: Inventário de Ansiedade de *Beck*

CE: Ceará

CINAHL: *Index to Nursing & Allied Health Literature*

COPSOQ II-Br: Questionário Psicossocial de *Copenhagen*.

DASS-21: *Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form*

DeCS: Descritores em Ciências da Saúde

ECB: Escala de Caracterização de *Burnout*

ERE: Ensino Remoto Emergencial

ESV: Escala de Satisfação de Vida

ESS-BR: aEscala de Sonolência de *Epworth* em Português do Brasil

IDATE: Inventário de Ansiedade Traço-Estado

IPAQ- VERSÃO CURTA: Questionário Internacional de Atividade Física

LILACS: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

LOT-R: *Revised Life Orientation Test*

MEC: Ministério da Educação

MBI: Inventário de *Maslach* para *Burnout*

MG: MINAS GERAIS

MP: Medida Provisória

OMS: Organização Mundial de Saúde

PI: PIAUÍ

PSS: Percepção de estresse

QV: QUALIDADE DE VIDA

SciELO: *Scientific Electronic Library Online*

SF-36: *Questionnaire Short Form 36 Health Survey*

SP:SÃO PAULO

SRQ-20: *Self-Reporting Questionnaire*

UFPE: Universidade Federal de Pernambuco

UFSC: Universidade Federal de Santa Catarina

UNESP: Universidade Estadual Paulista

TIC: Tecnologias de Informação e Comunicação

TMC: TRANSTORNO MENTAIS COMUNS

WEB OF SCIENCE: Web of Science Thomson Reuters

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
2. OBJETIVOS	17
2.1.OBJETIVO GERAL	17
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
3. METODOLOGIA	18
4. RESULTADOS	20
5. DISCUSSÃO	33
5.1.PRECARIZAÇÃO DO ENSINO SUPERIOR NA PANDEMIA DO COVID-19-	33
5.2.MATERNIDADE E DUPLA JORNADA	36
5.3.SOFRIMENTO EMOCIONAL NOS DOCENTES UNIVERSITÁRIOS-	38
5.4.ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E GESTÃO DO SOFRIMENTO-	40
6. LIMITAÇÕES	41
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44

1. INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19, deflagrada no final do ano de 2019 na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China, reconfigurou drasticamente as dinâmicas globais. Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o estado de emergência em saúde pública de importância internacional (WHO, 2020). No Brasil, o primeiro caso foi registrado em fevereiro de 2020, culminando na promulgação da Portaria nº 454/2020 pelo Ministério da Saúde. Este documento declarou estado de transmissão comunitária e instituiu medidas rigorosas de distanciamento e isolamento social (BRASIL, 2020).

A COVID-19 é uma patologia infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2. A sua sintomatologia clínica abrange hipertermia, tosse seca, fadiga, dispneia, faringite, cefaleia, anosmia e ageusia. Sua transmissão ocorre primariamente por meio de gotículas respiratórias, aerossóis e contato com superfícies contaminadas (fômites). Consequentemente, as medidas profiláticas estabelecidas incluíram o uso de máscaras, o isolamento de cinco a sete dias a partir do início dos sintomas (podendo estender-se até dez dias, a depender do quadro clínico) e, posteriormente, o esquema vacinal completo (BRASIL, 2020; 2024).

Diante da necessidade de manter o distanciamento social, o governo brasileiro editou uma série de medidas provisórias e portarias para regulamentar o teletrabalho e o ensino a distância.

Destacam-se a Medida Provisória (MP) nº 927/2020, que autorizou a flexibilização das atividades laborais via teletrabalho, e as Portarias do MEC nº 343/2020 e nº 544/2020, que aprovaram e prorrogaram a substituição das aulas presenciais por meios digitais (BRASIL, 2020). Paralelamente, a MP nº 936/2020

instituiu o Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e da Renda. Contudo, na prática, essa medida não blindou integralmente os professores, uma vez que permitia a suspensão de contratos e a redução proporcional de salários e jornadas, gerando forte instabilidade financeira.

Esse cenário instaurou um panorama desordenado na rotina dos docentes universitários. Privados de garantias salariais sólidas, submetidos abruptamente a metodologias de ensino desconhecidas e imersos no medo constante do contágio — próprio ou de familiares —, esses profissionais viram-se diante de um terreno fértil para o adoecimento psíquico. Emergiu, assim, um quadro marcado por ansiedade frente ao futuro, estresse agudo e insegurança.

Para compreender a magnitude desse impacto, é imperativo delimitar o conceito de saúde mental. A OMS (2022) define-a como "um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos de estresse da vida, desenvolver as suas capacidades, aprender e trabalhar bem, e contribuir para a sua comunidade". Observa-se que essa definição, embora aborde a resiliência e a sociabilidade, ancora-se numa perspectiva produtivista. Segundo DUNKER (2015), o discurso contemporâneo sobre o bem-estar e a resiliência sugere que o indivíduo saudável é aquele capaz de manter a sua utilidade econômica e social, superando conflitos em prol da comunidade e que o sujeito supervisione o seu próprio sofrimento para não interromper a sua performance laboral.

Em contrapartida, a Psicologia oferece uma lente mais voltada para a subjetividade e a singularidade. Sob essa ótica, a saúde mental não é a ausência de sofrimento, mas a capacidade funcional e autônoma de processar, vivenciar e expressar emoções sem que estas paralisem a vida do sujeito. O bem-estar

é avaliado de acordo com a história de vida, crenças, cultura e contexto socioeconômico (CANGUILHEM, 2015). Desse modo, enquanto a OMS enfatiza o gerenciamento de conflitos visando à produtividade, a Psicologia foca na totalidade do sujeito e no seu direito de sofrer de forma regulada, embora ambas as correntes converjam na importância das relações interpessoais.

O Ensino Remoto Emergencial (ERE) foi criado como uma solução para amenizar o distanciamento entre os estudantes e as universidades, exigindo dos professores a recriação repentina de suas disciplinas em plataformas digitais desconhecidas. Contudo, o ERE é diferente do Ensino a Distância (EAD), o primeiro foi elaborado em um cenário de crise mundial, exigindo atitudes imediatas para se manter a educação no Brasil, enquanto o EAD é um ensino planejado e estruturado com a finalidade de promover o aprendizado, ele possui uma fundamentação e direcionamento. (JOYE, ROCHA E DUARTE, 2020)

Desse modo, o Ensino Remoto de Emergência (ERE) contribuiu para a saúde mental dos educadores ser testada e abalada, devido a desorganização do sistema educacional. Nesse sentido, os docentes foram lançados ao ciberespaço sem a devida infraestrutura doméstica ou institucional, como exposto no estudo de GAUR (2020), no qual ele destaca os principais desafios agudos enfrentados pelos docentes: a inviabilidade de atividades práticas, a falta de subsídios para aquisição de equipamentos e pacotes de dados, e a escassez de letramento digital. Com isso, tal precarização do trabalho atuou como um determinante direto no esgotamento psicológico da classe.

Ademais, a mediação tecnológica deteriorou o vínculo pedagógico. Segundo SARAIVA *et al.* (2020), o fechamento de câmeras e microfones por parte dos discentes suprimiu o contato visual e a leitura corporal, elementos essenciais da docência. Essa

ausência transformou a sala de aula virtual num ambiente frio, fragilizando a relação professor-aluno e potencializando a sensação de isolamento do educador.

Diante do exposto, este estudo justifica-se pela urgência de investigar as repercussões emocionais e psicológicas vivenciadas pelos professores universitários durante a crise sanitária. Embora a literatura já apresente revisões sobre a temática, faz-se necessário um olhar que integre a precarização estrutural à subjetividade dos sentimentos relatados (estresse, medo, esgotamento), traçando um panorama atualizado de como esses profissionais enfrentaram a disrupção educacional e pessoal.

Nesse sentido, a presente revisão integrativa foi conduzida a partir da seguinte questão norteadora: "Qual foi o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos docentes universitários?"

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Analisar, com base na literatura científica, a saúde mental dos professores universitários durante a pandemia.

2.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- I. Identificar os fatores desencadeantes do adoecimento psíquico na classe;
- II. Mapear os principais sentimentos e possíveis transtornos mentais desenvolvidos no período;
- III. Elencar as estratégias de enfrentamento adotadas pelos docentes para mitigar esse cenário adverso.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, um método de pesquisa que propõe a síntese de múltiplos estudos publicados para gerar uma compreensão ampla e atualizada sobre um determinado fenômeno. Segundo MENDES, SILVEIRA e GALVÃO (2008), essa abordagem destaca-se por permitir a inclusão simultânea de delineamentos experimentais (quantitativos) e não experimentais (qualitativos), além de integrar dados empíricos e teóricos. Para garantir o rigor metodológico, a transparência e a reprodutibilidade da pesquisa, este estudo seguiu as seis etapas estruturais delineadas por SOUZA, SILVA e CARVALHO (2010): 1) identificação do tema e elaboração da questão norteadora; 2) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; 3) definição das informações a serem extraídas; 4) avaliação dos estudos incluídos; 5) interpretação dos resultados; e 6) síntese do conhecimento.

Em consonância com a primeira etapa, a formulação da questão norteadora baseou-se na estratégia metodológica PICO (População, Fenômeno de Interesse e Contexto). Para o escopo desta investigação, definiu-se: **P** (Docentes universitários); **I** (Saúde mental); e **Co** (Pandemia da COVID-19). A partir dessa estruturação, delineou-se a seguinte indagação: "Qual foi o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos docentes universitários?". Consequentemente, o objetivo estabelecido foi analisar, na literatura científica, as repercussões desse cenário na saúde psíquica dessa categoria profissional.

A etapa subsequente abrangeu a estratégia de busca e seleção, conduzida nas bases de dados Periódicos CAPES e LILACS/BVS. Para a recuperação dos artigos, utilizaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Saúde mental", "Docentes universitários", "Pandemia da COVID-19", "COVID-

19", "Professores universitários" e "Educadores universitários". O cruzamento desses termos foi realizado por meio do operador booleano AND, visando garantir a precisão e o alinhamento estrito ao tema.

Inicialmente, a busca resultou na identificação de 83 artigos.

Em seguida, aplicaram-se os critérios de inclusão: publicações nos idiomas português, inglês e espanhol; recorte temporal delimitado entre 2020 e 2023; disponibilidade do texto completo para *download*; e aderência temática aos eixos da pesquisa. Foram aceitos diversos desenhos metodológicos, contemplando estudos qualitativos, transversais, ensaios clínicos e teóricos, Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC), revisões, pesquisas exploratórias, bibliográficas, analíticas, descritivas e estudos de coorte.

Após a aplicação dos filtros iniciais, o quantitativo reduziu-se para 53 publicações (conforme esquematizado na Tabela 1). Na fase de triagem, procedeu-se à leitura dos resumos, resultando na pré-seleção de 30 estudos. Em seguida, a leitura do conteúdo na íntegra levou à exclusão de dois artigos que não respondiam satisfatoriamente à questão norteadora, restando 28. Por fim, identificaram-se e removeram-se três trabalhos em duplicidade.

A amostra final consolidou-se em 25 artigos, os quais foram devidamente extraídos e organizados em uma tabela na seção de resultados. Este instrumento de coleta padronizou a extração das seguintes variáveis de interesse: título do artigo, objetivo, metodologia/instrumento/amostra e principais resultados/conclusões. A análise dos dados foi realizada por meio de categorização temática, agrupando os achados conforme convergência dos resultados.

Tabela 1 - Distribuição de bases de dados e artigos selecionados

Bases de Dados	Artigos encontrados	Artigos selecionados
Portal de periódicos CAPES	63	43
LILACS/BVS	20	10
Total	83	53

Fonte: Dados da Pesquisa, 2026.

4. RESULTADOS

Tabela 2 - Artigos revisados contendo autor, título, objetivo, metodologia/amostra/instrumentos/ principais resultados/conclusões (2020-2023)

Nº	Autoria (Ano)	Título do Artigo	Objetivo do Estudo	Metodologia / Amostra / Instrumentos	Principais Resultados / Conclusões
-----------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---	---

1	ABREU <i>et al.</i> (2021)	Professor em tempos de pandemia: emoções e sentimentos do enfermeiro-professor	Averiguar emoções e sentimentos de enfermeiros-professores.	Metodologia: Estudo Qualitativo. Amostra: 21 enfermeiros-docentes de instituições privadas (Fortaleza/CE). Também são enfermeiros assistenciais ativos. Instrumento: Software IRaMuTeQ.	A análise revelou que o medo (da morte e do contágio de familiares) foi o sentimento central. No entanto, o estudo identificou que a religiosidade (fé) e a esperança foram mecanismos de enfrentamento essenciais para suportar a sobrecarga.
2	ARAÚJO <i>et al.</i> (2021)	Trabalho remoto de enfermeiros docentes em tempos de pandemia	Analisar efeitos do ensino remoto na vida de enfermeiros-docentes.	Metodologia: Estudo Qualitativo. Amostra: 13 enfermeiros-docentes (Teresina- PI). Instrumento: Entrevistas Semiestruturadas individuais pela plataforma <i>Zoom Meeting</i>.	O artigo identificou que a falta de domínio sobre ferramentas digitais gerou um aumento drástico na jornada de trabalho. Os principais agravos físicos relatados foram danos visuais e insônia, enquanto no campo emocional prevaleceram a culpa e a solidão.
3	BAPTIST A <i>et al.</i> (2023)	Fatores associados a altos escores de saúde mental de professores universitários durante a pandemia de	Apresentar indicadores de saúde mental e identificar fatores associados.	Metodologia: Estudo Transversal e Exploratório. Amostra: 339 professores de 4 Instituições federais do Centro- Oeste. Instrumento: <i>Depression, Anxiety</i>	O estudo evidenciou que embora a maioria dos participantes estivesse com escores normais de ansiedade, o estudo provou que o isolamento social severo (passar mais de 12h sozinho por dia) e o histórico prévio de transtornos mentais foram os principais preditores para crises agudas de ansiedade e depressão durante o período da pandemia.

		COVID-19		<i>and Stress Scale – Short Form</i> (DASS-21).	
4	CALDAS <i>et al.</i> (2022)	Educação a distância durante a pandemia do COVID-19: Percepção docente, qualidade de vida e ansiedade entre professores universitários de Minas Gerais, Brasil	Avaliar a Qualidade de Vida (QV) e a ansiedade frente à transição abrupta para o ensino online.	Metodologia: Estudo Quantitativo e Transversal. Amostra: 80 professores (MG). Instrumentos: <i>Questionnaire Short Form 36 Health Survey</i> (SF-36) e Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE).	O artigo apresenta que houve uma correlação negativa direta: quanto maior for o tempo de isolamento, menor a QV. As mulheres apresentaram resultados inferiores nos domínios de vitalidade e saúde mental em comparação aos homens. Além disso, a ansiedade-estado (momentânea) foi maior que a ansiedade-traço.
5	CANDID O <i>et al.</i> (2022)	Os impactos da pandemia de Covid-19 no trabalho docente universitário	Analisar impactos da pandemia no trabalho docente via literatura.	Metodologia: Pesquisa Bibliográfica. Amostra: Portal de Periódicos da CAPES, analisando produções entre 2019 e 2021.	O estudo denuncia que o discurso do "novo normal" que mascara a transferência de custos (internet, equipamentos) para o professor. E a "invasão" permanente do trabalho laboral no espaço doméstico, consolidando a precarização.

6	CANTER O TÉLLEZ <i>et al.</i> (2022)	<i>Factores personales y docentes relacionados con el estrés percibido por docentes universitarios frente al COVID-19</i>	Analisar relação entre fatores pessoais e estresse percebido durante a pandemia do Covid-19.	Metodologia: Estudo Transversal. Amostra: 96 docentes universitários da Espanha. Instrumento: Questionário ad hoc (Questionário online focado em fatores de vida pessoal).	O estudo mostra que o estresse foi significativamente maior em mulheres com filhos, evidenciando que a carga de cuidados familiares somada à falta de formação tecnológica foi o principal estressor na Europa.
7	FERNANDES <i>et al.</i> (2023)	<i>Stress during the covid-19 pandemic: unusual challenges for university professor</i>	Investigar fatores relacionados ao estresse e qualidade de vida durante a pandemia do Covid-19.	Metodologia: Estudo Transversal. Amostra: 318 professores de instituições públicas e privadas do Maranhão. Instrumento: Escala de Percepção de estresse (PSS) e WHOQOL-bref (qualidade de vida).	O estudo revelou que quase metade da amostra (48%) apresentou estresse moderado a alto. O domínio "Social" da qualidade de vida foi o mais prejudicado, e a falta de prática religiosa foi associada a níveis mais altos de estresse.

8	FREITAS <i>et al.</i> (2021)	Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19	Estimar prevalência de depressão, ansiedade e estresse em docentes da área da saúde durante a pandemia do Covid-19	Metologia: Estudo quantitativo e analítico Amostra: 150 professores universitários de Montes Claros- MG. Instrumento: <i>Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form</i> (DASS-21).	Dados expressivos: 50% de prevalência de depressão, 37% de ansiedade e 47% de estresse. O fator de risco "trabalhar em mais de uma instituição" foi determinante para o esgotamento.
9	GALVIS <i>et al.</i> (2021)	Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19	Analisar percepção sobre carga física e mental na pandemia.	Metodologia: Estudo qualitativo. Amostra: 178 docentes da Colômbia. Instrumento: Entrevista Semiestruturada com 41 perguntas abertas e fechadas de múltipla escolha.	A sobrecarga no trabalho e a falta de rotina ocasionou prejuízos físicos, como a Imobilidade física, e mentais, como a Síndrome de <i>Burnout</i> .
10	JESUS <i>et al.</i> (2022)	Competências socioemocionais do professor universitário na pandemia da covid-19: um estímulo	Apresentar discursos socioemocionais de professores brasileiros.	Metodologia: Estudo qualitativo, descritivo, bibliográfico, documental e exploratório. Amostra: 510	Os termos mais fortes usados foram "quase-exaustão" e "resistência". O estudo aponta que o esforço para aprender o digital em tempo recorde ocasionou um "cansaço cognitivo" sem precedentes.

		ao "novo" normal?		professores. Instrumento: captação dos relatos dos professores por meio da nuvem de palavras.	
11	MARIANO (2022)	Alteração na saúde mental dos professores de graduação do curso de enfermagem da UFSC a partir da pandemia	Conhecer sinais de ansiedade em docentes de Enfermagem.	Metodologia: Estudo Exploratório e descritivo (Trabalho de Conclusão de Curso da Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC). Amostra: 16 docentes. Instrumento: Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).	O estudo revelou que a experiência protege: professores com mais tempo de serviço lidaram melhor com a transição, enquanto os novatos tiveram picos de ansiedade grave. Tais sentimentos foram provocados por meio da falta de conhecimento com as tecnologias da informação e sobrecarga de trabalho.
12	MATIAS <i>et al.</i> (2023)	A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil	Compreender as percepções sobre a rotina de trabalho e os limites entre vida pública e privada.	Metodologia: Estudo qualitativo. Amostra: 17 docentes de uma universidade pública de São Paulo. Instrumentos: Entrevistas Semiestruturadas.	A principal queixa foi a falta de suporte institucional nas decisões. Os professores sentiram-se desamparados e com dificuldade de "desligar", pois a casa virou um escritório permanente.
13	MONTEIRO &	Saúde mental e condições de	Discutir as causas, os	Metodologia:	O estudo correlaciona o sofrimento mental docente às políticas rigorosas de controle fiscal

	SOUZA (2020)	trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19	sintomas e as desordens relacionados à saúde mental de docentes universitários, em decorrência das condições de trabalho insalubres, no âmbito da COVID-19.	Revisão Narrativa. Amostra: Base de dados (<i>Scientific Electronic Library Online</i> - SciELO, PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde-BVS).	anteriores à pandemia, que foram agravadas pela crise sanitária, atingindo desproporcionalmente as mulheres.
14	MOZZATO et al. (2021)	O que aconteceu com os que ensinam? O impacto da COVID-19 sobre a rotina e a saúde dos professores universitários	Refletir sobre o impacto das mudanças de rotina e as dicotomias prazer/sofrimento no trabalho durante a COVID-19.	Metodologia: Ensaio Teórico Instrumento: Reflexão bibliográfica.	A pandemia impôs "incertezas invisíveis". O trabalho remoto foi visto como um misto de prazer (pela segurança de estar em casa) e sofrimento emocional (pela desumanização do contato). Além disso, apresenta como a rotina ficou desgastante e começa a impactar fisicamente.
15	MUNIZ et al. (2023)	Como ficou a saúde mental de docentes universitários durante a pandemia da Covid-19?	Estimar prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) e fatores associados.	Metodologia: Estudo de corte transversal, de caráter exploratório. Amostra: 372 docentes da Universidade Federal do Recôncavo Baiano. Instrumento: <i>Self-Reporting Questionnaire</i> (SRQ-	O risco de TMC foi maior para quem dormia menos de 6h por dia. O lazer foi identificado como o único fator de proteção estatisticamente relevante.

				20).	
16	PEREIRA et al. (2020)	Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas	Refletir sobre impactos das atividades remotas na saúde.	Metodologia: Ensaio teórico. Instrumentos: Dados documentais.	O estudo denuncia a superexploração do trabalho que ocasionou a invasão do espaço doméstico, resultando em sintomas de estresse.
17	PROENC E et al. (2022)	Análise da qualidade de vida, prática de atividade física e tempo de trabalho docente no ensino superior em face à pandemia de Covid-19	Avaliar qualidade de vida, atividade física e jornada de trabalho.	Metodologia: Estudo Transversal e quantitativo Amostra: 51 professores universitários da rede privada de Minas Gerais. Instrumento: WHOQOL-BREF (qualidade de vida).	O domínio psicológico apresentou notas decedentes. Mais de 50% dos professores tornaram-se sedentários e aumentaram sua jornada para além de 40h semanais.
18	RAPOSO et al. (2022)	Como evoluíram os níveis de estresse e ansiedade em docentes e discentes universitários durante a pandemia da COVID-19?	Comparar a evolução de estresse entre docentes e discentes durante a pandemia do COVID-19	Metodologia: Estudo Transversal repetido Amostra: Docentes e Discentes de um curso de exatas da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Instrumentos: Formulário de coleta de dados sociodemográficos, econômicos e de	O estudo mostra que a ansiedade e o estresse nos docentes diminuiu com o tempo (adaptação), enquanto os níveis de ansiedade entre os discentes mantiveram-se altos. No entanto, vale destacar que o estresse foi maior entre a população docente feminina.

				opinião sobre o ensino remoto. E <i>Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form (DASS-21)</i> .	
19	RIBEIRO <i>et al.</i> (2022)	Saúde mental e qualidade de vida de professores universitários	Demonstrar o perfil da saúde mental e Qualidade de Vida (QV) através de evidências científicas.	Metodologia: Revisão Integrativa. Amostra: 16 artigos da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).	O artigo aponta que a infraestrutura inadequada em casa foi o gatilho para a "desumanização" do trabalho, elevando os riscos dos profissionais da educação nas universidades a desenvolverem a Síndrome de <i>Burnout</i> .
20	SANTOS e BELLEMO (2022)	Sofrimento psíquico de professores universitários durante a pandemia da Covid-19	Verificar a percepção de <i>Burnout</i> e Ansiedade em docentes de Instituições de Ensino Superior.	Metodologia: Estudo Quantitativo, Exploratório e Transversal. Amostra: 85 professores de Instituições de Ensino Superior de Santos-SP. Instrumentos: Inventário de <i>Maslach</i> para <i>Burnout</i> (MBI) e Inventário de <i>Beck</i> para Ansiedade (BAI).	Embora o <i>Burnout</i> clínico fosse baixo (5%), a Exaustão Emocional atingiu 65%, o que indica um estágio de "pré-burnout" generalizado na categoria. Além disso, se sentem desrealizados como educadores e isso se expressa por meio da ansiedade e angústia.

21	SANTOS <i>et al.</i> (2021)	COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários	Refletir sobre experiências do ensino remoto e a saúde dos docentes universitários.	Metodologia: Revisão Bibliográfica. Bases: <i>Index to Nursing & Allied Health Literature</i> (CINAHL), <i>Web of Science Thomson Reuters</i> (Web of Science), <i>Google Acadêmico</i> (<i>Google Scholar</i>), biblioteca virtual eletrônica SciELO (<i>Scientific Eletronic Library Online</i>) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Amostra: 11 publicações.	O estudo elaborou o termo "Monólogos Digitais" para descrever a frustração dos professores ao lecionarem para câmeras desligadas, o que foi um grande fator de desmotivação e esgotamento. Ademais, o artigo também aborda sobre a invasão do trabalho na vida privada dos professores universitários, a resiliência dos professores nascidos antes da década de 80 em se adequar ao novo modo de ensino, a falta de orientação com as tecnologias de informação e a sobrecarga de trabalho.
22	SILVA <i>et al.</i> (2023)	Indicadores de transtornos mentais em professores universitários em ensino remoto	Identificar indicadores de ansiedade, estresse e depressão entre os docentes da Universidade Estadual Paulista (UNESP).	Metodologia: Estudo Transversal e Quantitativo. Amostra: 50 professores da UNESP. Instrumento: <i>Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form</i> (DASS-21).	O artigo apresenta que a ansiedade (37%) estava diretamente ligada à tecnofobia ou medo de não conseguir operar as plataformas de ensino com a eficácia necessária e a sobrecarga laboral. E está ligada mais aos professores do sexo feminino devido à dupla jornada e maternidade.

23	SOUSA <i>et al.</i> (2023)	Influência da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no comportamento o ativo de professores universitários	Avaliar a qualidade de vida e comportamento sedentário antes/durante a pandemia do COVID-19.	Metodologia: Estudo Transversal e Quantitativo. Amostra: 106 docentes de instituições públicas e privadas do Mato Grosso. Instrumento: <i>Questionnaire Short Form 36 Health Survey</i> (SF-36).	Houve uma redução na qualidade de vida física e social dos docentes universitários. O estudo demonstrou que quem manteve atividade física regular teve níveis de depressão significativamente menores. E que as mulheres foram as mais impactadas pela rotina.
24	TOLEDO & CAMPOS (2023)	Síndrome de <i>Burnout</i> , satisfação de vida, autoestima e otimismo em docentes universitários durante o ensino remoto	Investigar a tríade <i>Burnout</i> , Autoestima e Otimismo.	Metodologia: Estudo Descritivo, Transversal e Quantitativo. Amostra: 98 professores universitários de uma universidade pública de Minas Gerais. Instrumentos: Escala de Caracterização de <i>Burnout</i> (ECB), <i>Revised Life Orientation Test</i> (LOT-R), Escala de Satisfação de Vida (ESV), Escala de Autoestima de <i>Rosenberg</i> e questionário sociodemográfico.	O estudo revela que a autoestima e o otimismo estavam abaixo da média esperada. Ademais, os níveis de exaustão emocional foram altos, mesmo sem fechar o diagnóstico de <i>Burnout</i> , devido à sobrecarga laboral e ao sentimento de desvalorização profissional.

25	TRICHE S <i>et al.</i> (2025)	<i>Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil</i>	Avaliar sono e aspectos psicossociais em uma grande amostra nacional (Coorte RESPIRA).	Metodologia: Estudo de Coorte. Amostra: 954 professores de instituições de Ensino Superior. Instrumento: Questionário <i>Stop-Bang</i>, a Escala de Sonolência de <i>Epworth</i> em Português do Brasil (ESS-BR), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-versão curta), o WHOQOL-bref, Questionário Psicossocial de <i>Copenhagen</i> (COPSOQ II-Br).	O estudo apresenta dados de relevância e atuais, como risco os professores desenvolverem o <i>Burnout</i> que foi de 63% de risco. Ademais, mostrou que o sono foi afetado consideravelmente, com 30% da amostra apresentando sonolência excessiva durante as aulas.
----	-------------------------------------	---	--	---	--

Fonte: Dados da Pesquisa, 2026

Em resumo, os resultados da revisão desses 25 artigos ficaram agrupados conforme os principais resultados dos estudos pesquisados:

Os artigos 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 15, 17, 23, 24 e 25 abordam sintomas de transtornos mentais, isolamento social, sono e frustração ocasionados pelo estresse resultante da sobrecarga de trabalho e a falta de lazer advinda do novo método de ensino, o Ensino Remoto Emergencial, e o trabalho remoto sem horários.

No entanto, os artigos 1 e 7 apresentam modos de enfrentar esses sofrimentos que seriam por meio da religiosidade e esperança. Já o artigo 23 mostra a atividade física como modo de controlar e reduzir os níveis de ansiedade e depressão. Enfim, estes artigos abordam o sofrimento psíquico na classe dos educadores universitários.

Os artigos 2, 5, 10, 11, 12, 13, 16, 19, 20, 21, 22 discutem sobre a precarização do ensino digital, a responsabilização do docente por toda estrutura do ensino (desde as plataformas, energia e equipamentos, passando pelo planejamento até a exposição), falta de orientação. Além disso, o artigo 21 expõe também sobre os sentimentos de frustração e estresse dos professores universitários em relação a lecionar para câmeras e microfones fechados e à falta de interação e comunicação durante as aulas pelos discentes. Com isso, o resultado é o sofrimento psíquico e a desrealização entre os educadores universitários. Desse modo, a temática mais levantada nesses estudos foi a de precarização do ensino.

Os artigos 4, 6, 13, 18, 22, 23 apresentam a respeito do impacto da pandemia na saúde mental dos docentes universitários do sexo feminino que tiveram altos índices de estresse e ansiedade tentando conciliar a maternidade e o trabalho doméstico com o da universidade, além de terem uma maior dificuldade para destinar tempo para o lazer e as atividades físicas. Vale acrescentar que o artigo 6 traz essa visão referente à Espanha, mostrando que a dupla jornada afeta mulheres de todas as localidades. Em suma, esses periódicos tratam sobre a maternidade e a dupla jornada de trabalho.

Vale acrescentar sobre os instrumentos e métodos mais utilizados nos artigos pesquisados, com a finalidade de destacar os meios mais notórios e relevantes para analisar a saúde mental da população no período de 2020 a 2023.

Dessa forma, a maioria dos estudos apresentou as metodologias quantitativas, qualitativas e transversais que usaram como instrumentos os questionários DASS-21, SF-96, IDARE, BAI, SRQ-20, WHOQOL-BREF, MBI e outros mundialmente conhecidos. Ademais, a coleta só foi possível por meio de entrevistas semiestruturadas (qualitativas) ou do *Google Forms* (quantitativas).

Na discussão serão detalhados e discutidos os quatro principais tópicos apresentados na análise dos 25 artigos (Precarização do Ensino, Maternidade e Dupla Jornada; Sofrimento Emocional; Estratégias de Enfrentamento e Gestão do Sofrimento).

5. DISCUSSÃO

Conforme se depreende da análise dos artigos selecionados, a pandemia da COVID-19 configurou-se como um período de profundas incertezas e angústias para os profissionais da educação, particularmente no ensino superior. A transição abrupta para metodologias remotas exigiu que os docentes transferissem suas atividades laborais para o ambiente doméstico, suprimindo as fronteiras entre a vida privada e a profissional.

Consequentemente, a necessidade de conciliar o lazer familiar e as tarefas domésticas com as exigências acadêmicas resultou em uma sobrecarga laboral acentuada, com impactos severos na saúde física e mental.

Concomitantemente a esse cenário, os docentes enfrentaram o colapso da saúde pública e o medo constante do contágio de familiares, intensificado pelo isolamento social e pela ruptura das atividades cotidianas.

5.1.PRECARIZAÇÃO DO ENSINO SUPERIOR NA PANDEMIA DA COVID-19

Sob a ótica do pedagogo Mariano ENGUITA, a precarização do ensino pode ser compreendida por meio de duas dimensões fundamentais: a proletarização e a desqualificação. Na primeira, o docente distancia-se da etapa de planejamento pedagógico, tornando-se um executor de currículos padronizados, o que resulta em um processo de ensino alienado. Na segunda, o trabalho é submetido ao controle de manuais ou plataformas digitais, o que desvaloriza o capital intelectual do educador.

Nesse sentido, depreende-se que a precarização configura um estado em que a educação prioriza metas e padronizações em detrimento de um ensino reflexivo e de qualidade, menosprezando o conhecimento construído historicamente pelos profissionais.

Concomitantemente a esse quadro teórico, a realidade prática da pandemia de COVID-19 impôs desafios materiais severos. Conforme ARAUJO *et al.* (2020), os docentes foram obrigados a adquirir, com recursos próprios, equipamentos, plataformas de ensino, planos de dados e equipamentos complementares (como teclados e fones de ouvido). Tal conjuntura evidencia que a responsabilidade por prover um ambiente de ensino adequado foi transferida das instituições para o patrimônio financeiro dos educadores.

Nesse sentido, os artigos revisados (nº 2, 5, 10 e 11) oferecem uma perspectiva crítica sobre o ensino à distância, destacando a precarização digital. Observou-se que instituições públicas e privadas negligenciaram o investimento em infraestrutura, sobrecarregando os docentes com custos de energia e manutenção tecnológica. Além da ausência de suporte material, a carência de orientações pedagógicas para a transição ao meio virtual estabeleceu um sentimento de frustração.

Complementando esse raciocínio, ARAUJO *et al.* (2020) apontam que a falta de domínio tecnológico atuou como um fator

gerador de desânimo e estresse. Paradoxalmente, o estudo indica que esse cenário também impulsionou a busca por aprimoramento técnico, embora não tenham sido registradas diferenças significativas no desempenho entre docentes que receberam capacitação institucional e aqueles que atuaram de forma autodidata.

Aprofundando a análise, os estudos nº 11 e 19 revelam que a educação a distância na pandemia tornou o trabalho docente "desumano", culminando em exaustão física e mental extrema e na percepção de falta de reconhecimento profissional. Reafirmando essa sentença, BERNADO, MAIA e BRIDI (2020) expõem a diluição das fronteiras temporais, na qual os docentes passaram a receber demandas de gestores e alunos de forma ininterrupta. Outrossim, GOMES *et al.* (2020) revelam que as ferramentas digitais restringiram a autonomia pedagógica, forçando a elaboração de conteúdos superficiais e menos detalhistas, o que tornou o processo de ensino-aprendizagem monótono.

Nesse contexto, aplica-se o conceito de performatividade, desenvolvido por Stephen BALL (2002), no qual aborda que o modelo educacional neoliberal submete o docente a uma exposição constante, onde a qualidade do ensino é secundarizada em prol de indicadores de desempenho e rankings institucionais. Essa lógica mercantilista fomenta uma autocobrança excessiva e a comparação predatória entre pares, atuando como gatilho para transtornos mentais.

Ademais, os artigos nº 20, 21 e 22 discutem o fenômeno da tecnofobia, caracterizado pelo temor dos docentes em manejar as plataformas virtuais. Esse cenário é agravado pelo tecnoestresse, termo cunhado na década de 1980 e retomado por ALEVATO (2009), definido como a incapacidade de lidar com novas tecnologias, resultando em ativação psicofisiológica negativa e

desconforto psíquico. Consequentemente, a precariedade do ensino remoto provocou sentimentos de inutilidade e estresse que impactaram diretamente a saúde mental. Soma-se a isso a ausência de interação por parte dos discentes, relatada nos artigos 20 e 21, que gerou desrealização profissional e o questionamento da própria função docente. GOMES *et al.* (2020) corroboram essa visão ao destacarem que o meio digital dificultou a construção do vínculo professor-aluno, outrora estabelecido no espaço físico da sala de aula.

Em síntese, os principais entraves da precarização no ensino à distância incluem a ausência de diretrizes tecnológicas, a inconstância das redes de comunicação, a sobrecarga gerada pela falta de limites horários e a baixa participação discente (ARAÚJO *et al.*, 2020). Esse cenário multifatorial não apenas agravou a saúde mental dos docentes universitários, como também provocou sentimentos de baixa autoestima e frustração profissional, levando muitos educadores a questionarem a continuidade de suas trajetórias acadêmicas.

5.2. MATERNIDADE E DUPLA JORNADA

Os artigos revisados (nº 4, 6, 13, 18, 22 e 23) analisam de forma contundente a interseção entre a maternidade e a sobrecarga de trabalho, abrangendo tanto as esferas laborais quanto domésticas. Esse cenário configura a chamada "dupla jornada", uma realidade que se impõe às docentes mulheres que são mães. Conforme evidenciado por esses estudos, a responsabilidade acumulada atua como um fator determinante para que esse grupo desenvolva, em maior escala, patologias como depressão, ansiedade, estresse e a Síndrome de *Burnout*, além de outros transtornos mentais. Somado a esse quadro, observa-se uma redução drástica na disponibilidade de tempo para o lazer e para o sono reparador.

É importante destacar que essa problemática possui caráter transnacional. O artigo nº 6, por exemplo, descreve a realidade de professoras em instituições de ensino superior na Espanha, demonstrando que o esgotamento decorrente da dupla jornada não é um fenômeno restrito ao contexto brasileiro. Ademais, nota-se que uma parcela significativa dessas educadoras atua como chefe de família, o que as obriga a manter múltiplos vínculos empregatícios. Nesses casos, o desafio de prover o sustento se sobrepõe aos papéis tradicionais de mãe e cuidadora do lar.

Sob essa ótica, os achados de CAETANO *et al.* (2022) reforçam que a implementação do ensino remoto durante a pandemia intensificou a sobrecarga, visto que as proles também estavam em casa e demandavam auxílio constante em suas próprias tarefas escolares e aulas virtuais. Outro fator crítico apresentado no estudo de 2022 foi o aumento dos índices de violência doméstica decorrente das medidas de isolamento social. A convivência forçada com agressores e a restrição de mobilidade adicionaram uma camada severa de sofrimento mental à experiência dessas mulheres.

Complementando essa análise, os estudos de QUADROS *et al.* (2022), BATISTA *et al.* (2015) e STACHTEAS e STACHTEAS (2020) discutem as raízes estruturais desse fenômeno, pontuando que a sociedade atribui à mulher o papel histórico de "cuidadora" da família e do lar. Essa construção cultural faz com que as mulheres, muitas vezes, priorizem o zelo pelos outros em detrimento da própria saúde. Paralelamente, a persistência da desigualdade salarial e a percepção equivocada de inferioridade feminina no mercado de trabalho geram um ciclo de desmotivação. Em consequência disso, o trabalho passa a ser executado de forma mecanizada ou "robotizada", culminando em sintomas depressivos e ansiosos.

Em suma, a predefinição social dos papéis femininos —

pautada na ideia de fragilidade e na obrigatoriedade do cuidado — sustenta um sistema de subjugação. A combinação entre duplas jornadas, remunerações inferiores e a vulnerabilidade à violência doméstica resulta em um profundo desinteresse pela vida, desmotivação profissional e um quadro agudo de sofrimento mental.

5.3. SOFRIMENTO EMOCIONAL DOS DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

O sofrimento mental é compreendido na literatura como o resultado da interação complexa entre a subjetividade individual e as pressões estruturais da sociedade. Sob essa ótica, Seligmann-SILVA (2011) postula que o sofrimento é indissociável das condições de precarização, instabilidade e exigências de produtividade que definem o mundo contemporâneo (JOAZEIRO, 2011). Complementarmente, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2013) define o sofrimento mental como uma resposta multidimensional que envolve fatores biológicos (genética e neuroquímica), psicológicos (história de vida e resiliência) e sociais (contexto familiar e econômico). Saliente-se que o termo "sofrimento mental" é preferido em detrimento de "doença mental" por ser mais abrangente, contemplando desde o mal-estar cotidiano até quadros clínicos diagnosticáveis.

Nesse sentido, a temática do sofrimento mental foi central em grande parte da amostra analisada (Estudos 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 15, 17, 23, 24 e 25). De forma mais específica, as pesquisas 1, 2, 3, 4 e 14 aprofundam as sensações de medo e solidão. O Artigo 3 destaca, inclusive, que o isolamento superior a 12 horas diárias constitui um preditor para crises de ansiedade e depressão. Enquanto esses estudos focam no medo generalizado perante a crise sanitária, SANTOS (2023) detalha a angústia específica de docentes da área da saúde quanto à instabilidade financeira e

profissional, citando o receio de demissões e reduções salariais decorrentes de Medidas Provisórias governamentais, além da frustração perante a percepção de uma docência de baixa qualidade.

No que concerne ao sentimento de solidão, CALVACANTE, CAMPOS e FERREIRA (2021) argumentam que este não derivou apenas do distanciamento familiar, mas também da restrição imposta a atividades sociais e exercícios físicos coletivos. Tal cenário reduziu drasticamente as oportunidades de interação e lazer. Relativamente ao estresse e à Síndrome de *Burnout*, os estudos 7, 9, 24 e 25 corroboram os achados de ARAUJO *et al.* (2020), que identificaram que, em uma amostra de 456 participantes, quase 30% possuíam uma carga horária superior a 40 horas semanais. O acúmulo de vínculos laborais e a adaptação forçada a novas tecnologias geraram sentimento de insegurança e incapacidade, fatores determinantes para o esgotamento profissional.

A qualidade do sono também emergiu como um fator crítico (Artigos 15 e 25). O estudo 15 ressalta que dormir menos de 6 horas diárias é um preditor direto para transtornos mentais. Sob esse prisma, RODRIGUES *et al.* (2020) explicam que o prolongamento da atividade docente, somado à hiperestimulação digital e à persistência de preocupações, desregula o ciclo sono-vigília. O resultado é um sono fragmentado e sonhos agitados, o que compromete a função reparadora do descanso e resulta em déficits de concentração e fadiga cognitiva.

Por fim, os estudos 3, 4, 7, 8, 15, 17 e 23 focam na prevalência de ansiedade e depressão, destacando o sedentarismo como um agravante (Artigos 17 e 23). Esse quadro é reforçado por ANASTÁCIO, ANTÃO e CRAMÊS (2022), cujos resultados indicam que o despreparo técnico atuou como gatilho para o aumento dos níveis de ansiedade, uma vez que a necessidade de

qualificação tecnológica imediata comprometeu o bem-estar docente.

Desse modo, conclui-se que o sofrimento mental docente na pandemia foi multicausal, pois teve fatores como a privação de sono, o isolamento, a sobrecarga laboral, a diluição dos limites entre casa e trabalho e o manejo de metodologias desconhecidas.

Além disso, se observou entre os estudos revisados que os sentimentos negativos comuns e em destaque foram a ansiedade, depressão e o estresse, que são a base para o desenvolvimento de patologias psíquicas mais graves. Com isso, também procurou-se analisar no artigo estratégias utilizadas durante a pandemia do COVID-19 para controlar este sofrimento mental que os professores universitários adquiriram.

5.4. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E GESTÃO DO SOFRIMENTO

Os artigos 1, 7, 17 e 23 discutiram mecanismos de mitigação desse sofrimento. Os estudos 1 e 7 apresentam a religiosidade e a espiritualidade como ferramentas de suporte à saúde mental. Segundo CAETANO *et al.* (2022), essas vertentes funcionaram como recursos poderosos contra a angústia e a incerteza. Todavia, os autores alertam para um paradoxo: em situações de crise financeira ou enfermidade, a religião foi por vezes percebida como um “castigo divino”, o que acabou por elevar os níveis de estresse em alguns grupos.

Em contrapartida, os estudos 17 e 23 abordaram a atividade física como estratégia de enfrentamento. CAVALCANTE, CAMPOS e FERREIRA (2021) salientam que o fechamento de espaços esportivos e as restrições de público limitaram o lazer e a interação social, exacerbando o medo e a solidão. No entanto, PERES *et al.* (2024) reforçam que a prática de exercício físico é fundamental, não apenas pela liberação de hormônios que

promovem o bem-estar mental, mas também pelo fortalecimento do sistema imunológico, que atua como uma forma de proteção contra o vírus da COVID-19. Assim, a atividade física consolida-se como uma ferramenta indispensável, com benefícios indissociáveis para a saúde física e mental do docente.

Portanto, as estratégias abordadas nos artigos revisados deram enfoque para as atividades físicas e a religiosidade/espiritualidade que auxiliaram tanto na parte psicológica quanto na física e permitiram que os docentes universitários mantivessem o otimismo e o sentimento de esperança. Mas também foi analisado que, caso essas ferramentas sejam utilizadas na forma de autocobrança, elas podem se tornar um modo de gatilho para a intensificação ou desenvolvimento de transtornos mentais.

6. LIMITAÇÕES

Reconhece-se como limitação deste estudo a sua natureza de revisão integrativa, cujos resultados dependem intrinsecamente de dados secundários, impossibilitando a comparação direta com dados empíricos primários não publicados.

Além disso, destaca-se a inclusão de estudos majoritariamente transversais, o recorte temporal restrito e a heterogeneidade metodológica das pesquisas analisadas.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, a presente revisão integrativa teve como objetivo analisar a saúde mental dos docentes universitários durante a pandemia da COVID-19, respondendo à questão norteadora sobre os impactos deste cenário na vida destes profissionais. A síntese da literatura evidenciou que a intersecção entre a sobrecarga de trabalho, a supressão do lazer, a falta de reconhecimento, a dupla jornada e a precarização do ensino resultou numa deterioração

significativa da saúde mental docente. Este quadro manifestou-se mediante sintomas de estresse, ansiedade, depressão, baixa autoestima, medo, solidão, privação de sono e frustração.

Conforme discutido, a população feminina foi a mais severamente atingida. A acumulação de papéis — consubstanciada na dupla jornada que engloba o trabalho doméstico, a maternidade e as exigências profissionais — traduziu-se numa maior prevalência de estresse, *pré-Burnout* e ansiedade entre as docentes. Esta realidade, sustentada por raízes históricas e estruturais de uma sociedade patriarcal (QUADROS *et al.*, [2022]; BATISTA *et al.*, [2015], STACHTEAS *et al.*, [2020]), impõe à mulher o papel de cuidadora e perpetua desigualdades salariais e sobrecargas laborais. O confinamento exacerbou este quadro, culminando num maior sofrimento mental e, em casos extremos, na exposição destas mulheres à violência doméstica face ao isolamento com os parceiros. Importa salientar que este fenómeno de sobrecarga transcendeu fronteiras, com estudos a reportarem a mesma realidade em países como a Espanha.

Outrossim, a precarização do trabalho no ensino superior constituiu um fator agravante durante a crise sanitária. Os docentes foram submetidos a jornadas exaustivas e a uma hiperconexão gerada pelas redes de comunicação, sendo lançados numa transição metodológica abrupta sem a devida orientação prévia. A transferência dos custos infraestruturais de ensino das instituições para os professores e o receio de perda de rendimentos — exacerbado por legislações como a Medida Provisória n.º 936/2020, no Brasil — aprofundaram a instabilidade emocional da classe.

Adicionalmente, a inexperiência no manejo das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) gerou sentimentos de inutilidade e insegurança, ainda que parte da literatura reconheça

este momento como um catalisador para a inovação das práticas pedagógicas. O distanciamento na relação professor-aluno, imposto pela mediação digital, fomentou uma percepção de isolamento e desvalorização, culminando na desmotivação e desrealização profissional.

Perante estes desafios, a literatura aponta estratégias de enfrentamento cruciais para a mitigação do sofrimento. Destacam-se a religiosidade/espiritualidade e a prática de exercícios físicos como mecanismos de regulação que promoveram a esperança, a paz, o otimismo e a perseverança durante o período pandêmico.

Diante desse cenário, se faz necessário a promoção de espaços de diálogo institucional, tais como mesas-redondas, rodas de conversa e simpósios dedicados à saúde mental docente. Ademais, é imprescindível a disponibilização de acompanhamento psicológico gratuito para os docentes universitários e a inclusão transversal desta temática na vivência cotidiana das universidades, especialmente nas áreas da saúde e das ciências sociais, visando à desmistificação e ao acolhimento preventivo frente a um sofrimento que é, frequentemente, silenciado.

Destaca-se a necessidade de desenvolver futuras pesquisas de campo e estudos experimentais focados nesta classe trabalhadora, com o intuito de avaliar a longo prazo os impactos da pandemia e delinear intervenções profiláticas e de tratamento mais eficazes.

Além disso, sugere-se que em pesquisas futuras investiguem intervenções institucionais de promoção da saúde mental docente no período pós-pandêmico.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Rita Neuma Dantas Cavalcante de *et al.* Professor em tempos de pandemia: emoções e sentimentos do enfermeiro-professor. **Enferm Foco**, [S. l.], v. 12, n. 6, p. 1224-1228, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n6.4903>. Acesso em: 6 fev. 2026

ALEVATO, Hilda. Tecnoestresse: entre o fascínio e o sofrimento. Boletim Técnico do Senac: a revista da educação profissional, Rio de Janeiro, v. 35, n. 3, p. 60-75, dez. 2009. Disponível em: <https://bts.senac.br/bts/article/view/238/221>. Acesso em: 14 fev. 2026

ANASTÁCIO, Zélia Ferreira Caçador; ANTÃO, Celeste; CRAMÊS, Maria Luísa. Professores/educadores em pandemia COVID-19: percepções de saúde, rotinas pessoais e competências profissionais. Revista Contexto & Educação, Ijuí, v. 37, n. 117, e13000, p. 1-18, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.21527/2179-1309.2022.117.13000>. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/13000/6973> . Acesso em: 14 fev. 2026.

ARAÚJO, Anna Raquel Lima *et al.* Trabalho remoto de enfermeiros docentes em tempos de pandemia. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 25, spe, e20210198, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0198>. Acesso em: 6 fev. 2026

ARAUJO *et.al.* COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. Revista Brasileira de Informática na Educação, [S. l.], v.

28, p. 864-891, 2020. DOI: 10.5753/rbie.2020.28.0.864. Disponível em: <https://journals-sol.sbc.org.br/index.php/rbie/article/view/4225/2560> . Acesso em: 16 fev. 2026.

BALL, Stephen J. Performatividade, privatização e o pós-Estado-nação. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 23, n. 78, p. 89-123, abr. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/3DXRWXsr9XZ4yGyLh4fcVqt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 fev. 2026

BATISTA, JBV, et al. Transtornos mentais que mais acometem professores universitários: um estudo em um serviço de perícia médica. J. res.: fundam. Care 2015;7,(supl.):119-125. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-27737>. Acesso em: 14 fev. 2026

BAPTISTA, Cremildo João et al. Fatores associados a altos escores de saúde mental de professores universitários durante a pandemia de COVID-19. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 16, n. 1, e-11419, jan./mar. 2023. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2023v16n1.e11419>. Acesso em: 6 fev.2026

BERNARDO, Kelen A. S.; MAIA, Fernanda L.; BRIDI, Maria A. As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia Covid-19. **Novos Rumos Sociológicos**, Pelotas, v. 8, n. 14, p. 8-39, dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/NORUS/article/view/19908>. DOI: <https://doi.org/10.15210/norus.v8i14.19908> Acesso em: 14 fev. 2026

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde mental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 176 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 34). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf. Acesso em: 14 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 454, de 20 de março de 2020. Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (COVID-19). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, 2020. Disponível em: https://bvs.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2020/prt0454_20_03_2020.html. Acesso em: 15 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Diário Oficial da União: Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br>. Acesso em: 15 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Diário Oficial da União: Brasília, 2020. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2020/07/Portaria-544-de-16-de-junho-de-2020.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2026.

CALDAS, Lucas Rogério dos Reis *et al.* Educação a distância durante a pandemia do COVID-19: percepção docente, qualidade de vida e ansiedade entre professores universitários de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 1, e37511125041, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25041>. Acesso em 6 fev. 2026.

CANGUILHEM, Georges. O normal e o patológico. 7. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2015. Disponível em: <https://app.uff.br/slab/uploads/GeorgesCanguilhem-ONormaleoPatologico.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2026.

CANDIDO, Tainá Silva. Os impactos da pandemia de Covid-19 no trabalho docente universitário. *Debates em Educação*, Maceió, v. 14, n. 35, p. 566-585, maio/ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.28998/2175-6600.2022v14n35p566-585>. Acesso em: 6 fev.2026

CANTERO TÉLLEZ, Raquel *et al.* Factores personales y docentes relacionados con el estrés percibido por docentes universitarios frente al COVID-19. **Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation**, Málaga, v. 8, n. 1, p. 102-110, 2022. DOI: <https://doi.org/10.24310/innoeduca.2022.v8i1.11920>. Acesso em 6 fev.2026.

CAVALCANTE, Jean Silva; CAMPOS, Aline Soares; FERREIRA, Heraldo Simões. Impactos sociais da pandemia: o lazer dos/as professores/as. **Revista EaD & Tecnologias Digitais**

na Educação, Dourados, v. 8, n. 10, p. 176-189, 2021. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/reade/article/view/13175>. Acesso em: 16 fev. 2026.

DUNKER, Christian Ingo Lenz. **Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros**. São Paulo: Boitempo, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ts/a/FgqJHrT6Jt874d7tMMmBDck/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 fev. 2026

ENGUITA, Mariano. **A face oculta da escola: educação e trabalho no capitalismo**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989. Disponível em: <https://construindoumaprendizado.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/11/a-face-oculta-da-escola.pdf>. Acesso em: 14 fev. 2026.

FERNANDES, Maria Neyrian de Fátima *et al.* Stress during the covid-19 pandemic: unusual challenges for university professors. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 56, n. 4, e208086, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2023.208086>. Acesso em 6 fev. 2026.

FREITAS, Ronilson Ferreira *et al.* Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 4, p. 283-292, out./dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-20850000000348>. Acesso em 6 fev. 2026.

GALVIS LÓPEZ, Gladys *et al.* Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. **European Journal of Health Research**, Almería, v. 7, n. 1, p. 1-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1396>. Acesso em 6 fev. 2026.

GAUR, U. *et al.* Challenges and opportunities of preclinical medical education: COVID-19 crisis and beyond. **SN Compr Clin Med.**, v. 22, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7508422/>. Acesso em: 16 fev. 2026.

GOMES, Vânia T. S. *et al.* A pandemia da Covid-19: repercussões do ensino remoto na formação médica. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 44, n. 4, p. e114, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343806206_A_Pandemia_da_Covid-19_Repercussoes_do_Ensino_Remoto_na_Formacao_Medica DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200258> Acesso em: 14 fev. 2026.

JESUS, Djanires Lageano Neto de, et al. Competências socioemocionais do professor universitário na pandemia da covid-19: um estímulo ao "novo" normal? **Série-Estudos**, Campo Grande, v. 27, n. 60, p. 215-239, maio/ago. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.20435/serie-estudos.v27i60.1524>. Acesso em 7 fev. 2026.

JOAZEIRO, Edna Maria Goulart. Trabalho e desgaste mental: o

direito de ser dono de si mesmo. **Serviço Social & Sociedade**, São Paulo, n. 107, p. 589-591, jul./set. 2011. Resenha de: SELIGMANN-SILVA, E. Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ssoc/a/nvY5FhzsW8LSjRyxGY6q8TP/?format=html&lang=pt>. Acesso em 14 fev. 2026.

JOYE, Cassandra Ribeiro; MOREIRA, Marília Maia; ROCHA, Sinara Socorro Duarte. Educação a distância ou atividade educacional remota emergencial: em busca do elo perdido da educação escolar em tempos de COVID-19. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 7, e521974299, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4299>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/4299>. Acesso em: 25 fev. 2026.

MARIANO, Maria Eduarda Sidelma. **Alteração na saúde mental dos professores de graduação do curso de enfermagem da UFSC a partir da pandemia**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/243357>. Acesso em: 7 fev. 2026.

MATIAS, Aline Bicalho *et al.* A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. 537-546, fev. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.11972022>. Acesso em 7 fev. 2026.

MELLO, Luiz Carlos. **Nise da Silveira: caminhos de uma psiquiatria rebelde**. Rio de Janeiro: Automática, 2014. Acesso em 20 fev. 2026.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out./dez. 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/>.

Acesso em: 16 fev. 2026.

MONTEIRO, Bruno Massayuki Makimoto; SOUZA, José Carlos. Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 9, e468997660, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7660>. Acesso em 7 fev. 2026.

MOZZATO, Anelise Rebelato *et al.* O que aconteceu com os que ensinam? O impacto da COVID-19 sobre a rotina e a saúde dos professores universitários. **Revista Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 9, p. 487-508, out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.12957/sustinere.2021.57959>. Acesso em 7 fev. 2026.

MUNIZ, Caio Felliipe Dias *et al.* Como ficou a saúde mental de docentes universitários durante a pandemia da Covid-19?. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 23, n. 5, e12145, 2023. DOI:

<https://doi.org/10.25248/REAS.e12145.2023>. Acesso em 7 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental: fortalecimento da nossa resposta**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 16 fev. 2026.

PEREIRA, Hortência Pessoa *et al.* Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 32-40, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3986851>. Acesso em 7 fev. 2026.

PERES, Geicy Kelly Pavan *et al.* Nível de atividade física, hábitos alimentares e parâmetros de saúde de docentes universitários durante a pandemia COVID-19. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, Barra do Garças, v. 16, n. 2, p. 1-13, 2024. ISSN 1984-431X. Disponível em: <https://periodicos.univar.edu.br/index.php/interdisciplinar/article/view/513>. Acesso em: 16 fev. 2026.

PROENCE, Luiz Otávio Carneiro Pereira *et al.* Análise da qualidade de vida, prática de atividade física e tempo de trabalho docente no ensino superior em face à pandemia de Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 4, p. 13060-13076, jul./ago. 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n4-088. Acesso em 7 fev. 2026.

QUADROS, LCM *et al.* Transtornos mentais comuns e fatores

contemporâneos: coorte de nascimentos de 1982. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(1):e20180162. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Z7gbHWDxJTKK8jpJKnZrMQx/?format=pdf&lang=pt>. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0162>. Acesso em 14 fev. 2026.

RAPOSO, Maria Cristina Falcão *et al.* Como evoluíram os níveis de estresse e ansiedade em docentes e discentes universitários durante a pandemia da COVID-19? Um estudo transversal repetido. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 5, p. 36122-36142, maio 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n5-223. Acesso em: 7 fev. 2026.

RIBEIRO, Daiane Brito *et al.* Saúde mental e qualidade de vida de professores universitários. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 15, e397111537193, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37193>. Acesso em: 7 fev. 2026.

RODRIGUES, Andréa M. S. *et al.* A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, p. 1.829-1.838, maio 2020. Disponível em: [SciELO - Saúde Pública - A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde](#). DOI: 10.1590/1413-81232020255.33222019. Acesso em: 14 fev. 2026.

SANTOS, Zelma José dos. **Saúde do trabalhador docente do ensino superior: implicações no contexto da pandemia pela COVID-19.** 2023. 119 f. Dissertação (Mestrado Profissional em

Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador) – Instituto de Geografia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/38585>. Acesso em: 16 fev. 2026.

SANTOS, Mariana Sergio; BELLEMO, Ana Isabel Sobral. Sofrimento psíquico de professores universitários durante a pandemia da Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 8, e10529, 2022. DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.e10529.2022>. Acesso em: 8 fev. 2026.

SANTOS, Geórgia Maria Ricardo Félix dos, *et al.* COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 21, supl. 1, p. 237-243, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-93042021005100013>. Acesso em: 8 fev. 2026.

SARAIVA, Karla *et al.* A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis Educativa**, Ponta Grossa, v. 15, e2016289, p. 1-24, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.15.16289.094>. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/16289>. Acesso em: 14 fev. 2026.

SILVA, Nilson Rogério da *et al.* Indicadores de transtornos mentais em professores universitários em ensino remoto. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 15, n. 9, 2023.

DOI: <https://doi.org/10.55905/cuadv15n9-040>. Acesso em 8 fev. 2026.

SOUSA, Adiney Marcos Limiro de *et al.* Influência da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no comportamento ativo de professores universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 15, e15100, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v15.15100>. Acesso em 8 fev. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/>. Acesso em: 16 fev. 2026.

STACHTEAS, P; STACHTEAS, CH. The psychological impact of the COVID-19 pandemic on secondary school teachers. *Psychiatriki*. 2020; 31(4):293-301. DOI: [10.22365/jpsych.2020.314.293](https://www.researchgate.net/publication/347868974_The_psychological_impact_of_the_COVID-19_pandemic_on_secondary_school_teachers). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/347868974_The_psychological_impact_of_the_COVID-19_pandemic_on_secondary_school_teachers. Acesso em: 14 fev. 2026.

TOLEDO, Leticia Campos de; CAMPOS, Carolina Rosa. Síndrome de *Burnout*, satisfação de vida, autoestima e otimismo em docentes universitários durante o ensino remoto. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 39, e39136, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-469839136>. Acesso em: 8 fev. 2026.

TRICHES, Maria Isabel *et al.* Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil: baseline data from the RESPIRA cohort. **BMC Public Health**, [S. 1.], v. 25, n. 1, p. 2301, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23465-x>. 8 fev. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Clinical management of COVID-19: interim guidance. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 15 fev. 2026.