

Impactos psicológicos gerados pela Covid-19 na saúde mental de universitários

Psychological impacts generated by Covid-19 on the mental health of university students

Impactos psicológicos generados por la Covid-19 en la salud mental de universitarios

Recebido: 18/05/2023 | Revisado: 13/06/2023 | Aceitado: 20/06/2023 | Publicado: 24/06/2023

Izabele Dantas Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8885-5984>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: izabeledantas3@gmail.com

João Paulo Viana Maurício Viana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1492-9652>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: joaopauloviana124@gmail.com

Luciana Ferreira dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3722-1914>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: luc_psi25@yahoo.com.br

Resumo

As mudanças que a Covid-19 acarretaram afetaram de forma significativa diversas áreas e setores, uma das áreas mais afetadas quanto à manutenção do processo com a qualidade adequada foi o ambiente universitário. A pandemia da Covid-19 forçou as universidades a mudar sua infraestrutura para ambientes de ensino e aprendizagem totalmente à distância e online em um curto período de tempo. Nesse contexto, os alunos foram forçados a ajustar suas rotinas e conceitos estabelecidos de ensino e aprendizagem. No entanto, medidas de aprendizagem digital e remota são projetos complexos que consistem em inúmeras etapas conceituais e procedimentais que requerem planejamento e tempo de preparação. O objetivo geral deste projeto de pesquisa foi identificar quais os impactos psicológicos foram causados durante o período de pandemia na saúde mental de universitários. A metodologia utilizada foi de caráter bibliográfico. A análise das pesquisas com enfoque na saúde mental dos estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19 indicou que diferentes fatores podem afetar a saúde mental desses indivíduos. Como resultados observou-se que os fatores que mais se destacaram foram os seguintes: medo de contágio, aumento da sensação de solidão devido à necessidade de isolamento social, dificuldades de adaptação à modalidade remota de ensino, preocupação excessiva com a vida pessoal, profissional e acadêmica, aumento da ansiedade e, por fim, o luto pela perda de entes queridos.

Palavras-chave: Saúde mental; Covid-19; Estudo remoto.

Abstract

The changes brought about by Covid-19 significantly affected several areas and sectors, one of the most affected areas in terms of maintaining the process with adequate quality was the university environment. The Covid-19 pandemic has forced universities to move their infrastructure to fully distance and online teaching and learning environments in a short period of time. In this context, students were forced to adjust their established routines and concepts of teaching and learning. However, digital and remote learning measures are complex projects consisting of numerous conceptual and procedural steps that require planning and preparation time. The general objective of this research project was to identify which psychological impacts were caused during the pandemic period on the mental health of university students. The methodology used was bibliographic in nature. Analysis of research focusing on the mental health of university students during the Covid-19 pandemic indicated that different factors can affect the mental health of these individuals. As a result, it was observed that the factors that stood out the most were the following: fear of contagion, increased feeling of loneliness due to the need for social isolation, difficulties in adapting to the remote mode of teaching, excessive concern with personal, professional and social life. academic, increased anxiety and, finally, mourning the loss of loved ones.

Keywords: Mental health; Covid-19; Remote study.

Resumen

Los cambios provocados por el Covid-19 afectaron significativamente a varias áreas y sectores, uno de los más afectados en cuanto a mantener el proceso con la calidad adecuada fue el ámbito universitario. La pandemia de Covid-19 ha obligado a las universidades a trasladar su infraestructura a entornos de enseñanza y aprendizaje completamente a distancia y en línea en un corto período de tiempo. En este contexto, los estudiantes se vieron obligados a ajustar sus rutinas y conceptos de enseñanza y aprendizaje establecidos. Sin embargo, las medidas de aprendizaje digital y remoto son proyectos complejos que consisten en numerosos pasos conceptuales y de procedimiento que requieren tiempo de

planificación y preparación. El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo general identificar qué impactos psicológicos se produjeron durante el período de pandemia en la salud mental de los estudiantes universitarios. La metodología utilizada fue de carácter bibliográfico. El análisis de la investigación centrada en la salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19 indicó que diferentes factores pueden afectar la salud mental de estos individuos. Como resultado se observó que los factores que más se destacaron fueron los siguientes: miedo al contagio, aumento del sentimiento de soledad por la necesidad de aislamiento social, dificultades para adaptarse a la modalidad de enseñanza a distancia, preocupación excesiva por lo personal, vida profesional y social, académica, aumento de la ansiedad y, finalmente, duelo por la pérdida de seres queridos.

Palabras clave: Salud mental; Covid-19; Estudio remoto.

1. Introdução

Para que uma pessoa tenha uma qualidade de vida boa é necessária a harmonização de um conjunto de fatores. A qualidade de vida está associada ao estilo de vida que o indivíduo leva, como as condições básicas de sobrevivência e complementar que o ser humano necessita para viver de forma adequada e humana.

A qualidade de vida contempla saúde mental, saúde física, educação e afins. Dessa forma entende-se que a saúde mental pode ser considerada um determinante para o bem-estar de uma pessoa de um indivíduo. Com isso, é possível que seja definido as ações e atitudes de uma pessoa quanto ao seu aspecto psicológico, emocional e social.

Segundo Gorenstein et al. (2015) a saúde mental permite que uma pessoa seja capaz de lidar com o estresse normal da vida. Este estado permite a produção de trabalho produtivo e permite contribuições significativas para a sociedade. No entanto, existem diferentes circunstâncias que podem afetar a capacidade de lidar com as dificuldades da vida.

Entende-se que a saúde mental pode ser afetada de acordo com a qualidade de vida e os aspectos intrínsecos e extrínsecos relacionados ao contexto do cotidiano. Por isso, que as medidas de isolamento e procedimento padronizados de segurança que foram estabelecidos de forma obrigatórias como medidas de proteção e prevenção do aumento e disseminação do contágio por Covid-19 durante a pandemia de 2020, acabaram sendo fatores extrínsecos que afetaram de forma direta a saúde mental de muitas pessoas.

As mudanças que a Covid-19 acarretaram afetaram de forma significativa diversas áreas e setores, uma das áreas mais afetadas quanto a manutenção do processo com a qualidade adequada foi o ambiente universitário. Segundo Faustino e Silva (2020) a pandemia da Covid-19 forçou as universidades a mudar sua infraestrutura para ambientes de ensino e aprendizagem totalmente à distância e online em um curto período de tempo.

Nesse contexto, os alunos foram forçados a ajustar suas rotinas e conceitos estabelecidos de ensino e aprendizagem. No entanto, medidas de aprendizagem digital e remota são projetos complexos que consistem em inúmeras etapas conceituais e procedimentais que requerem planejamento e tempo de preparação. Dessa forma, é compreendido que muitos são os problemas que surgem diante dessa proposta de ensino, além de serem envolvidos outros fatores que podem impulsionar o surgimento de problemas mentais ligadas à exposição a esses contextos pandêmicos, de incertezas, medos e mortes.

2. Metodologia

Para a realização deste trabalho, optou-se pela pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2010) a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado com o objetivo de analisar posições diversas em relação a determinado assunto. O referido caminho metodológico tem como fonte de pesquisa: livros e artigos que permitam a realização de conexões entre teorias e práticas voltadas ao estudo dos impactos da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários.

Acerca da definição de pesquisa bibliográfica, os autores Prodanov e Freitas (2013) afirmam que se trata de um instrumento de imersão do pesquisador nos escritos já existentes sobre o assunto de sua pesquisa, se configurando assim como um meio de contato direto entre as ideias que o pesquisador tem de um determinado tema e a forma como ele é abordado por

outros autores. Além disso os autores destacam que “é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar” (Prodanov & Freitas, 2013, p. 54).

Quanto à classificação da revisão bibliográfica, destaca-se que se tratou de uma revisão narrativa, pois permitiu a discussão do tema a partir da relação entre o material existente e uma análise crítica realizada pelos pesquisadores deste estudo. De acordo com Brum et al. (2015) este tipo de revisão possibilita identificar quais são as lacunas referentes à abordagem de determinado tema, o que favorece a contribuição acadêmica, científica e social.

Dessa forma, afim de se observar se e como a saúde mental dos estudantes universitários foi afetada pela pandemia da Covid-19, a pesquisa contou com três principais fases. Na primeira, realizou-se a coleta e análise do aparato teórico necessário para se fundamentar a discussão aqui proposta. No segundo momento, recorreu-se às plataformas de veiculação de artigos científicos voltados à temática. Por fim, foram selecionados os principais resultados encontrados que possibilitam compreender como o tema em questão.

A pesquisa foi realizada em plataformas *online* de publicação de estudos científicos, sendo essas Scielo e Google Acadêmico. Foram utilizados como descritores os seguintes: Saúde mental; Universitários; Covid-19. Os resultados obtidos evidenciaram um total de 75 pesquisas que tinham como tema um dos descritores utilizados, após a leitura flutuante dos resumos foi aplicado o seguinte critério de inclusão: a ocorrência de todos os descritores utilizados no mesmo trabalho.

Feito isso, foram excluídas as pesquisas que abordavam a saúde mental de outros públicos como os docentes, por exemplo. Dessa forma, selecionou-se apenas 10 estudos para que pudessem ser aqui apresentados por estarem em consonância com os objetivos aqui traçados.

Quanta à pesquisa bibliográfica, os critérios de inclusão que utilizados para seleção das pesquisas foram: data de publicação referente aos últimos 10 anos; estudos com dados relevantes sobre o tema; pesquisas publicadas em idiomas português e inglês. No que se refere aos critérios de exclusão, esses foram: pesquisas que não apresentam resultados relevantes e significativos; estudos sem acessibilidade completa na íntegra para leitura e duplicidade nas bases de dados.

3. Resultados e Discussão

Ao tratar de temas relacionados à saúde, muitos estudos se voltam para o estado físico do homem. Entretanto, a mente se configura como o centro de controle das ações motoras o que implica, portanto, na compreensão de que a mente também necessita ser cuidada. Dessa maneira, para que um corpo esteja em plena saúde, faz-se necessário que a mente também esteja, daí surge a importância do cuidado e promoção da saúde mental.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) quase meio milhão de pessoas sofre com problemas de ordem mental. Ainda conforme a OMS, as doenças mentais não contam com a mesma relevância que as doenças físicas, isso porque há tabus relacionados à saúde mental que permeiam a sociedade e minimiza os danos causados por abalos psicológicos.

De acordo com Garcês et al. (2013) saúde mental é uma parte importante do bem-estar. Esse aspecto do bem-estar determina como a pessoa é capaz de agir psicologicamente, emocionalmente e socialmente entre os outros. Considerando o papel que a saúde mental desempenha em cada aspecto da vida, é importante proteger e melhorar o bem-estar psicológico usando medidas apropriadas.

Os desequilíbrios psicológicos são resultantes da dificuldade de o indivíduo lidar com o mundo que o cerca, assim como com as suas próprias emoções e atitudes. Com isso, destaca-se que a maneira como uma pessoa reage ao ambiente que a cerca pode ser extremamente afetada quando determinada esta encontra-se com a saúde mental abalada.

Segundo Gorenstein et al. (2015) a saúde mental permite que uma pessoa seja capaz de lidar com o estresse normal da vida. Essa capacidade está associada ao desenvolvimento de atividades cotidianas que contribuem para o aperfeiçoamento das

habilidades do indivíduo e para sua atuação ativa na sociedade que integra. No entanto, existem diferentes circunstâncias que podem afetar a capacidade de lidar com as dificuldades da vida. Esses fatores também podem atrapalhar as atividades diárias e a capacidade de gerenciar essas mudanças.

Para Rocha (2021), quando o bem-estar psicológico é afetado, pode causar comportamentos negativos que podem não apenas afetar a saúde pessoal, mas também comprometer os relacionamentos com os outros. Isso ocorre porque a forma como os indivíduos se relaciona está diretamente ligada à maneira como se relacionam consigo mesmos. Nessa perspectiva, pessoas que apresentam a saúde mental hígida apresentam melhores condições de lidarem com as situações ocorridas no dia a dia.

A preservação e manutenção da saúde mental é de suma importância para que um indivíduo tenha uma vida saudável. Quando essa está comprometida, o paciente não goza de sua vida da maneira que deve, tem dificuldades para estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, apresenta uma queda em sua produtividade, tem um declínio considerável em sua autoestima e autoimagem, desenvolve depressão e, em casos extremos, comete suicídio.

Há uma série de hábitos que afetam negativamente a saúde mental, sendo alguns desses: reprimir emoções (Lowen, 2015), pensamentos negativos (Montiel et al., 2014), trabalho em excesso (Pereira et al., 2020), constantes comparações entre si e outras pessoas (Zanello, 2020), perfeccionismo em excessivo (Rocha, 2021), autorrepressão (Malta et al., 2021), preocupação excessiva com o futuro (Rabello & Passos, 2015), apego ao passado (Malta et al., 2021) e a má qualidade do sono (Juliano, 2013).

Greene e Simons-Morton (1988) apontam três fatores que influenciam os comportamentos humanos diretamente e que contribuem, quando se tornam fardos pesados, para o desequilíbrio mental. O primeiro deles são os fatores relacionados ao próprio indivíduo, sua batalha consigo mesmo, seus valores, suas crenças e atitudes motivacionais e pessoais. Posteriormente citam os fatores capacitantes, que são o desenvolvimento do conhecimento e das competências. Em seguida, indicam os fatores de reforço, que são externos ao indivíduo e que muitas vezes podem ter o peso de expectativas alheias.

Observa-se, portanto, que os problemas psicológicos surgem como uma resposta aos estímulos internos e externos que afetam o homem. Cotidianamente as pessoas precisam aprender a lidar com as situações conflitantes que ocorrem no contexto em que estão inseridas, isso, muita das vezes, provoca uma sobrecarga emocional e psicológica. Um exemplo de fator externo que vem sendo discutido atualmente é o impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental da população mundial.

É importante salientar que a referida pandemia teve seu grande pico no Brasil nos anos de 2020 e 2021, momento em que milhares de pessoas foram impactadas devido ao acometimento pelo Coronavírus. De acordo com Negri, Santos e Krüger (2021), a evolução da Covid-19 ocorreu de maneira muito rápida, uma vez que no final do ano de 2019 a doença somente tinha sido identificada no território asiático e alcançou proporções mundiais em março de 2020.

A Covid-19 causou grandes impactos nas mais diversas áreas financeiras e sociais, tais como saúde, educação, economia, dentre outras. Além dos milhares de mortes que ocorreram devido ao Coronavírus, a pandemia mudou todo o mundo, exigindo que as pessoas se adaptassem às restrições estipuladas pela OMS e pelo Ministério de Saúde do Brasil a fim que se evitasse ao máximo a proliferação do vírus e o contágio das pessoas.

A pandemia afetou muitos aspectos da vida social. Uma das grandes mudanças que a Covid-19 provocou em todo o mundo ocorreu no âmbito da educação. Isso ocorreu porque com o objetivo de diminuir o risco de contaminação em massa, a OMS indicou que as aulas acontecessem de modo remoto, o que fez com que alunos e professores fossem impedidos de realizar aulas presenciais, sendo necessária a utilização de mecanismo tecnológicos e digitais para que os estudos fossem prosseguidos (Behar, 2020).

Segundo Faustino e Silva (2020) a pandemia forçou as instituições educacionais a mudarem sua infraestrutura para ambientes de ensino e aprendizagem totalmente remotos em um curto período de tempo. Professores e alunos foram forçados a ajustar suas rotinas e conceitos estabelecidos de ensino e aprendizagem. No entanto, medidas de aprendizagem digital e remota

são projetos complexos que consistem em inúmeras etapas conceituais e procedimentais que requerem planejamento e tempo de preparação.

De acordo com Souza (2020) uma nova forma de metodologia teve que ser implantada, onde a abordagem do assunto passou a ser exercida de forma nunca antes feita. Dessa forma, o professor teve que reinventar seu modo de se relacionar com os alunos, tendo sempre a compreensão de que mesmo com suporte tecnológico necessário, a compreensão dos conteúdos não seria feita do mesmo modo que em sala de aula, pois nela existe uma maior interação ente aluno e professor, além do que fato que nem todo conteúdo pode ser trabalhado com sucesso de maneira remota.

Ao analisar as vantagens e desvantagens do ensino remoto, Senhoras (2021) descreve como vantagens: economia de tempo associada a visitas institucionais; os trabalhos de compartilhamento de conteúdo instantâneo são criados e enviados por e-mail, também pode fazer perguntas diretamente ao professor, mesmo online. Já as desvantagens são: perda de contato com colegas, distrações em casa, interrupção da conexão com a Internet. Além disso, nem todo mundo tem o equipamento certo, como um computador, *tablet* ou *smartphone*.

A migração brusca do ensino presencial para o remoto, além dos entraves relacionados à aprendizagem também ocasionaram o surgimento de patologias mentais relacionadas à exposição aos problemas de aprendizagem e às dificuldades de trabalho. Segundo César et al. (2020), professores diante do contexto de não conseguirem conciliar o desenvolvimento de conteúdo com a utilização de plataformas digitais estão mais propensos a desenvolverem quadros depressivos e de ansiedade.

Além disso, César et al. (2020) afirmam que a pandemia por si só já um motivo em potencial para o desencadeamento de patologias mentais, somados a fatores como o distanciamento social e suspensão das aulas presenciais somente fizeram esse real perigo de desenvolvimento de doenças mentais ampliarem-se ainda mais.

O ensino remoto passou a ser utilizado em todo o sistema educacional brasileiro, quer público ou privado. Logo, assim como na Educação Básica, os alunos do Ensino Superior tiveram que aprender a aprender utilizando recursos tecnológicos. Um dos grandes problemas dessa modalidade de ensino no Brasil é justamente o acesso a esses recursos, posto que dentre quatro pessoas, uma não tem acesso à internet (Tokarnia, 2020). Fato que evidencia as dificuldades que o ensino à distância implica na vida do universitário. Pois, esse modelo de ensino pode ser preocupante e gerar dificuldades quando analisada situação da maioria dos brasileiros, desse modo o processo educacional acaba sendo uma ferramenta permeada de injustiça e ineficácia, ampliando dessa forma a precariedade do ensino e aumentando as frustrações dos universitários.

De acordo com Santos (2020) grande parte dessas pessoas que se encontram cursando o Ensino Superior tiveram que estudar de forma ineficiente, pois não contavam com suporte tecnológico necessário para continuarem seus estudos. A incapacidade de proporcionar ensino de qualidade para essas pessoas é vista como um fator que amplia as chances de desencadeamento de patologias mentais.

No Quadro 1 abaixo, descrevem-se os objetivos e resultados de pesquisas que tinham como foco principal discutir os impactos da pandemia na saúde mental de universitários. A partir dos resultados obtidos é possível verificar se a Covid-19 influenciou ou não a saúde mental dos estudantes do Ensino Superior.

Quadro 1 – Pesquisas sobre a saúde mental dos universitários durante a pandemia.

AUTORES E ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO
Gundim et al. (2021)	Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19.	Identificar as evidências disponíveis sobre formas de apresentação do sofrimento psíquico e ações de proteção e promoção da saúde mental em estudantes universitários, durante a pandemia de Covid-19.	A pandemia e os aspectos relacionados a ela interferem na vida acadêmica e na saúde dos estudantes e de seus familiares, causando efeitos negativos à sua saúde mental.
Teodoro et al. (2021)	Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19	Investigar a saúde mental (ansiedade, depressão e estresse) em estudantes universitários durante o estágio inicial da quarentena no Brasil.	A saúde mental de estudantes universitários pode estar relacionada à interação de vários fatores anteriores à pandemia, bem como da Covid-19.
Sunde (2021)	Impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos estudantes universitários	Avaliar os impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários.	Os riscos e impactos à saúde mental neste período incluem o medo de contaminação pelo vírus, a incerteza sobre o fim da pandemia e o retorno das aulas, medidas de distanciamento social prolongado, ansiedade e outros desconfortos psicológicos agravados pela falta de serviços de apoio psicológico.
Oliveira, Carmo e Veras (2022)	Saúde mental e vivência acadêmica de estudantes universitários durante o ensino remoto emergencial na pandemia de Covid-19.	Discutir a saúde mental de estudantes universitários e promover reflexão introdutória a respeito das implicações desencadeadas na vivência acadêmica destes indivíduos com a adoção do ensino remoto emergencial e a utilização de recursos tecnológicos para a manutenção de práticas pedagógicas pelas instituições de ensino superior brasileiras.	Além de todo o processo de adaptação já pertinente a graduação, os estudantes precisaram, nesse momento e vivenciando esse processo, adequar-se ao novo, o Ensino Remoto, o que de certa forma pode ocasionar estresse e gerar impactos emocionais negativos.
Macêdo, Oliveira e Amorim (2023)	Saúde mental de universitários nordestinos durante o ensino remoto emergencial	Compreender experiências no Ensino Remoto Emergencial (ERE) e condições de saúde mental entre estudantes de universidades públicas do sertão nordestino acometidos ou não pela Covid-19.	Ao tentar compreender as condições de saúde mental dos universitários investigados durante o ERE, percebemos que grande parte deles parecia revelar uma realidade permeada por adoecimento físico/mental ou problemas pessoais que dificultaram mas não os impediram de assistir às aulas.
Andrade et al. (2021)	Saúde mental do estudante universitário: um relato de experiência de extensão no período de pandemia.	Relatar a experiência e o impacto na saúde mental de estudantes universitários participantes de um projeto de extensão durante o período de pandemia.	Os resultados apontam que houve impacto importante na saúde mental da maioria dos estudantes. Durante a pandemia, 54,5% dos participantes declararam que na maior parte do tempo consideram a saúde mental regular e 36,4% disseram que a maior parte do tempo era ruim. Após a participação no curso, 54,5% passou a declarar que na maior parte do tempo sua saúde mental era boa, com queda sobre aqueles que consideravam a maior parte do tempo regular, 27,3%.
Marin et al. (2020)	Depressão e efeitos da Covid-19 em universitários	Evidenciar e compreender os reflexos psicossociais, especialmente a depressão em virtude da doença e do cenário pandêmico.	O confinamento, o sedentarismo, o maior número de horas em tela, de notícias pelas mídias, a piora da alimentação e a frustração dos estudantes diante da realidade acadêmica estão todos relacionados ao aumento dos quadros depressivos.
Messiano et al. (2021)	Efeitos da pandemia na saúde mental de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano em faculdade do noroeste paulista.	Investigar quais foram os efeitos da pandemia na saúde mental dos alunos de medicina do 1º ao 4º ano em uma faculdade do noroeste paulista.	Os resultados indicaram que 51,5% dos estudantes participantes entrevistados relataram ansiedade frequente; 40,2% ansiedade com muita frequência; 52% estresse frequente e 35,8% estresse com muita frequência. As perdas econômicas durante o período de pandemia e o consumo de substâncias psicoativas foram associados a maiores frequências de ansiedade e estresse. Os participantes relataram uma variedade de sintomas manifestados, mais frequentemente cansaço constante (80,3%), preocupação excessiva (69,9%), dificuldade para concentração (80,8%), irritação frequente (67,2%) e sensação de desgaste físico constante (72,9%). Além disso, a sobrecarga e desgaste frequentes em relação ao sistema remoto de ensino à distância foram relatados pela maioria dos estudantes (59,8%).
Malafaia, Costa e Martins (2022)	Covid-19: impactos psicológicos em estudantes universitários	Identificar e descrever os impactos psicológicos causados pela pandemia da Covid-19 em estudantes universitários e estratégias de enfrentamento	Evidenciou-se a existência de vários impactos e consequências psicológicas tais como sentimentos negativos, dificuldade para enfrentar o isolamento social, incertezas quanto o futuro, medo, medo de contrair a doença, ansiedade, solidão e angústia, depressão, preocupação e estresse, desânimo, tédio, tristeza, raiva, frustração, perdas e luto, dificuldade de adaptação.
Morales e Lopez (2020)	Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários.	Descrever os impactos causados pelo Covid-19 na vida acadêmica dos estudantes da Escola Superior Pedagógica do Bengo.	A pandemia, provocada pelo Covid-19, desencadeou mudanças profundas na vida dos estudantes, alterando suas expectativas sobre o ano letivo, sua interação com os docentes e, inclusive, sua saúde mental.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Em todas as pesquisas acima mencionadas é possível observar que o Ensino Superior por si só se caracteriza como uma experiência capaz de gerar uma sobrecarga emocional e psicológica no aluno universitário. Isso pode ocorrer devido a distintos fatores, sendo os principais: a dificuldade de adaptação ao modelo acadêmico, assim como ao fato de terem que conciliar a vida adulta com os estudos (Oliveira et al., 2022).

De acordo com Gudim et al. (2021) as condições de ensino e o contexto envolvido no período de pandemia influenciam na produção de transtornos mentais em estudantes, o quadro depressivo pode ser visto como uma das patologias mais recorrentes nesses tempos de pandemia. Diante do contexto de dificuldades do acesso ao ensino tradicional somada ao fato de não poder estudar de forma presencial, se vendo em um quadro de total isolamento, muitos universitários acabaram desenvolvendo quadros severos de depressão.

Segundo Morales e Lopez (2020) outro fator que surge desse contexto é a recorrência de insônia, diante do quadro de incerteza quanto ao exercício dos estudos e da vida cotidiana, a impossibilidade de estudar de maneira presencial e em grande parte dos casos associados a problemas pessoais e financeiros, universitários desenvolveram quadros avançados de insônia, ligando assim a existência desse agravante ao fato de desenvolverem extrema preocupação com assuntos referentes a faculdade, outra patologia que também está ligada a esses fatores é o estresse.

Segundo Teodoro et al. (2021) o cansaço emocional gerou nos universitários sensação de escassez de energia para conseguir enfrentar os desafios cotidianos referentes ao ensino e aprendizado. O sentimento de incerteza de vida perante a pandemia e inúmeras mortes ao redor do mundo, gerou um desapontamento em que grande parte dos alunos, até mesmo os de outros níveis como educação básica e média, e, portanto, se caracterizaram como alunos desmotivados.

De acordo com Sunde (2021) a incidência desse agravante na área acadêmica se deu por conta dessa ruptura social que ocorreu durante a pandemia, diante do cotidiano isolado que oferta poucos prazeres, a abdicção de lhe dá com as dificuldades e desafios associados ao ensino à distância de forma mais direta ocasionou em um desânimo para continuar o processo de graduação e afins. Ao menos três fatores que tiveram grande elevação de indecência com o ensino remoto em educação, o primeiro é a insatisfação em como a relação com os professores se desenvolveu na modalidade remota, o segundo é a insatisfação com o ensino realizado, esse contexto pode desencadear em comportamentos depressivos, e, a terceira, a vulnerabilidade evidente da saúde pessoal e de familiares.

4. Considerações Finais

A análise das pesquisas com enfoque na saúde mental dos estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19 indicou que diferentes fatores podem afetar a saúde mental desses indivíduos. Dentre esses, os que mais se destacaram foram os seguintes: medo de contágio, aumento da sensação de solidão devido à necessidade de isolamento social, dificuldades de adaptação à modalidade remota de ensino, preocupação excessiva com a vida pessoal, profissional e acadêmica, aumento da ansiedade e, por fim, o luto pela perda de entes queridos.

Observou-se, portanto, que as principais patologias psicológicas apresentadas foram a ansiedade e a depressão. Com isso, evidencia-se que a saúde mental é influenciada não apenas por fatores interno, relacionados a forma como o indivíduo lida com seus próprios sentimentos e pensamentos, mas também pelo contexto que o cerca. Dessa forma, compreende-se que a Covid-19 representou uma situação externa extrema que provocou mudanças em todos os cenários sociais, que forçaram as pessoas a exercerem seus papéis sociais de maneira distinta e desconhecida, como foi o caso da migração do ensino presencial para o remoto.

Ante a isso, salienta-se que o cuidado com a saúde mental se faz necessário, principalmente porque defini-la não é uma tarefa fácil e unânime devido sua amplitude. Notou-se a forte influência da sociedade na saúde mental dos indivíduos, isso porque

diversas áreas de estudos partilham do entendimento de que o meio e as relações que nele são desenvolvidas podem influenciar a vida e a saúde do homem.

Ao tratar de saúde mental, deve-se considerar que determinados distúrbios não implicam em uma doença, mas sim em fatores que contribuem para o desequilíbrio da ordem mental, o que acaba prejudicando todas as áreas da vida dos indivíduos. Faz-se necessário destacar, ainda, que cada ser humano é um ser singular, que tem diferentes experiências e que reage a essas de maneiras distintas, por isso, por serem seres complexos, podem ocupar a linha tênue entre o bem-estar e mal-estar mental ao longo da vida.

Ressalta-se que gozar de boa saúde mental não significa não ter problemas ou preocupações com as atividades desenvolvidas na vida pessoal e acadêmica. Ao contrário disso, a saúde mental dos estudantes universitários garantirá que os indivíduos possam aprender a lidar consigo mesmos e com os outros e a se relacionarem de maneira diferentes com as questões que lhes causam inquietações na mente.

Destaca-se que a atuação do psicólogo nos contextos acadêmicos deve contribuir para a criação de políticas públicas com enfoque na promoção da saúde mental. O profissional da psicologia tem, além do compromisso com o indivíduo, o comprometimento com a sociedade, uma sociedade que preze pela saúde mental e que a promova, viabilizando seu acesso a todos os indivíduos, sem distinções.

Por fim, salienta-se a importância do tema em questão e a ampliação do debate desse nos âmbitos, acadêmicos, científicos e social. Conforme demonstrado, o cuidado com a saúde mental ainda carece de discussão nos mais distintos meios sociais, uma vez que embora possa atingir todo e qualquer indivíduo, aqueles que desenvolvem algum tipo de distúrbio ou alteração de ordem mental são mal interpretados e incorretamente taxados socialmente como loucos ou com carência de religiosidade. Dessa forma, incentiva-se a ampliação das discussões sobre a saúde mental e, também, as implicações da Covid-19 na saúde e bem-estar mental dos indivíduos.

Referências

- Andrade, L. F., Hernandes, R. S., Araújo, D. M. & Oliveira, H. F. (2021). Saúde mental do estudante universitário: um relato de experiência de extensão no período de pandemia. *Research, Society and Development*, 10(17), e137101723788. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i17.23788>.
- Behar, P. A. (2020). *O ensino remoto emergencial e a educação a distância*. UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>
- Brum, C. N. et al. (2015). Revisão narrativa de literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In: Lacerda, M. R. & Costenaro, R. G. S. (Orgs). *Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática*. Porto Alegre: Moriá, 2015. <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>>.
- César, P. de A. B. et al. (2020). The Emotional Impact and its Relations in the Built Environment with the Traveler and Resident Confrontation in Times of Pandemic [and after]. *Revista Rosa dos Ventos-Turismo e Hospitalidade*, p. 1-7.
- Faustino, L. S. e S., & Silva, T. F. R. S. (2020). Educadores frente à pandemia: dilemas e intervenções alternativas para coordenadores e docentes. *Boletim De Conjuntura (BOCA)*, 3(7), 53–64.
- Garcês, S., Pocinho, M., & Jesus, S. N. de. (2013). Predição da criatividade e saúde mental. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 14, 272-279.
- Gil, A. C. (2010). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. Atlas.
- Gorenstein, C., Wang, Y. & Hungerbühler, I. (2015). *Instrumentos de avaliação em saúde mental*. Artmed Editora.
- Greene, W.W.H.; & Simons-Morton, B.G. (1988). *Education para la salud*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana.
- Gundim, V. A. et al. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 35.
- Juliano, M. L. (2013) Importância da qualidade do sono em universitários e médicos residentes. *Revista Neurociências*, 21(3), 331-332.
- Lowen, A. (2019). *O corpo traído*. Summus Editorial.
- Macêdo, S., Oliveira, J. C. S. P., & Amorim, J. L. (2023). Ensino remoto emergencial e saúde mental de universitários do sertão Nordestino. *Revista Do Nufen: Phenomenology And Interdisciplinarity*, 15(1). <https://doi.org/10.26823/rnufen.v15i1.24375>

- Malafaia, J. R., Costa, A. F. & Martins, M. das G. T. (2022). COVID-19: Impactos psicológicos em estudantes universitários. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 8(11), 243–262. <https://doi.org/10.51891/rease.v8i11.7687>
- Malta, D. C. et al. (2021). Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde em debate*, 44, 177-190.
- Marin, G. A., Caetano, I. R. de A., Bianchin, J. M., & Cavicchioli, F. L. (2021). Depressão e efeitos da Covid-19 em universitários. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 4. <https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187>
- Messiano, J. B., Bergantini, R. F., Serafim, T. M., Baptista, V. A. F., Tambellini, M. E. N., Bordonal, T. D., Couto, M. A. & Caldas, H. C. (2021). Efeitos da pandemia na saúde mental de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano em faculdade do noroeste paulista. *CuidArte, Enferm*; 15(1): 43-52.
- Montiel, J. M., Bartholomeu, D., Garcia, C. & Santos, G. C. (2014). Pensamentos negativos automáticos em pacientes com transtorno do pânico. *Liber*. [online], 20(2), 239-249.
- Morales, V. & Lopez, Y. A. F. (2020). Impactos da pandemia na vida acadêmica dos estudantes universitários. *Revista Angolana de Extensão Universitária*, 2(2), 53-67.
- Negri, F.L., Santos, M. T. & Krüger, T. R. (2021). Atuação da/o assistente social em face da pandemia do COVID19: orientações técnicas elaboradas pelo conjunto CFESS/CRESS. In: Tapajós, L., Krüger, T. R., Jesus, E. & Negri, F.L. (Orgs). *Pandemia, políticas públicas & sociedade*. Florianópolis [SC]: Emais.
- Oliveira, R. A., Carmo, M. B. B. & Veras, R. M. (2022). Saúde mental e vivência acadêmica de estudantes universitários durante o ensino remoto emergencial na pandemia de Covid-19. In: Soraya Araujo Uchoa Cavalcanti. (Org.). *Saúde Pública: Impactos e desafios da Pandemia de Covid-19*. Ponta Grossa: Atena Editora, 1, 67-75.
- Pereira, A. C. L., Souza, H. A., Lucca, S. R. de & Iguti, A. M. (2020). Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 45.
- Prodanov, C. C. & Freitas, E. C. (2013) *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. Feevale.
- Rabello, E. & Passos, J. S. (2015) Erikson e a teoria psicossocial do desenvolvimento. <https://josesilveira.com/wp-content/uploads/2018/07/Erikson-e-a-teoria-psicossocial-do-desenvolvimento.pdf>.
- Rocha, A. S. (2021). Perfeccionismo e a relação com psicopatologias: Estudo integrativo. *Research, Society and Development*, 10(2) e59410213033-e59410213033.
- Senhoras, E. M. (2021). *Ensino remoto e a pandemia de COVID-19*. Editora IOLE.
- Souza, J. J. do N. (2020). *O processo avaliativo da Matemática durante o período de ensino remoto emergencial*. 37f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Matemática) – Universidade Federal da Paraíba, Guarabira.
- Sunde, R. M. (2021). Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. *PSI UNISC*, 5(2), 33-46.
- Teodoro, M. L. M., Alvares-Teodoro, J., Peixoto, C. B., Pereira, E. G., Diniz, M. L. N., Freitas, S. K. P., Ribeiro, P. C. C., Gomes, C. M. A., & Mansur-Alves, M. (2021). Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 9(2), 372-382.
- Tokarnia, M. (2020). *Um em cada 4 brasileiros não tem acesso à internet, mostra pesquisa*. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-04/um-em-cada-quatro-brasileiros-nao-tem-acesso-internet>.
- Zanello, V. (2020). *Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação*. Editora Appris.