

# **O método de ensino remoto e seu impacto na saúde mental dos estudantes universitários diante do contexto da pandemia de COVID-19**

## **The remote teaching method and its impact on the mental health of university students in the context of the COVID-19 pandemic**

Amanda Izula Rosendo Delgado<sup>1</sup> Heloisa Cinquini Vianna<sup>1</sup>, Naéj Nainy Marques de Siqueira<sup>1</sup>, Thays Silva Cósso<sup>1</sup>, Guilherme Augusto Duarte da Silva<sup>2</sup>

### **Resumo**

Em fevereiro de 2020 surgiu o primeiro caso de COVID-19 no Brasil. Uma das iniciativas imediatas de proteção para impedir a contaminação pelo vírus adotada foi o isolamento social, que tornou necessária a instauração do método de ensino remoto nas universidades. No presente trabalho, analisaremos através de uma pesquisa de revisão de literatura, como esse método de ensino influenciou na mudança de vida e rotina dos estudantes universitários, incluindo os impactos na saúde mental. Através da pesquisa foi possível perceber que os estudantes tiveram diferentes maneiras de lidar com a adesão do ensino remoto, alguns conseguiram se adaptar, porém a maioria teve grande dificuldade.

**Palavras-chave:** Ensino; Saúde Mental; Estudantes; COVID-19.

### **Abstract**

In February 2020 the first case of COVID-19 appeared in Brazil. One of the immediately initiations of protection to stop the contamination by the virus adopted was the social isolation, so it became necessary to be installed the remote teaching method on the universities. In the present work it will be analyzed, through a literature review, how this teaching method influenced the change of their lives and routines, and how that impacted their mental health. Through the research, it became possible to realize that the students had different ways to deal with the accession of the remote teaching method, some were able to<sup>1</sup> adapt, but most of them had great difficulty.

**Keywords:** Teaching; Mental Health; Students; COVID-19.

## **1. REVISÃO DE LITERATURA**

A COVID-19 é uma doença ocasionada por uma variação da cepa do coronavírus (SARS-Cov-2), identificada pela primeira vez na província de Wuhan, localizada na China, no

---

<sup>1</sup> Graduandas em Psicologia no Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG.

<sup>2</sup> Professor e Orientador do curso de Psicologia no Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG.

mês de dezembro de 2019. O vírus possui elevada transmissibilidade e é potencialmente letal para pessoas portadoras de doenças crônicas, respiratórias e que possuem idade avançada (ROTHAN et al, 2020). A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou em janeiro do mesmo ano que o surto do novo Coronavírus constituía uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), o maior nível de alerta previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em março, a organização caracterizou como uma pandemia, ressaltando a necessidade dos países criarem estratégias para minimizar seus impactos na Saúde Pública e cooperarem para frear sua disseminação. (BARROS et al, 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2021), a pandemia da COVID-19 acarretou uma desordem no sistema de saúde no Brasil, e afetou diretamente a nível mundial a vida da população, gerando com isso muitas perdas, sofrimentos, crises de ansiedade e muitos outros transtornos. Diante desse cenário de medo, incertezas, e com a constante atualização de informações a respeito do vírus, foram potencializados sentimentos de angústia, medo e inseguranças.

As iniciativas imediatas de proteção para impedir a contaminação pelo vírus adotadas por diversos países geraram modificações comportamentais, individuais e coletivas, que envolvem ocupação de espaços públicos, relações pessoais, padrões de consumo, hábitos de vida e mobilidade (HELIOTERIO et al, 2020). Segundo Stanton et al. (2020), essas mudanças impactaram diretamente a saúde dos indivíduos, gerando efeitos adversos relacionados à preocupações com a letalidade e a facilidade de transmissão do vírus, ao isolamento social, quarentena, cancelamento dos eventos em massa, proibição de viagens e mudanças nas práticas de trabalho. Nesse cenário, é possível observar aumento de hábitos que estão relacionados com adoecimento psíquico, como consumo excessivo de álcool, tabagismo, piora na qualidade do sono e redução na prática de exercícios físicos.

O isolamento, distanciamento social e restrições de viagens também levaram à redução na força de trabalho em todos os setores econômicos e causaram desemprego em massa. Escolas foram fechadas e a necessidade de compra de commodities e produtos industrializados diminuiu, levando a um cenário de insegurança econômica. (MARIA et al, 2020). Kopasker et al. (2018) descreveram que existe correlação entre determinantes socioeconômicos no contexto da pandemia e efeitos negativos na saúde mental da população. Diminuição de renda, desemprego, situações precárias de trabalho, insegurança em relação ao futuro profissional geram alterações comportamentais como ansiedade, medo, preocupação excessiva, abstenções e redução na quantidade de trabalho, alteração de humor, entre outros.

O medo de ser infectado por um vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação, cujas origens, natureza e curso ainda são pouco conhecidos, afeta o bem-estar psicológico de muitas pessoas, acarretando no surgimento da depressão, ansiedade e estresse diante da pandemia na população em geral, e particularmente em profissionais da saúde. (ASMUNDSON & TAYLOR, 2020; CARVALHO et al, 2020 apud SCHMIDT et al, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu os impactos da pandemia na saúde mental das pessoas, publicando um documento que descreve e aponta a necessidade dos governos aumentarem o investimento em saúde mental. (UNITED NATIONS, 2020).

Frente a esses eventos, a população em geral se encontra exposta ao risco de contaminação pelo vírus e a possibilidade do adoecimento, ficando assim em uma situação de vulnerabilidade que potencializa o desenvolvimento de sofrimento psíquico. (PAVANI et al, 2021). O conceito de saúde mental é amplo, não se trata apenas da ausência de sofrimento psíquico, mas é entendido como um produto de múltiplas interações sociais, econômicas, biológicas, psicológicas e culturais. Constatam-se que ao longo da vida diversos são os fatores que podem impactar nossa saúde, e é necessário observar a intensidade e frequência daquilo que está ameaçando o bem-estar do indivíduo. Sendo assim, considerando contextos e questões socioculturais, é possível entender que a pandemia do coronavírus pode ter um impacto significativo na saúde psicológica de grupos e populações. (PAVANI et al, 2021).

Com a vigência da pandemia, a saúde física das pessoas e o combate ao agente patogênico costumam ser o foco das intervenções, negligenciando as implicações sobre a saúde mental. Porém, existem medidas adotadas para reduzir as implicações psicológicas da pandemia que, se forem desprezadas, podem vir a gerar lacunas importantes no enfrentamento dos desdobramentos negativos associados à doença, o que não é desejável porque as implicações psicológicas podem ser mais duradouras e prevalentes que o próprio acometimento pela COVID-19, com ressonância em diferentes setores da sociedade. (SCHMIDT et al, 2020).

### **1.1 IMPACTO À SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

A transição para novas etapas da vida constitui-se em inúmeras experiências significativas para qualquer indivíduo, que incluem os desenvolvimentos biológico, psicológico, social e cultural. Dessa forma, a vida universitária pode significar para muitos jovens a saída de casa, o desligamento com a família e a aproximação de atividades diferentes daquelas praticadas durante a vida escolar, ou seja, todos esses fatos acarretaram em mudanças

no estilo de vida, no modelo acadêmico e no modo de viver adotados pelo estudante. (VIZZOTTO et al, 2017).

Diante disso, as exigências da vida universitária evidenciam que o estudante, desde seu ingresso ao ensino superior, deve adquirir recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as demandas desse novo ambiente. O estudante universitário da área da saúde, por exemplo, durante suas atividades práticas, torna-se um cuidador de maneira precoce e, por vezes, depositário de angústias, dores e anseios de familiares e pacientes. Este processo, por vezes, pode ser percebido como um estressor e impactar diretamente na saúde dos alunos. (AGUIAR et al, 2009; CHERNOMAS E SHAPIRO, 2013; EISENBERG et al, 2007 apud PADOVANI et al, 2014).

Diversos estudos apontam uma prevalência elevada de transtornos mentais entre universitários, prevendo que cerca de 15 a 25% dos universitários irão apresentar algum transtorno mental durante sua formação (VASCONCELOS et al., 2015; VICTORIA et. al., 2013 apud ARIÑO E BARDAGI, 2018). Segundo esses indicadores, é possível inferir que aspectos relacionados à vida acadêmica e à carreira possuem um grande impacto na saúde mental destes estudantes e explica, parcialmente, a alta prevalência de transtornos mentais nos mesmos (ARIÑO E BARDAGI, 2018).

Desse modo, as situações citadas anteriormente podem ser fatores ansiogênicos, ligados ao estresse ou possíveis gatilhos para depressão em estudantes universitários. Evidencia-se alta prevalência de depressão nesse público, em média 30,6%, enquanto na população em geral essa prevalência corresponde a 9%. Além disso, alguns estudos apontam a prevalência de ansiedade em universitários variando entre 63% e 92% (FERNANDES et al, 2018).

As universidades são instituições que promovem interações sociais entre os universitários e professores, o que nem sempre consiste em experiências positivas, e em alguns casos, pode ocasionar muito estresse durante a graduação, o que acaba pode gerar sofrimento e danos à saúde mental do aluno. (MALTONI et al, 2019).

Maltoni et al. (2019), a partir de estudos realizados com universitários entre 18 e 25 anos, afirma que esse público sofre pressão para conciliar suas responsabilidades pessoais, sociais e acadêmicas. Vale ressaltar que, de acordo com o que foi apresentado na pesquisa, a partir do uso do indicador Beck Depression Inventory (BDI), essa transição pode ser um momento crítico, levando em conta que muito é esperado desses jovens, principalmente na questão estudantil, no progresso e conclusão da educação e também sua inclusão no mercado de trabalho. Além disso, os transtornos de ansiedade e depressão também são mais prevalentes

nessa fase da vida, podendo ser mais frequentes do que na população geral, com altas taxas demonstradas na literatura. (MALTONI et al, 2019).

Dessa forma, a ansiedade é um termo geral para vários distúrbios que causam nervosismo, medo, apreensão e preocupação e pertence ao espectro normal das experiências humanas e constitui uma das principais consequências do estresse. Ela pode se manifestar de forma aguda ou crônica e é caracterizada como um estado emocional desconfortável, acompanhado de uma série de alterações comportamentais, que podem gerar sintomas físicos. Dependendo do modo em que é experimentada, essa inquietação pode ser propulsora do desempenho, porém, quando em intensidade excessiva, deixa de ser um fator de proteção e passa a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida (CLARK & BECK, 2012; GRAEFF & BRANDÃO, 1999 apud LANTYER et al, 2016). Neste sentido, estudos foram realizados e os resultados demonstraram que uma grande porcentagem dos estudantes universitários apresenta níveis de estresse superiores aos da população em geral (LANTYER et al, 2016).

Segundo Maia e Dias (2020), é possível notar, através de pesquisas feitas com estudantes universitários, que transtornos como ansiedade, depressão e estresse tiveram um aumento significativo dentro deste grupo durante o período da pandemia. Podemos considerar como fatores que contribuíram para esse aumento: as medidas de isolamento social, a ocorrência dessa situação em nível global, o aumento de casos, o sentimento de incapacidade frente ao isolamento, incômodo com a situação de constante vigília, preocupação com os cuidados preventivos, medo de perder parentes e amigos, preocupação com a situação econômica do país. Tudo isso pode ter como consequências sintomas físicos, como dores de cabeça, irritação, auto isolamento, perda da vontade de realizar atividades, angústia e até distúrbios alimentares.

Com a duração e a gravidade da pandemia, a medida utilizada pela maioria das regiões do Brasil foi o Distanciamento Social Ampliado (DAS), que é definido pela necessidade das pessoas permanecerem em suas residências enquanto durarem as medidas decretadas pelos gestores locais. Diante deste cenário, além dos cuidados com as medidas de proteção para prevenir doenças respiratórias, as instituições de ensino públicas e particulares (escolas e universidades) aderiram ao DAS de acordo com as orientações do Ministério da Educação (MARTINS et al, 2020).

Dentro do contexto de pandemia, com o objetivo de diminuir a transmissão do vírus, o Ministério da Saúde determinou que as instituições de ensino deveriam ter suas aulas presenciais suspensas. Para manter a continuidade do processo de aprendizagem, o ensino remoto surgiu como uma alternativa, através de plataformas on-line (GUNDIM et al, 2021).

## 1.2 IMPACTO DO ENSINO REMOTO

Observa-se que existem certos impasses que dificultam o acesso às atividades remotas por grande parte dos estudantes, tais como: a falta do conhecimento tecnológico relacionado aos meios de comunicação, as condições sociais e econômicas dos estudantes e até mesmo o desânimo em participar das ações propostas (GUNDIM et al, 2021).

Com a adesão do ensino híbrido em diversas universidades, voltaram também ao funcionamento os estágios presenciais, principalmente aqueles que acontecem em clínicas-escola, essas que seguem dando suporte à população durante o momento pandêmico seguindo todas as recomendações de saúde e segurança fornecidas pela OMS. Com base nas recomendações do Centro de Controle e Prevenção de Doenças, os profissionais de saúde precisaram fazer parte do grupo que deve ser vacinado, inclusive os alunos da saúde e todos os profissionais, remunerados ou não, que prestam serviços em ambientes de saúde e que estão em risco de exposição direta ou indireta a pacientes, empregados e/ou materiais infecciosos. A vacinação do profissional de saúde protege a continuidade de prestação dos serviços de saúde à comunidade (SILVA, 2021).

Mesmo que esses alunos da saúde não tenham um contato direto com os pacientes contaminados com COVID-19, muitos deles tinham receio de estagiar porque um grande número dos portadores da doença pode ser assintomático. É sabido que os riscos de transmissão do vírus continuam, entretanto, a vacina proporciona maior segurança para que esses estudantes universitários continuem atendendo os pacientes. Estar na linha de frente, como os profissionais de saúde, significa que deve-se agir com segurança, tendo a clareza de que, desprotegidos, somos vulneráveis, já que o adoecer compromete a força de trabalho (SILVA, 2021).

As consequências do sofrimento psíquico para a população e para os próprios estudantes universitários tendem a perpassar o período pós-pandemia, atingindo dessa forma a sociedade em suas diversas esferas. Frente às evidências de que esses efeitos podem prolongar-se, ressalta-se a necessidade de traçar estratégias de prevenção ou redução de danos, num trabalho conjunto de diversas instituições públicas, mediante junção de ações de saúde e educação (GUNDIM et al, 2021).

Desse modo, essa mudança repentina no método de ensino do módulo presencial para o remoto acarretou em diversas modificações na rotina e na vida dos estudantes universitários, comprometendo a saúde mental dos mesmos, aumentando a probabilidade de desenvolverem problemas psicológicos (GUNDIM et al, 2021).

Além das mudanças em relação ao novo método de ensino e ao afastamento dos colegas,

amigos e família devido ao isolamento social, o acompanhamento da situação da pandemia do COVID-19 em nível global e o aumento dos casos é outra questão que está contribuindo para o alto número de transtornos como de ansiedade, depressão e estresse em grupos de estudantes universitários. (MAIA E DIAS, 2020).

É possível compreender que a vida universitária exige muito dos estudantes e pode ser um grande estressor, prejudicando a saúde física e mental. Com o surgimento da pandemia, esse público está sofrendo grandes impactos psicológicos e altos níveis de estresse, ansiedade e depressão, o que pode estar ligado com a incerteza que estão tendo sobre o futuro, consequência de terem que passar por uma grande mudança em sua rotina, de terem que se adaptar à um novo método de ensino, gerando frustrações nos alunos, derivadas de dificuldades para aprender pela maneira remota. (PAVANI et al, 2021).

Sendo assim, esta pesquisa tem como principal objetivo fazer uma análise sobre como a pandemia do COVID-19 e a aplicação do método de ensino remoto estão impactando na saúde mental dos estudantes universitários.

## **2. METODOLOGIA**

Este é um estudo caracterizado como qualitativo, que se caracteriza pela preocupação com um nível de realidade que não pode ser quantificado, trabalhando com os significados, motivos, crenças, valores, entre outros aspectos, que correspondem a um nível mais profundo das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Dessa forma, a abordagem qualitativa e seus autores aprofundam-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, buscando compreendê-las e explicar suas dinâmicas que, por sua vez, são depositárias de crenças, valores e outros. (MINAYO, 2001).

A pesquisa foi realizada através de revisão de literatura, levantamento de bibliografias já existentes sobre o assunto e selecionando artigos científicos que mais foram pertinentes ao tema aqui abordado. Para Espírito Santo (1992), a revisão de literatura é uma fase necessária no processo de investigação, sendo assim cada nova pesquisa só pode ter significado universal como uma pequena adição aos trabalhos anteriores de outros pesquisadores. A revisão bibliográfica constitui um instrumento indispensável, precedendo o trabalho de levantamento de dados, experimentação ou esgotando em si mesma, como no presente estudo, em que pretende descrever e sistematizar o conhecimento acumulado sobre o tema.

De acordo com Souza e Diesel (2008), a pesquisa bibliográfica é um tipo de pesquisa que tem como objetivo conhecer e analisar as principais contribuições teóricas existentes sobre um determinado tema ou problema. A coleta de dados é caracterizada por técnicas a serem utilizadas tanto para pesquisa em campo como para pesquisa complementar de dados (MINAYO, 2001). Neste caso, optou-se por uma revisão de literatura nos periódicos Google Acadêmico, Scielo, CAPES e BVS-PSI, utilizando os descritores: saúde mental, COVID-19, ensino e estudantes. Após isso, foram aplicados os critérios de inclusão, sendo eles: 1. Artigos escritos a partir do ano de 2020; 2. Pesquisas que tenham como foco estudantes universitários 3. Pesquisas que discutam o impacto do ensino remoto/híbrido no cotidiano dos estudantes universitários. Também foram aplicados os critérios de exclusão: 1. Estudos que não tinham como foco analisar a saúde mental dos estudantes universitários; 2. Artigos de periódico com classificação até B3; 3. Artigos que não estavam disponíveis na íntegra.

### 3. RESULTADOS

A partir do emprego dos descritores citados, obtivemos os seguintes resultados: 13.900 artigos no Google Acadêmico, 5 artigos no Scielo, 60 artigos no CAPES e nenhum no BVS-PSI respectivamente.

**Tabela 1** - Quantidade de artigos por periódico.

<b>Periódico</b>	<b>Quantidade de artigos encontrados</b>
Google Acadêmico	13.900
Scielo	5
CAPES	68
BVS-PSI	0

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2021.

Após serem aplicados os critérios de inclusão e exclusão, encontramos um total cinco artigos, que foram selecionados por abranger os temas selecionados: pandemia de COVID-19,

saúde mental dos estudantes universitários, e, por fim, o ensino remoto e seu impacto na saúde mental destes estudantes, apresentados nas tabelas abaixo:

**Tabela 2** - Classificação dos artigos segundo a base de dados SCIELO, amostra, tipo, método de ensino e efeitos na saúde mental.

<b>Autores</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Amostra</b>	<b>Tipo de pesquisa</b>	<b>Método de ensino</b>	<b>Efeitos na saúde mental</b>
Rodrigues, Cardoso, Peres e Marques. (2020)	SCIELO	-	Qualitativa	Remoto	Depressão, ansiedade, medo e preocupação.
Teixeira, Costa, Mattos e Pimentel. (2021)	SCIELO	656	Quantitativa	Remoto	Depressão, estresse, incerteza.

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2021.

**Tabela 3** - Classificação dos artigos segundo a base de dados Google Acadêmico, amostra, tipo, método de ensino e efeitos na saúde mental.

<b>Autores</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Amostra</b>	<b>Tipo de pesquisa</b>	<b>Método de ensino</b>	<b>Efeitos na saúde mental</b>
Peloso, Cotrin, Oliveira, Oliveira, Camacho, Peloso, Freitas (2020)	Google Acadêmico	807	Quantitativa	Remoto	Ansiedade, estresse

Coelho, Oliveira, Fernandes, Santos, Rios, Fernandes (2020)	Google Acadêmico	15	Qualitativa	Remoto	Ansiedade, depressão, perda da qualidade do sono.
Guimarães, Rodrigues, Dias, Guimarães, Couto, Pereira, Markus, Santos (2021)	Google Acadêmico	-	Qualitativa	Remoto	Estresse, confusão, raiva

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2021.

Diante do cenário de mudanças, a pandemia do COVID-19 provocou várias mudanças repentinas no cotidiano dos estudantes universitários, os alunos mostram dificuldades em vivenciar a quarentena devido à ausência de uma rotina que seguiam normalmente antes. Esse afastamento social é um fator que pode trazer danos para a saúde mental das pessoas, pois a interação social é indispensável ao ser humano (COELHO et al, 2020).

Os estudantes demonstram preocupação em relação aos efeitos da pandemia na aprendizagem: temem que o ano pode ser prejudicado e sentem medo de que conteúdo adquirido on-line não seja o suficiente para prepará-los para a sua profissão. A maioria dos estudantes universitários descritos por uma investigação escolheram continuar com as aulas na modalidade remota através de plataformas on-line, porém poucos alunos estavam satisfeitos com esse método e grande parte deles relataram estar tendo dificuldades com o ensino (PELOSO et al, 2020).

Tendo em vista que o número de transtornos como depressão e ansiedade é maior em estudantes universitários do que em outros grupos, é possível entender que alguns aspectos relacionados à vida acadêmica e à carreira possuem um grande impacto em sua saúde mental. Torna-se então necessário discutir sobre como a vida acadêmica e a saúde mental dos mesmos foram afetados devido a pandemia do COVID-19 (COELHO et al, 2020). Essa mudança

repentina do método de ensino gerou dúvidas sobre sua eficácia e se mostrou um desafio para os alunos, pois trouxe dificuldades de adaptação para alguns indivíduos (PELOSO et al, 2020). Torna-se então imprescindível a importância de se discutir sobre como esse cenário atual está afetando a saúde mental de estudantes universitários.

Um estudo feito por Teixeira et al (2021) também aponta que a maioria dos estudantes 76,7% vem realizando as atividades acadêmicas através do ensino remoto. Entre os mesmos 66,8% relatam não conseguir ter concentração nos estudos e 39,2% relatam não conseguir aprender desta forma. A má adaptação ao ensino remoto, a dificuldade de concentração, entre outros, pode ser responsável parcialmente pelo adoecimento mental.

Além disso, o estudo também aponta que apenas 22,2% relataram conseguir manter uma rotina saudável, como ter um boa noite de sono, estudar ou realizar alguma atividade física regularmente. (TEIXEIRA et al, 2021). Deve-se levar em consideração que os alunos estão apresentando dificuldade em criar uma nova rotina e adaptar-se a ela. (COELHO et al, 2020).

Segundo Coelho et al (2020) outro fator que foi prejudicado durante esse período foi a qualidade do sono em parte dos investigados, que passaram a ter insônia, pesadelos, excesso de sono e até mesmo paralisias. O isolamento social desestruturou não apenas o cotidiano dos estudantes, mas também suas expectativas profissionais. Muitos alunos têm a sensação de que o tempo está sendo perdido, gerando cobrança e angústia. Sendo assim, esse isolamento é apontado como uma das causas do surgimento de ansiedade, medo, preocupação e impotência frente a situação atual.

De acordo com Rodrigues et al (2020) uma das maiores preocupações dos estudantes universitários se dá na incerteza em relação ao efeito que a pandemia terá em sua própria formação e na possibilidade de encontrar um emprego ou matricular-se em programas de estudos no futuro, em casos de estudantes da área da saúde. Devido ao isolamento social e a adesão do ensino remoto, projetos de pesquisa e estágios foram interrompidos, o que atrasa a graduação e prejudica o mercado de trabalho, desta maneira, ocorre um aumento da ansiedade entre os estudantes universitários. Tudo isso soma-se ao fato de que estes estudantes são considerados um grupo vulnerável a problemas de saúde mental em vista aos desafios associados à transição para a vida adulta. (RODRIGUES et al, 2020).

Guimarães et al (2021) constataram também que a necessidade de distanciamento social para a contenção da transmissão do COVID-19 ocasionou grandes mudanças no cotidiano dos estudantes universitários, como o ensino remoto, que foi aderido pelas instituições de ensino desde 2020. Essas mudanças foram sentidas em todos os níveis de escolaridade, podendo-se

destacar como mais afetados, as escolas públicas, onde os alunos mal tiveram chance de estudar mesmo que de forma remota, e o ensino superior.

#### **4. DISCUSSÃO**

O ensino remoto chegou repentinamente na vida de alguns universitários, como uma forma de manter as aulas durante o período de isolamento social. Diante disso, grande parte destes estudantes resolveram dar continuidade ao semestre através de aulas on-line, porém poucos alunos estão mostrando satisfação com esse método e grande parte deles relatam estar tendo dificuldades com o ensino. (PELOSO et al, 2020).

Algumas das maiores dificuldades encontradas pelos alunos em relação às aulas on-line foram a capacidade de estabelecer uma nova rotina de estudos, o entendimento das matérias sem a presença física dos professores, a estabilização do aprendizado e o tempo disponível para acessar os materiais. (PELOSO et al, 2020).

Alunos dos cursos de saúde sentem que estão sendo mais prejudicados, pois estão presentes em sua grade curricular aulas clínicas e laboratoriais, mas devido a situação atual não estão conseguindo dar continuidade a elas. Diante disso, os alunos mostram um nível de preocupação alto em relação aos efeitos que a pandemia terá em seus cursos universitários e em sua aprendizagem, eles pensam que o conteúdo que está sendo adquirido através das aulas nessa modalidade não será o suficiente para prepará-los para sua futura profissão. (PELOSO et al, 2020).

Como citado anteriormente, os alunos estão tendo dificuldade em criar uma nova rotina e adaptar-se a ela, portanto eles mostram desajuste em vivenciar a quarentena devido à ausência da rotina que seguiam normalmente antes e também a ausência de ter contato frequentemente com familiares, amigos e colegas (COELHO et al, 2020). Esse afastamento social é um fator que pode trazer danos para a saúde mental das pessoas, pois a interação social é indispensável ao ser humano. (COELHO et al, 2020).

A Psicologia pode oferecer contribuições importantes para o enfrentamento das repercussões da COVID-19 na rotina dos universitários, como com o desenvolvimento de um programa de intervenção psicológica no qual, espera-se que esses estudantes encontrem algum auxílio e informações que contribuam na preparação emocional destes alunos já que é de extrema importância que haja o cuidado e atenção à saúde mental dos mesmos durante esse período da vida acadêmica. Além disso, eles podem receber orientações a respeito de como

lidar com possíveis problemas que venham a surgir durante sua formação e adquirir o conhecimento de onde procurar ajuda (SCHMIDT et al, 2020).

Desse modo, se faz necessário a avaliação e o desenvolvimento de programas de intervenção psicológica que sejam oferecidos pelas universidades para a prevenção e promoção da saúde mental, melhoria do desempenho acadêmico e profissional, e da qualidade de vida dos estudantes universitários, estes mostram-se de fundamental importância para o processo de adaptação, permanência e desenvolvimento da autonomia e potencialidades dos mesmos. (LANTYER et al, 2016).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do que foi discutido no presente trabalho, torna-se perceptível que o ingresso ao ensino superior exige do estudante recursos cognitivos e emocionais mais elaborados para o manejo das novas contingências impostas durante esse período de suas vidas, sendo assim o déficit dessas habilidades pode favorecer e causar o aumento do nível de ansiedade ou depressão e, conseqüentemente, comprometer e prejudicar a qualidade de vida dos estudantes nesta etapa importante de formação. (LANTYER et al, 2016).

Além de o período de graduação em si causar danos à saúde mental dos estudantes universitários, pode-se atestar que a pandemia do COVID-19 e o ensino remoto causaram um aumento significativo de perturbação psicológica tais como, ansiedade, depressão e estresse entre os mesmos (WANG et al, 2020; WEISS & MURDOCH, 2020 apud MAIA E DIAS, 2020). Diante disso, compreende-se que a Psicologia pode oferecer contribuições importantes para o enfrentamento das repercussões da COVID-19. (WANG et al, 2020; WEISS & MURDOCH, 2020, apud MAIA E DIAS, 2020).

Em suma, essas contribuições envolvem a realização de intervenções psicológicas durante a vigência da pandemia para minimizar implicações negativas e promover a saúde mental, bem como em momentos posteriores, quando esses estudantes precisarão se readaptar e lidar com as perdas e transformações causadas. (SCHMIDT et al, 2020).

Refletindo acerca da experiência deste grupo enquanto universitárias do décimo semestre, que vivenciaram a pandemia durante a graduação, podemos dissertar sobre o tema com propriedade. A pandemia teve início na semana em que iríamos começar nosso primeiro estágio clínico no sétimo semestre, porém em decorrência do decreto da OMS tudo foi pausado e retomado somente depois da metade do semestre, quando a instituição encontrou uma forma

de dar continuidade na realização dos estágios de maneira remota, na mesma modalidade que as aulas. Entretanto, alguns alunos escolheram concluir o estágio da maneira cabível no momento e outros decidiram esperar para realizá-lo no próximo semestre, com a esperança de tudo ter voltado ao normal até lá, e também porque queriam obter a experiência desse estágio presencialmente.

Tendo em vista que cada universitário vem vivenciando e enfrentando esses quase dois anos de pandemia de uma forma única e singular, respeitando as suas limitações, são notórias as diferenças entre as condutas tomadas pelos mesmos. Diante disso, tiveram alunos que preferiram trancar o curso e/ou algum estágio obrigatório, logo no início da pandemia quando era tudo incerto, e pouco se sabia e conhecia a respeito da COVID-19, até mesmo pelo medo causado por essa doença que se alastrou pelo mundo inteiro. Já outros acadêmicos, mesmo movidos pela insegurança do “desconhecido”, de algo que era novo sendo inserido em suas rotinas, e das incertezas de se conseguiriam concluir as obrigações exigidas pelo curso, continuaram estudando, realizando as atividades e os estágios no modo híbrido de Ensino a Distância - EAD e se adaptaram às adversidades impostas pelo momento delicado que todos estavam e ainda estão vivenciando.

A adaptação ao ensino remoto foi bem complicada como um todo, mas principalmente para aqueles que saíram de sua cidade natal para estudar, e com a adesão desse método precisaram voltar para a casa dos pais em outra cidade. Pois além da mudança de rotina, de não ir mais para a faculdade todos os dias e se acostumar com aulas no modo on-line, houve também uma mudança brusca de se ver morando na casa dos pais novamente. Foi difícil especialmente em relação aos estágios, pois durante esse período houveram algumas falhas de comunicação onde por exemplo, de última hora, foi preciso fazer uma longa viagem de volta para não perder o estágio, o que gerou muito estresse.

Deve-se frisar que, como ainda estamos vivendo a pandemia de COVID-19 e esse é um tema ainda muito recente, tivemos certas dificuldades e limitações para realizar a pesquisa, não existem tantos estudos sobre o tema e muitos dos artigos que foram encontrados não passaram nos critérios de inclusão e exclusão, sendo assim poucos deles foram utilizados. Apesar disso, atingimos nosso objetivo de analisar o impacto do ensino remoto na saúde mental dos estudantes universitários durante o período da pandemia do COVID-19 e foi possível concluir, que com a adesão desse método de ensino, houve um impacto negativo em grande parte dos estudantes, causando um maior nível de ansiedade, estresse e outras perturbações psicológicas nos mesmos. Ainda estão sendo desenvolvidos estudos referentes ao tema, sendo assim, torna-

se importante a realização de mais pesquisas e estudos que busquem compreender que efeitos que a pandemia gerou durante o tempo em que esteve em vigência.

Como observado no decorrer deste estudo, a graduação em si já provoca impactos indiretos sobre os estudantes universitários, entretanto, esses impactos tornaram-se agravados devido a pandemia de COVID-19, diante disso, notou-se um olhar mais significativo à esse público em questão, que assim como qualquer outro deve ser cuidado. Dessa forma, os resultados deste estudo, assim como de outros sobre esse tema, podem ser de grande importância para a área da Psicologia, pois com esses profissionais tendo uma compreensão acerca do sofrimento psíquico desses estudantes e de seus determinantes torna-se possível pensar em intervenções que contribuam para a melhora desses indivíduos.

## Referências:

- AGUIAR, Sâmia Mustafa et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. 2009, v. 58, n. 1 [Acessado 26 Outubro 2021] , pp. 34-38. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000100005>>. Epub 18 Jun 2009. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000100005>.
- ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. Pesq.**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, Dec. 2018. Available from <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso)>. access on 12 Oct. 2020. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.
- ASMUNDSON, G., & TAYLOR, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. **Journal of anxiety disorders**, 71, 102211. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>
- BARROS, Fernando et al. O mundo pós-COVID: As implicações para a Saúde Coletiva. **Coleção COVID-19 do Conselho Nacional de Secretários de Saúde – CONASS**, v. 6, p. 66, 2021.
- CLARK, D. A., & BECK, A. T. (2012). **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed.
- COELHO, A. P. S.; OLIVEIRA, D. S.; FERNANDES, E. T. B. S. .; SANTOS, A. L. de S.; RIOS, M. O. .; FERNANDES, E. S. F. .; NOVAES, C. P.; PEREIRA, T. B. .; FERNANDES, T. S. S. . Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e943998074, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.8074. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>. Acesso em: 13 oct. 2020.
- CHERNOMAS, W. and SHAPIRO, C. (2013) Stress, Depression, and Anxiety among Undergraduate Nursing Students. **International Journal of Nursing Education Scholarship**, Vol. 10 (Issue 1), pp. 255-266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
- ESPÍRITO SANTO, A. **Delineamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Edições Loyola, 1992. 176 p.
- FERNANDES, Márcia Astrês et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 71, supl. 5, p. 2169-2175, 2018. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em 12 out. 2020. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.
- GUIMARÃES, J. P. D. .; RODRIGUES, F. A. .; DIAS, A. K. .; GUIMARÃES, A. P. M. .; COUTO, G. B. F. do .; PEREIRA, R. A.; MARKUS, G. W. S. .; SANTOS, J. M. dos . COVID-19: Impacts on mental health in Brazilian higher education students . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e3410917385, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.17385.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17385>. Acesso em: 25 oct. 2021.

GUNDIM, Vivian Andrade et al. Saúde Mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Rev. baiana enferm.**, Salvador, v. 35, e37293, 2021. Disponível em <[http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2178-86502021000100505&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-86502021000100505&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 28 set. 2021. Epub 08-Jan-2021. <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>.

HELIOTERIO, Margarete Costa et al. Covid-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia? **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 18, n. 3, 2020.

KOPASKER, Daniel; MONTAGNA, Catia; BENDER, Keith A. Economic insecurity: A socioeconomic determinant of mental health. **SSM-population health**, v. 6, p. 184-194, 2018.

LANTYER, A. da S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G. de; PADOVANI, R. da C.; VIANA, M. de B. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. DOI: 10.31505/rbtcc.v18i2.880. Disponível em: <http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880>. Acesso em: 28 set. 2021.

MALTONI, J.; PALMA, P. DE C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**, v. 50, n. 1, p. e29213, 8 maio 2019.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 37, e200067, 2020. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso)>. access on 13 Oct. 2020. Epub May 18, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

MARIA, Nicola et al. As implicações socioeconômicas da pandemia de Coronavírus (COVID-19): Uma revisão. **International Journal of Surgery**, v. 78, p. 185-193, 2020.

MARTINS, B.T. Aline, FALCÃO, S.V. Cristina, PEREIRA, M.C. Álvaro, CARVALHO, Q. Jannayna, DIOGO, L. Jihane, ELOY, R. G. Ygor, VASCONCELLOS. Abdon, V. Ana Paula. (2020). **Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. Pág: 09.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

OMS. **Organização Mundial da Saúde**. 2021.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras.ter. Cogn.**, Rio --de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em 12 out. 2020. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>.

PAVANI, Fabiane Machado et al. Covid-19 e as repercussões na saúde mental: estudo de revisão narrativa de literatura. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, e20200188, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200188>>. Acessos em 28 set. 2021.

PELOSO, R. M.; COTRIN, P.; OLIVEIRA, R. C. G. de; OLIVEIRA, R. C.; CAMACHO, D. P.; PELLOSO, S. M.; FREITAS, K. M. S. de. Impact of COVID-19 on healthcare graduation courses: students and professors' perspective . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e893998099, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.8099. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8099>. Acesso em: 13 oct. 2020.

NATIONS, U. Policy brief: COVID-19 and the need for action on mental health. New York: United Nations; 2020.

RODRIGUES, B. B. et al. Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica [online]**. 2020, v. 44, n. Suppl 01 [Acessado 23 Outubro 2021] , e149. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>>. Epub 02 Out 2020. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>.

ROTHAN, Hussin A.; BYRAREDDY, Siddappa N. A epidemiologia e patogênese do surto de doença coronavírus (COVID-19). **Journal of autoimmunity**, v. 109, p. 102433, 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 37, e200063, 2020 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 Nov. 2020. Epub May 18, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SILVA, P. C. M. C. da. Vacinação contra COVID-19 para profissionais da saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, vol. 19, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://www.rbmt.org.br/details/1606/pt-BR/vacina-covid-19-para-profissionais-de-saude>> Acessos em 28 set 2021.

SOUZA, Renato Santos de; DIESEL, Vivien. Metodologia da Pesquisa. **Repositório Digital da UFSM**, 2008. Disponível em: <<https://repositorio.ufsm.br/handle/1/16157>> Acessos em 18 out 2021.

STANTON, Robert et al. Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 11, p. 4065, 2020.

TEIXEIRA, Larissa de Araújo Correia et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia do coronavírus disease 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]**. 2021, v. 70, n. 1 [Acessado 23 Outubro 2021] , pp. 21-29. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>>. Epub 31 Mar 2021. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>.

VASCONCELOS, T. C., DIAS, B. R. T., ANDRADE, L. R., MELO, G. F., BARBOSA, L., & SOUZA, E. (2015). Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 39 (1), 135-142.

VIZZOTTO, Marília Martins; JESUS, Saul Neves de; MARTINS, Alda Calé. Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 9, n. 1, p. 59-73, abr. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2017000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2017000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em 12 out. 2020.  
<http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>.

WANG, Chongying; ZHAO, Hong. The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 1168, 2020.