CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFG

BACHARELADO EM PSICOLOGIA

DAIANA VIEIRA VEIGA

JADE FERNANDES GOMES

ARTIGO CIENTÍFICO

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR NO CONTEXTO DE PANDEMIA COVID-19

Guanambi

2021.1

DAIANA VIEIRA VEIGA

JADE FERNANDES GOMES

ARTIGO CIENTÍFICO

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR NO CONTEXTO DE PANDEMIA COVID-19

Artigo Científico apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário FG – UNIFG, como requisito de avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador (a): Jaldo Cambuy da Silva Junior

Guanambi

2021.1

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR NO CONTEXTO DE PANDEMIA COVID-19

Daiana Vieira Veiga[1], Jade Fernandes Gomes[1], Jaldo Cambuy da Silva Junior[2]

[1]Graduandas do curso de Psicologia. Centro Universitário FG - UNIFG
[2]Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FG – UNIFG

Resumo: Desde dezembro de 2019 a pandemia vem modificando a forma como os discentes lidam com a mudança do ensino presencial para o remoto, o que gerou diversas reações psicológicas. Este artigo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática sobre esses impactos na saúde mental dos estudantes no contexto da pandemia, COVID-19. Foi utilizado como metodologia a revisão de literatura por etapas, ao qual foram selecionados artigos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, com intuito de responder ao problema e corporificar uma análise estatística, para assim chegar aos resultados. A partir disso, foi percebido que a pandemia e os diversos aspectos relacionados a ela influenciam na vida acadêmica e na saúde dos estudantes, tanto quanto na de seus familiares, provocando reações emocionais negativas, como os sentimentos de frustração, incerteza, angústia emocional, insegurança, culpa, luto, raiva e possíveis transtornos mentais como ansiedade, depressão, estresse e estresse pós-traumático.

Palavras-chave: COVID-19, Ensino superior, Estudantes, Pandemia, Saúde mental.

Abstract: Since December 2019 the pandemic has been changing the way students deal with the shift from face-to-face to remote teaching, which has generated several psychological reactions. This article aims to conduct a systematic review of these impacts on students' mental health in the context of the pandemic, COVID-19.The literature review in stages was used as a methodology, from which articles were selected, according to the inclusion and exclusion criteria, in order to respond to the problem and embody a statistical analysis, in order to arrive at the results. From that, it was realized that the pandemic and the various aspects related to it influence the academic life and health of students, as well as that of their families, causing negative emotional reactions, such as feelings of frustration, uncertainty, emotional distress, insecurity, guilt, grief, anger and possible mental disorders such as anxiety, depression, stress and post-traumatic stress.

Keywords: COVID-19, Higher education, Students, Pandemic, Mental health.

Endereço para correspondência: Rua Maria Rita Gomes n°30 – Bairro: São Sebastião – Guanambi, Bahia. CEP: 46430.000
Endereço eletrônico: email: daianagt@hotmail.com, jade17gomes@gmail.com.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a cidade de Wuhan, China, experienciou um surto de "pneumonia de causa misteriosa" (HEYMANN; SHINDO, 2020). Em janeiro de 2020, pesquisadores chineses detectaram um novo vírus, denominado *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19)**,** como agente causador de uma Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2) (CHENG; SHAN, 2020).

Após a chegada da COVID-19 no Brasil, diferentes medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas, estas com o intuito de desacelerar sua proliferação, uma vez que ela tende a se espalhar rapidamente e de forma desenfreada (BEZERRA, *et al*., 2020).

O coronavírus (COVID-19) chegou sem avisar, causando uma forte pandemia e trazendo consigo prejuízos para a sociedade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a pandemia então se inicia. O agente causador infecta os humanos e se prolifera facilmente entre eles, gerando temor e medo, pois passa a infectar e matar um grande número de pessoas.

Face a contaminação acelerada as autoridades de saúde optaram por medidas que pudessem desacelerar a proliferação da COVID-19. Diante disso, orientaram a população a fazer distanciamento social, medida tida como mais eficaz para prevenção do contágio, além da quarentena e do isolamento social. A quarentena refere-se ao afastamento e restrição de movimento entre pessoas, supostamente expostas a uma enfermidade contagiosa e o isolamento refere-se a um afastamento entre pessoas com intuito de não serem infectadas (CDC, Centros de Controle e Prevenção de Doenças, 2020). As medidas têm como propósito ajudar a proteger a população e evitar a exposição de pessoas que têm ou podem contrair a doença. Em consequência disso, escolas foram fechadas, e ocorreram mudanças no dia a dia dos estudantes.

Estratégias pedagógicas, como a adoção das aulas e atividades remotas, foram aplicadas pontualmente, em plataformas digitais, numa tentativa de manter o ensino. As aulas remotas foram lançadas como solução rápida e relativamente acessível para muitas instituições e foi proposta como solução, a curto prazo, para a manutenção das atividades pedagógicas (GARCIA, *et al*., 2020). Alterou-se as aulas presenciais para virtuais, aliado ao evento singular, emergente, totalizador: a pandemia modificou a rotina dos estudantes e também seu processo de aprendizagem.

Foi imprescindível que se buscasse formas para se adaptar aos desafios e aos impactos advindos das mudanças no ensino e aprendizagem, sobre a presença da pandemia da COVID-19. Nesse cenário, com um avanço abrupto da doença, como também um número excedente de informações, muitas vezes errôneas, se torna um ambiente favorável para o desenvolvimento de adoecimento psicológico, gerando consequências graves na saúde mental. (LIMA *et al*., 2020).

A saúde psíquica está relacionada ao quanto o indivíduo consegue realizar suas habilidades cotidianas e se adaptar ao estresse habitual presente na vida, ainda ser produtivo e contribuir com sua comunidade (GALDERISI *et al*., 2015). Entende-se que saúde mental é essencial tanto para o individual quanto para o coletivo, para o processo do pensamento, das emoções e das interações. Deste modo, a promoção, proteção e restauração da saúde mental são indispensáveis para a qualidade de vida (WHO, 2018).

A partir dessas contemplações pretende-se entender quais os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes do ensino superior. Este objetivo será explorado a partir do entendimento do impacto causado pelas medidas de proteção determinadas para o meio acadêmico, das alternativas encontradas pelas instituições de ensino superior para a manutenção das atividades escolares e às estratégias de enfrentamento dos alunos a realidade abrupta que lhes foi imposta.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo, que permite fazer uma síntese de dados científicos coletados sobre a temática. Os resultados permeiam o conhecimento acerca do tema, facilitam e evidenciam conteúdos que contribuem para investigações futuras.

Para coleta de dados e construção teórica, foram colhidas informações de plataformas *online* como o Google, Scielo, Lilacs e Google Acadêmico através dos seguintes descritores: Pandemia, COVID-19, Saúde Mental, Estudantes, Ensino Superior. A busca pela bibliografia teve como princípios de critérios de inclusão, artigos originais, meta-análise, revisões sistemáticas e revisões de especialistas sobre a pandemia, publicados entre 2019 a 2020, e artigos de 2005 a 2020 que completam o estudo, nas línguas inglesa e portuguesa. Foram excluídas todas as pesquisas fora deste período, e que não comtemplaram o tema. Sendo assim, foram selecionados 43 artigos; feitas definições das principais informações a serem

trabalhadas; análise critica dos estudos contemplando uma discussão dos resultados e exposição da revisão relacionada ao objetivo do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Tendo início em Wuhan, na China, a COVID-19 foi relatada como uma pneumonia. Pela quantidade de casos, a Organização Mundial da Saúde – OMS passou a classificá-la como uma epidemia, uma emergência de saúde pública a nível internacional. Em fevereiro de 2020, após estudos, a COVID-19 foi entendida como sendo uma Síndrome Respiratória Aguda Grave causada pelo coronavírus-2 (SARS-CoV-2), de fácil contaminação entre humanos. Em razão da proliferação acelerada, e grande número de pessoas infectadas e mortas, a doença passou a ser classificada como pandemia (SÁ *et al*., 2020).

Como ainda não havia nenhuma medida preventiva, a OMS recomendou a adoção do distanciamento social, com objetivo de diminuir o contato físico entre pessoas, o risco de transmissão da COVID-19 e a desaceleração do crescimento dos casos (MALTA *et al*., 2020).

Vinculados ao distanciamento social, algumas das medidas utilizadas para lidar com a propagação da COVID-19 são também o isolamento e a quarentena. Esses termos por diversas vezes são tidos como sinônimos, todavia, possuem acepções diferentes. Uma vez que, a quarentena tem a função de distanciar e restringir pessoas que foram expostas a doenças contagiosas; o isolamento, nesta perspectiva, refere-se a apartar pessoas infectadas por doenças transmissíveis, assim como a COVID-19 (CDC, Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) a quarentena é indicada para qualquer pessoa que teve contato com alguém infectado, independente se a pessoa estiver apresentando sintomas ou não, ou seja, a pessoa permanecerá separada de outras pessoas pela possibilidade de ter sido exposta ao vírus. Enquanto o isolamento é indicado quando a pessoa apresenta sintomas ou testou positivo para a COVID-19, desta forma, o isolamento separa o infectado, possivelmente contagioso, de todos que o cercam, da comunidade.

Outros autores, afirmam que a quarentena é fundamental para refrear a propagação da COVID-19. Partindo da premissa de que o afastamento diminui o contato entre as pessoas e consequentemente a possibilidade de contágio. Esta medida, evita o risco de colapso nos

serviços de saúde e diminui o número de óbitos. Entretanto, o isolamento social apresenta-se de forma útil, acarreta situações desagradáveis, podendo propiciar cenários potencialmente negativos e trazer perturbações na saúde mental dos envolvidos (BROOKS *et al*., 2020).

Com relação a estudantes, as medidas de enfrentamento citadas podem manter elevados os seus níveis de ansiedade, depressão e estresse. De fato, são afetados pela falta de convivência com os colegas de classe, pelo medo de ser infectado e pela falta de espaço em casa, situações que podem comprometer tanto a si mesmos, quanto a suas famílias (DIAS; PINTO, 2020).

Ainda assim classifica-se o distanciamento social como a medida mais eficaz para prevenção da COVID-19, entretanto, repercussões clínicas e comportamentais, confirmam que o mesmo pode resultar em adoecimento psíquico e mudanças nos estilos de vida, como a diminuição da prática de atividade física, da alta ingestão de bebidas alcoólicas, tabaco, de alimentos não saudáveis e aumento do estresse. Estes efeitos negativos poderão ser observados a curto, médio e longo prazo na saúde individual e coletiva (MALTA *et al.*, 2020).

Diante desses aspectos percebe-se que é de total importância compreender as causas desta doença, assim como seu modo de contágio e possíveis formas de prevenção, bem como a compreensão dos impactos da COVID-19 na economia, nas famílias, e noutras esferas sociais como educação, que por sua vez, sofreu mudanças rigorosas (MORALES; LOPES, 2020).

PANDEMIA COVID-19 E EDUCAÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), entende-se por pandemia quando quadros epidêmicos atingem um estágio mais grave de uma escala de incidência, chegando a piores cenários e se espalhando por diversos países e continentes, se estendendo a nível mundial. A pandemia da COVID-19 causou grandes impactos em diversas áreas, dentre elas diferencia-se a educação, pois produziu fechamento generalizado das instituições de ensino, como escolas, faculdades e universidades (GUSSO, 2020).

As instituições tiveram que se adaptar ao momento, pois a crise gerada pela COVID-19 resultou no encerramento temporário das aulas e afetou mais de 90% dos estudantes do mundo (DIAS; PINTO, 2020).

Esses encerramentos levaram a muitos desafios. Faculdades e universidades aderiram às normativas recomendadas pela Portaria nº 345/2020 do Ministério da Educação, que assente em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais, em andamento, por aulas que utilizem meios e tecnologias de informação e comunicação, de modo a dar

continuidade ao semestre e, consequentemente, ao ano letivo (JOWSEY *et al*., 2020). Diante disso, fez-se uso do ensino remoto.

O ensino remoto, como recurso tecnológico, passou a referenciar-se em plataformas que serviriam para outros fins, além dos educacionais. Passou a utilizar ferramentas auxiliares e práticas inovadoras. Seu limite tem como fronteira as habilidades e estratégias adotadas pelos professores cujo acesso aos recursos encontra-se disponível. Os educadores passaram a ministrar o conteúdo das suas aulas por meio de plataformas como, SIGAA, MOODLE e aplicativos como Hangouts, Meet, Zoom ou redes sociais (GARCIA, *et al.,* 2020).

Em função da Pandemia, o ensino remoto se popularizou no mundo. As aulas passaram a acontecer por meio de atividades em plataformas digitais assíncronas e síncronas em encontros semanais. Assim, foi dado prosseguimento ao cronograma de ensino vigente antes do distanciamento imposto pela pandemia COVID-19. Em geral, as aulas seguiram o critério das metodologias utilizadas no regime presencial, nos mesmos horários e com os mesmos professores responsáveis pelas disciplinas (ALVES, 2020). Entretanto, nem todas as instituições possuem sistemas de aprendizagem online, uma situação que provavelmente contribuirá para contratempos no processo de ensino (MORGAN, 2020).

Outros fatores podem contribuir para dificuldade do aprendizado remoto. Um deles é a falta de assistência em relação às novas tecnologias que pode inviabilizar a presença e participação dos discentes nas aulas. A desassistência, pode também inibir o desenvolvimento das atividades propostas pela instituição de ensino e levar ao adoecimento psíquico em função da cobrança pelo manuseio correto dos equipamentos ou pelo acesso a novas plataformas (SILVA *et al.,* 2020). Consequentemente pode-se imaginar as possíveis devastações que estas condições podem acarretar à vida de um estudante, seja emocional ou fisicamente.

Segundo Pereira (2020), algumas outras dificuldades podem também influenciar no processo de aprendizagem, como a inexatidão da internet e a ausência de dispositivos tecnológicos com câmera e áudio exclusivo para aulas. Segundo o autor, esses contratempos influenciam no processo de adaptação e aprendizado.

PAPEL DAS INSTITUIÇÕES

Nesse novo contexto, rodeado por questionamentos sem respostas, grande parte das faculdades e universidades estão fazendo o possível para garantir o uso das ferramentas digitais, mas sem terem o tempo apto para testá-las ou capacitar o corpo docente e técnico-administrativo para utilizá-las corretamente, afinal a pandemia chegou de modo inesperado

(DIAS; PINTO, 2020). Os gestores tiveram que repensar estratégias pedagógicas e acadêmicas, de forma a preservar os fundamentos da educação, e suas diretrizes, todavia, consideraram novas perspectivas com inclusão de informação e comunicação, enaltecendo o uso das plataformas digitais (SILVA *et al*, 2020).

Para melhor desenvolver estes métodos, as instituições buscaram utilizar ambientes de aprendizagem online; composto por diversas plataformas como o Google Meet, onde os usuários se envolvem e interagem para aprender novas habilidades. As plataformas, por sua vez, são apresentadas de modo a facilitar tanto a vida do estudante quanto a do professor, pois além de serem de fácil acesso e manuseio, os alunos podem tirar dúvidas em tempo real, o que facilita a solução de problemas, entretanto, mesmo com o auxílio destas, alguns alunos apresentam dificuldade para desenvolvimento de atividades (ALI, 2020).

Embora as instituições realizem iniciativas para auxiliar os alunos que apresentam maiores dificuldades e deficiências no aprendizado, quando se trata do setor público, elas se deparam com limitações ao tentar reduzir os problemas que surgem ou que estão por vir. Dessa forma, há uma mudança na manutenção e ampliação das desigualdades, acentuando a impossibilidade de desenvolver estratégias mais genéricas, em curto prazo, para suprir as carências apresentadas no setor (OLIVEIRA; GOMES; BARCELLOS, 2020).

O sistema de ensino público não é tido como fator principal de desenvolvimento, este sistema decai o aprendizado do aluno, pois não há materiais melhores para serem trabalhados em sala, fora as condições e estruturas das instituições; assim quando o mesmo tende a enfrentar uma pandemia que por si só já é desgastante o estudante sofre ainda mais, apresentando grande dificuldade no aprendizado, por não ter familiaridade com o sistema ou não ter acesso à internet e aos materiais ofertados.

Já no ensino privado, as estruturas das instituições são melhores, os materiais são de excelente procedência além de apresentar sempre conteúdos novos, facilitando a vida do estudante; a mesma ainda possui condições melhores de auxiliar o discente; entretanto uma educação de qualidade vai além da realização de padrões acadêmicos. As instituições tendem a considerar a priorização de habilidades essenciais, como a auto direção que é um conjunto de processos onde o estudante precisa se auto influenciar e assim desenvolver um autoconhecimento, que os permitem serem sucesso em uma variedade de possibilidades (MORAES, 2014). Assim sendo, desenvolvem melhores formas de enfrentamento frente à pandemia, além de geralmente possuírem melhores condições de vida, condições estas que podem dar suporte ao aluno durante este processo.

Ainda assim, é importante ressaltar que embora estes estudantes tenham melhores condições de vida, estão sujeitos a consequências psicológicas, pois ambos enfrentam as consequências de uma pandemia, a diferença se pontua na intensidade desses fatores psicológicos serem, possivelmente, maiores nos estudantes do setor público. Todavia, os administradores estão discutindo e repensando o que precisa ser feito da educação. Sabem que precisam adentrar ao modo online e afirmam que a tecnologia nunca é neutra. De fato, qualquer mudança tem certa resistência e contenção (ALI, 2020).

O ensino remoto ou à distância, pode não ser a única opção, afinal esta metodologia tende a exacerbar as desigualdades já existentes nos ambientes escolares, já que nem todos possuem os equipamentos necessários. Se a propósito for investir somente em ferramentas digitais, certamente, contribuiria para uma piora na aprendizagem a curto e médio prazo. Assim, é preciso repensar o futuro da educação, sendo a inclusão uma articulação apropriada entre o estudo à distância, ensino remoto e o ensino presencial, afinal, muitos no Brasil, por não terem acesso a computadores, celulares ou à internet de qualidade, acabam desistindo do ano letivo e por consequência adoecem (DIAS; PINTO, 2020).

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A saúde mental é definida por diversos âmbitos do conhecimento, o modelo biomédico tradicional, com influência do cartesiano, determina saúde como ausência de doença, pois esta é vista como um mau funcionamento do aparelho biológico, enfatizando a diferença entre mente e corpo. Esse modelo afirma que o corpo é uma máquina e para se manter funcionando corretamente, é necessário ausência de sintomas, problemas e sinais, como se classifica a doença (MORAIS *et al*., 2012). Entretanto, no momento em que a compreensão de doença não está mais restrita ao desequilíbrio biológico, a compreensão sobre saúde deixa de ser a ausência de doença. Assim, saúde e doença são vistos como parte de um todo, e não como um estado estático independentes entre si (MORAIS, 2005).

Todavia, já a psiquiatria determina como sendo oposta à loucura, e que pessoas com diagnóstico de transtorno mental não podem ter nenhum grau de saúde mental, ou qualidade de vida, como se seus sintomas fossem contínuos (GAINO *et al.*, 2018).

Outro conceito influente foi o da Organização Mundial de Saúde (OMS) que definiu a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade. Sendo essa uma declaração ambiciosa para a realidade do ano de 1946, pois expandiu a noção de aspectos mentais, físicos e sociais (OMS, 2017).

Deste modo, entende-se que o desequilíbrio da saúde mental pode advir de inúmeros fatores decorrentes da vida de um sujeito. Quando volta-se para o processo acadêmico, este pode ser desarmonioso, pois dependendo do período do curso no qual o aluno se encontra pode causar possíveis angústias, por se depararem com momentos nunca vivenciados antes (BORINE; WANDERLEY; BASSITT, 2015).

O processo acadêmico é marcado pela mudança do ensino médio para o superior, pelo primeiro contato com a prática profissional e pelo processo de afastamento do papel de estudante na inserção no mercado de trabalho (ARINO; BARDAGI, 2018).

Em função desses pontos, a presença de transtornos mentais não psicóticos neste público é consideravelmente maior que na população geral, e em jovens adultos não universitários (IBRAIM *et al*., 2013). Assim, pode-se afirmar que os universitários estão vulneráveis ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como por exemplo, a depressão, a ansiedade e o estresse (BOHRY, 2007). Conclui-se, então, que o simples processo acadêmico pode desestruturar a vida dos estudantes, deixando-os suscetíveis ao adoecimento mental. Entretanto, quando outros fatores repentinos vinculam-se a esse processo, os sintomas podem se intensificar, como no caso de uma pandemia que por si só já é devastadora.

A comunidade de ensino e a sociedade foram surpreendidos pela emergência da pandemia e pelas medidas de distanciamento social adotadas para a população. Dessa forma, vieram à tona sentimentos de confusão por falta de informação e angústia frente à necessidade de se manter em casa. Todavia, a COVID-19 pode ser encarada como uma oportunidade para tomar consciência que as catástrofes acontecem, que todos devem estar preparados para situações limite e que medidas de prevenção e promoção de saúde mental dos estudantes devem ser ponderadas (AQUINO, *et al*,. 2020).

Levando em consideração todo ajustamento das escolas diante o isolamento social, pode se afirmar que as competências pessoais e sociais adaptativas são imprescindíveis, pois mostram-se úteis na organização de uma nova rotina de trabalho cujos espaços de ensino e aprendizagem integram os seus participantes em tempos e espaços diversos por meio do uso de tecnologias digitais de interação e comunicação (CARMO; FRANCO, 2019).

A adaptação para atividades remotas foi uma forma adotada para atenuar os atrasos no calendário acadêmico, e assim diminuir a ansiedade pelo ano letivo. Algumas universidades optaram por oferecer suporte remoto, individual ou em grupo, dando acolhimento para estudantes que apresentaram ansiedade e estresse mediante as situações da pandemia, e incertezas sobre a interrupção das atividades letivas presenciais. Oferecem conjuntamente

atividades complementares como relaxamento e meditação, com intuito de minimizar a tensão causada pelas circunstâncias (TEIXEIRA; DAHL, 2020).

Os jovens são mais suscetíveis às atualizações on-line, sendo esse um meio de enfrentamento dos desafios no ensino superior. Além das aulas EAD, uma estratégia possível adotada foi o oferecimento de intervenções psicológicas on-line, para atenuar os impactos à saúde mental dos estudantes, como também o desenvolvimento de sites e aplicativos gratuitos com essa finalidade complementar (WANG *et al*., 2020).

Incentivar os estudantes a produzirem estratégias para encarar cenários adversos, foi uma forma de fortalecimento e um modo de praticar o autocuidado (envolver-se em atividades relaxantes, fazer exercícios, e atividades prazerosas, descanso); consumir informações de fontes confiáveis; evitar assistir ou ler notícias que geram angústia; tomar conhecimento de serviços de suporte social, para o fortalecimento pessoal (OMS, 2020).

Estas etapas requerem um treino assertivo para que o sujeito compreenda as dimensões comportamental (habilidade), pessoal (cognitiva) e situacional (ambiental) da sua vivência (VIEIRA; GALINHA, 2020). Esse treinamento tem como objetivo a diminuição de sintomas causados pela frustração da pandemia. É importante que o sujeito esteja preparado, através de possíveis manejos psicoterapêuticos, para que se organize e mantenha uma rotina, uma boa alimentação, e uma boa capacidade de resiliência frente aos novos desafios impostos pelas circunstâncias. Estas mudanças, em conjunção com as medidas adotadas pelas universidades, contribuíram para o desenvolvimento de uma boa saúde mental e um bom equilíbrio emocional durante os períodos de pandemia global (COELHO *et al.*,2020).

Ainda assim, a universidade e o corpo docente devem adotar, com atitude de acolhimento, a escuta dos estudantes, de forma que possam expressar suas angústias sobre as atividades acadêmicas e assim, em conjunto, solucionar problemas de forma prática, para que não se tornem vivências traumáticas (TEIXEIRA; DAHL, 2020).

De fato, as reações psicológicas em discentes, num momento em que é clara a possibilidade de adoecimento em função da COVID-19, podem produzir comportamentos incongruentes, como a angústia emocional e as respostas defensivas. Essas incongruências intensificam-se em pessoas mais vulneráveis, com tendências a problemas psicológicos (CULLEN *et al*., 2020). Todavia, é previsível um grande acréscimo de manifestações psíquicas, como ansiedade e depressão em pessoas que não possuem problemas de saúde mental pré-existentes. Há também a possibilidade do estresse pós-traumático catalisado pelo tempo de duração da pandemia e do isolamento social (DUAN; ZHU, 2020).

Mudanças psíquicas podem gerar diferentes níveis de ansiedade no meio acadêmico. Um estudo descreve que 24,9% dos estudantes declararam estar sofrendo de ansiedade face ao surto da COVID-19. Dentre estes, 0,9% sofriam de ansiedade grave; 2,7% de ansiedade moderada e os demais, 21,3%, descreveram ansiedade leve. O mesmo estudo ainda relaciona a ansiedade a outros escores. Descreve que 70% dos estudantes estavam preocupados com a possibilidade de seus entes queridos se infectarem com o novo coronavirus (WANG *et al*., 2020).

De fato, dados significativos foram encontrados em relação ao sentimento de ansiedade e estresse, somando-se ao sentimento de culpa, luto e raiva (TEIXEIRA; DAHL, 2020). Outras formas vinculadas ao sofrimento psíquico foram os sentimentos de falta de consolo, preocupação, inquietação, sentimento de não saber o que fazer, sentir-se em pânico e falta de sentido para vida (ARAÚJO *et al.*, 2020).

As situações de estresse estimulam o hipotalâmico-pituitário-adrenal e o sistema nervoso autônomo que provoca a liberação de hormônios do estresse de forma acentuada, que resulta em respostas mal adaptativas de vários órgãos, dando origem a adaptações fisiopatológicas indesejáveis (BROOKS *et al*., 2018). Deste modo, sabe-se que a saúde física e a saúde mental andam juntas e algumas das vivências que se tem durante esse período são significativamente associadas aos escores de estresse, ansiedade e depressão que geram um maior impacto psicológico (MAIA; DIAS, 2020). Assim, pode ser considerado como estressor presente no distanciamento social, o afastamento de amigos e familiares, como medida de prevenção, por período indeterminado.

Frente uma doença infecciosa em grande escala, as reações psicológicas apresentadas pela população exercem um fator crítico tanto para propagação da doença quanto o enfrentamento e sofrimento emocional durante e após pandemia. Frequentemente, não são oferecidos recursos satisfatórios para o enfrentamento dos efeitos do surto na saúde mental e no bem-estar (CULLEN *et al*., 2020).

Tem-se apelado à manutenção de estilos de vida saudáveis, à manutenção de redes sociais de apoio através das tecnologias de informação e comunicação, também a uma postura mais criativa ou de mobilização de recursos ou estratégias anteriores para lidar com situações antagônicas. Num momento posterior, certamente será necessário aprofundar na discussão e implementar programas de promoção de competências sociais e emocionais junto de populações mais jovens, bem como estratégias de remediação para episódios traumáticos decorrentes desta pandemia (MAIA; DIAS, 2020).

Tomar conhecimento de serviços de suporte social, e dos diferentes grupos e atores sociais se faz necessário, não somente pelo fortalecimento pessoal, mas também para elaboração do levantamento das questões psicossociais. (TEIXEIRA; DAHL, 2020). O apoio social diminui a pressão psicológica no decorrer das pandemias, fator imprescindível durante uma fatalidade de saúde pública (WANG *et al*., 2020).

As mudanças repentinas na rotina, à medida que não se sabe o efeito da pandemia sobre os estudos e o reflexo que isso implicará no seu futuro, podem causar um sentimento de incerteza que intensifica os sintomas apresentados. Outras questões podem vincular-se ao sofrimento psíquico dos estudantes, tais como os aspectos econômicos, atrasos acadêmicos, mudanças nas atividades diárias, informações e notícias falsas, assim como escassez de parâmetros de segurança à saúde (YUAN *et al*., 2020).

Acredita-se que as consequências acarretadas ao sofrimento psíquico dos estudantes, tendem a se alongar após o período pandêmico, atingindo-os em diversas esferas. Deste modo, é importante traçar estratégias enfatizando a prevenção e a redução de danos, relacionando a educação à saúde mental (SCHMIDT *et al*., 2020). O estado de calamidade na saúde pública leva ao sujeito sentimentos de adoecimento e morte, fazendo com que as emoções negativas tendam a ser agravadas (WANG *et al*., 2020).

Clay (2020) enfatiza os sentimentos já citados em conjunção com a depressão vinculada a casos estremos, com as tentativas de suicídio e o suicídio concretizado; pois, entende-se que estes fatores se intensificam com o decorrer da pandemia, tornando o suicídio e seus efeitos, uma preocupação atual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido ao novo coronavírus países tiveram que decretar distanciamento e isolamento social como forma de prevenção, consequentemente acarretou-se diversas mudanças no dia a dia, que afetaram a sociedade como um todo, assim como o setor acadêmico. Naquele momento de despreparo, o ensino presencial passou a ser remoto de forma abrupta.

Perante a COVID-19, os universitários foram atingidos por mudanças decorrentes das medidas de prevenção; consequentemente tiveram que se adaptar ao momento, afastar de amigos e familiares por períodos indeterminados em função do medo de infecção, adoecimento ou morte. Essa condição levou a sentimentos de incertezas aliados aos atrasos do calendário acadêmico e aos aspectos econômicos relacionados ao período de pandemia, as dúvidas em relação ao futuro e ao grande número de informações falsas transmitidas a todo o momento.

Dessa forma, o enfrentamento à pandemia gerou aos estudantes reações psicológicas negativas a curto, médio e longo prazo. Ocasionou falta de consolo, inquietação, preocupação, pânico, dúvida e falta de sentido para a vida.

De acordo aos achados bibliográficos, constatou-se que a pandemia interfere na saúde mental dos estudantes. Há um maior sofrimento no estudante cuja condição social, não lhe permite acesso a tecnologias atualmente indispensáveis para a conclusão dos seus estudos. De fato, motivados por ela, os discentes universitários apresentaram reações psicológicas como sentimentos de frustração, incerteza, angústia emocional, insegurança, culpa, luto, raiva, além de possíveis transtornos mentais como ansiedade, depressão, estresse e estresse pós-traumático. Assim, o estudo ratifica a importância do apoio psicológico aos discentes, universitários, no processo de adaptação às novas modalidades de ensino.

Diante destes pontos, este trabalho contribui como forma de esclarecer possíveis dúvidas a respeito de questões psicológicas vinculadas à pandemia e ao ensino superior e facilita para ambos o enfrentamento deste período. Além disso, oferece amparo bibliográfico a novos estudos já que, em função da atualidade, ainda são poucas as pesquisas relativas a esta temática.

REFERÊNCIAS

ALI, W. Online and Remote Learning in Higher Education Institutes: a necessity in light of covid-19 pandemic. **Higher Education Studies.** Canadá, p. 16-25. Mai. 2020.

ALVES, L. Educação remota: entre a ilusão e a realidade. **Interfaces Científicas-Educação**, v. 8, n. 3, p. 348-365, 2020. Disponível em: https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/9251/4047 Acesso em 18 de nov. 2020.

AQUINO, Estela M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. v. 25, e.1, p.2423-2446. 2020, Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702423&lng=en&nrm=iso Acesso em 20 de mar. 2020.

Araújo FJO, Lima LSA, Cidade PIM, Nobre CB, Rolim Neto ML. Impact of Sars-Cov-2 And Its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. **Psychiatry Res,** v. 288. e.112977. 2020. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112977

ARIÑO, D. O; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em Pesquisa.** Juiz de Fora, p. 44-52. dez. 2018.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al . Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, Jun. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702411&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 10 Nov. 2020.

BOHRY, Simone. Crise Psicológica do Universitário e Trancamento Geral de Matrícula por motivos de Saúde. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura)-Universidade de Brasília, Brasília, p.1-240. 2007. Disponível em: https://repositorio.unb.br/handle/10482/2817. Acesso em: 23 de out. 2020.

BORINE, R. C. C., WANDERLEY, K. S., BASSITT, D. P. Relação entre a Qualidade de Vida e o Estresse em Acadêmicos da Área da Saúde. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, v.6, n. 1, p. 100-118. jun, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008. Acesso em: 02 fev. 2021.

BROOKS, Samantha et al. O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. National Library of Medicine, v. 395, n. 10227 p.839-920, março de 2020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112714/. Acesso em: 07 set. de 2020.

BROOKS S, B. KW. et al. Disfunção cerebrovascular induzida por estresse psicológico: O papel da síndrome metabólica e do exercício. PubMed, v.103, n.5, p.761-776, Maio, de 2018. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29436736/ Acesso em: 07 set. de 2020.

CARMO, Renata de Oliveira Souza FRANCO, Alexia Pádua. DA DOCÊNCIA PRESENCIAL À DOCÊNCIA ONLINE: APRENDIZAGENS DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA. **Educ. rev.**, Belo Horizonte, v. 35, e210399, 2019. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982019000100420&lng=en&nrm=iso . Acesso em: 18 Nov. 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Social distancing, quarantine, and isolation*: *keep your distance to slow the spread*. **Atlanta**: Author. Retrieved from. Disponivel em: http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html. Acesso em: 22 set. de 2020.

CHENG, ZJ, SHAN, J. 2019 Novo coronavírus: onde estamos e o que sabemos. **Infection** . v. 48, p.155-163. 2020. Disponível em:» https://doi.org/10.1007/s15010-020-01401-y. Acesso em: 10 de nov. 2020.

CLAY ,R. COVID-19 e suicídio. Ainda não se sabe como a pandemia afetará as taxas de suicídio, mas há muito que os psicólogos podem fazer para mitigar seu impacto. American Psychologia Association, v. 51, n.4, Jun, 2020. Disponível em:https://www.apa.org/monitor/2020/06/covid-suicide. Acesso em 04 de Abri 2021.

COELHO, A. P. S. *et al*. Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society And Development**, Feira de Santana, v. 9, n. 9, p. 1-14, set. 2020.

CULLEN, W.; GULATI., G., KELLY, B. D. Mental health in the Covid-19 pandemic. ***QJM*: *An International Journal of Medicine***, Oxford, v. *113*, e. 5, p.311-312. 2020. Doi: 10.1093/qjmed/hcaa110

DIAS, É.; PINTO, F. C. F. A. A Educação e a Covid-19. **Ensaio: aval.pol.públ.Educ.,** Rio de Janeiro , v. 28, n. 108, p. 545-554, Set. 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40362020000300545&lng=en&nrm=iso . Acesso em 14 Out. 2020.

DUAN; E., Zhu G. Intervenções psicológicas para pessoas afetadas pela epidemia de COVID-19. **Lancet Psychiatry**, v. 7, p. 300-302. 1 abr. 2020. Disponivel em: https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30073-0/fulltext. Acesso em: 23 de out. 2020.

GAINO, L. V. et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 out. 2020.

GALDERISI, S., *et al*. Toward a new definition of mental health. **In World Psychiatry**. v. 14, e. 2, p. 231–233. 2015. Blackwell Publishing Ltd. doi: https://doi.org/10.1002/wps.20231

GARCIA, T. C. M. et al. Ensino remoto emergencial: proposta de design para organização de aulas. **Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)**, v. 18, p. 1-17. 2020. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/29767/1/ENSINO%20REMOTO%20EMERGENCIAL_proposta_de_design_organizacao_aulas.pdf Acesso em 17 de nov. 2020.

GUSSO, Hélder Lima et al . ENSINO SUPERIOR EM TEMPOS DE PANDEMIA: DIRETRIZES À GESTÃO UNIVERSITÁRIA. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 41, e.

238957, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302020000100802&lng=en&nrm=iso . Acesso em: 18 Nov. 2020.

HEYMANN, D, L.; SHINDO, N. COVID-19: what is next for public health?. **The Lancet**, v. 395, n. 10224, p. 542-545, 2020. Disponivel em: » https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30374-3 . Acesso em : 10 de nov. 2020.

IBRAHIM, A. K.; KELLY, S.J.; ADAMS, C. E., & GLAZEBROOK, C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v. 47, p. 391-400, 2013.

JOWSEY, T. et al. Blended learning via distance in pre-registration nursing education. **A scoping review:** Nurse Education in Practice, v. 44, e. 102775, p. 1-11. 1 out. 2020. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7195119/ Acesso em: 4 out 2020.

LIMA, C. K. T *et al.* The emotional impact of Coronavirus 2019- nCoV (new Coronavirus disease). **In Psychiatry Research.** Canada**.** v. 287, e. 1, p. 1–2. 2020.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas), Campinas, v. 37, e200067, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100504&script=sci_arttext. Acesso em: 22 out. 2020.

MALTA, Deborah Carvalho *et al*. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vidada população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Health Sciences.** São Paulo, p. 1-22, out. 2020. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.1371

MORAES, André Guerra Esteves de; BELLUZZO, Walter. O diferencial de desempenho escolar entre escolas públicas e privadas no Brasil. **Nova econ.**, Belo Horizonte , v. 24, n. 2, p. 409-430, Ago. 2014 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-63512014000200409&lng=en&nrm=iso . Acesso em 17 Abr. 2021. https://doi.org/10.1590/0103-6351/1564 .

MORAIS, C. A.; *et al*. Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 3, n. 17, p. 369-379, dez. 2012. https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000300004

MORAIS, N. A. Um estudo sobre a saúde de adolescentes em situação de rua: o ponto de vista de adolescentes, profissionais de saúde e educadores. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. p. 165. 2005. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/7392. Acesso em: 23 de out. 2020.

MORALES, V. J.; LOPEZ, Y. A. F.. Impactosda Pandemiana Vida Académica dos Estudantes Universitários. **Revista Angolana de Extensão Universitária**, Bengo, v. 2, n. 3, p. 53-67, jun. 2020. Especial. Disponivel em: https://www.portalpensador.com/index.php/RAEU-BENGO/issue/view/5 Acesso em: 4 out. 2020.

MORGAN, H. Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. **The Clearing House: A Journal of Educational Strategies,** v. 93, e.3, p.135-141. 2020. https://doi.org/10.1080/00098655.2020.1751480

OLIVEIRA, J. B. A.; GOMES, M.; BARCELLOS, T. A Covid-19 e a volta às aulas: ouvindo as evidências. **Ensaio: aval.pol.públ.Educ.**, Rio de Janeiro , v. 28, n. 108, p. 555-578, Set. 2020 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40362020000300555&lng=en&nrm=isoAcesso em: 29 Out. 2020.

Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde** (OMS/WHO) – 1946. 2017 Disponível em: http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html. Acesso em: 3 Nov. 2020.

Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde** (OMS/WHO) – 1946. 2017 Disponível em: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses Acesso em: 17 Nov. 2020.

PEREIRA, E. R. et al. Desafios das Famílias na Adaptação da Educação Infantil a Distância Durante a Pandemia de Covid-19: Relato de Experiência. **EaD em Foco**, v. 10, n. 3, p. 1-13. 2020. Disponivel em: https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/1051/577. Acesso em: 18 nov. 2020.

SÁ, Cristina dos Santos Cardoso de et al . COVID-19 SOCIAL ISOLATION IN BRAZIL: EFFECTS ON THE PHYSICAL ACTIVITY ROUTINE OF FAMILIES WITH CHILDREN. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo , v. 39, e. 2020159, p.1-8, 2021 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822021000100438&lng=en&nrm=iso . Acesso em 18 Nov. 2020.

SILVA, A. F. *et al*. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis**: Revista de saúde coletiva. Rio de Janeiro, v. 02, n. 30, p. 1-4, jul. 2020. https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216

SCHMIDT, B; CREPALD, M; BOLZE, D; NEIVA-SILVA, L; Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud psicol.** Campinas, v.37, e, 200063, p. 1-13. 2020. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063

TEIXEIRA, Melissa Ribeiro; DAHL, Catarina Magalhães. Recriando cotidianos possíveis: construção de estratégias de apoio entre docentes e estudantes de graduação em Terapia Ocupacional em tempos de pandemia/Recreating possible everday lifes: building support strategies between teachers and graduate students in occupational therapy in pandemic times. **Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional-REVISBRATO**, v. 4, n. 3, p. 509-518, 2020. Disponível em: https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/34425 acesso em: 20 Mar. 2021.

VIEIRA, R. M. S. J.; GALINHA, S. A. Estudo de avaliação global da assertividade dos estudantes no início do período de confinamento COVID-19. Revista da UIIPS, Santarém, V. 8, n. 2, p. 1-12, 2020. Disponivel em: https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/20667/15450. Acesso em: 11 Out. 2020.

WHO, World Health Organization. (2018, March 30). Mental health: strengthening our response. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response Acesso em: 17 nov. 2020.

Wang, C; et. al. Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o estágio inicial da epidemia de doença do coronavírus de 2019 (COVID-19) entre a população em geral na China. **Int J Environ Res Public Health**. v. 17, e. 5. P. 1729. 6 mar. 2020. Disponivel em: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/htm acesso em: 20 Mar. 2021.

Yuan, S. et al. Comparison of the Indicators of Psychological Stress in the Population of Hubei Province and Non-Endemic Provinces in China During Two Weeks During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in February 2020. **Med Sci Monit**., v.26, e.923767-1, p. 1-10. 2020. doi10.12659/MSM.923767