

Contribuições da psicologia escolar para a saúde mental de estudantes universitários: um estudo após a pandemia da Covid-19

School psychology's contributions to the mental health of college students: a study after the Covid-19 pandemic

Aportes de la psicología escolar a la salud mental de estudiantes universitarios: un estudio después de la pandemia de Covid-19

DOI: 10.54033/cadpedv21n4-002

Originals received: 03/01/2024

Acceptance for publication: 03/22/2024

Fabiana Darc Miranda

Mestre em Educação pela Universidade Federal de Goiás (UFG)
Instituição: Faculdade de Psicologia na Universidade de Rio Verde (UNIRV)
Endereço: Rio Verde - GO, Brasil
E-mail: fabianadarc@unirv.edu.br

Jonathas Ferreira Santos

Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Goiás (UFG)
Instituição: Faculdade de Psicologia na Universidade de Rio Verde (UNIRV)
Endereço: Rio Verde - GO, Brasil
E-mail: jonathas@unirv.edu.br

Jéssika Santos Andrade

Graduada em Psicologia
Instituição: Faculdade de Psicologia na Universidade de Rio Verde (UNIRV)
Endereço: Rio Verde - GO, Brasil
E-mail: lariahsfaria@academico.unirv.edu.br

Regina Lúcia Sucupira Pedroza

Pós-Doutora em Ciências da Educação pela Universidade Paris V, René Descartes
Instituição: Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (UNB)
Endereço: Brasília - DF, Brasil
E-mail: rpedroza@unb.br

RESUMO

A pandemia da Covid-19 trouxe muitos desafios e impactos significativos em todos os aspectos da nossa vida, incluindo a saúde mental. As restrições impostas para prevenir a disseminação do vírus, o isolamento social, o medo

constante da infecção, a perda de entes queridos, o desemprego e a ansiedade em relação ao futuro afetaram a saúde mental de muitas pessoas. Algumas das condições de sofrimento psíquico que surgiram após a Covid-19 incluem quadros de: ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático e abuso de substâncias. É importante lembrar que é normal sentir-se estressado, ansioso ou triste diante de uma situação tão difícil como a pandemia, sendo importante fortalecer a busca por ajuda profissional se esses sentimentos começarem a interferir nas atividades diárias ou se tornarem persistentes. Os estudantes universitários foram impactados de diversas maneiras pela pandemia da Covid-19. Com as instituições de ensino adotando medidas de distanciamento social para conter a proliferação do vírus, muitos estudantes tiveram que se adaptar a novas formas de ensino e de aprendizagem, como aulas remotas, o que trouxe desafios para sua vida acadêmica e também pessoal. Trata-se, este trabalho, de uma revisão de literatura realizada por meio da pesquisa bibliográfica. Algumas das questões enfrentadas pelos universitários após a Covid-19 incluem: ajuste ao ensino remoto, preocupações financeiras, autocobrança, desemprego e o desenvolvimento de problemas psicossociais que foram desenvolvidos durante a pandemia. Neste sentido, o objetivo desta pesquisa é conhecer os aspectos psíquicos que levam ao aumento do transtorno de ansiedade durante a pandemia em amostras brasileiras e estrangeiras. Para tanto, identifica-se o aumento do transtorno de ansiedade e apresentam-se mais informações sobre suas formas de prevenção.

Palavras-chave: Ansiedade. Covid-19. Saúde Mental. Psicologia Escolar e Universitários.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has made many and significant challenges on all aspects of our lives, including mental health. Restrictions imposed to prevent the spread of the virus, social isolation, constant fear of infection, loss of loved ones, unemployment and anxiety about the future have taken a toll on many people's mental health. Some of the psychological distress conditions that emerged after Covid-19 include frames of: anxiety, depression, post-traumatic stress disorder and substance abuse. It is important to remember that it is normal to feel stressed, anxious or sad in the face of a situation as the pandemic, and it is important to strengthen the search for professional help if these feelings start to interfere with daily activities or become persistent. College students have been impacted in many ways by the Covid-19 pandemic. With educational institutions adopting social distancing measures to contain the spread of the virus, many students had to adapt to new ways of teaching and learning, such as remote classes, which brought challenges to their academic and personal lives. This work is a literature review carried out through bibliographical research. Some of the issues faced by college students after Covid-19 include: adjusting to remote learning, financial concerns, self-demand, unemployment, and the development of psychosocial issues that developed during the pandemic. In this sense, the objective of this research is to know the psychological aspects that lead to an increase in anxiety disorders during the pandemic in Brazilian and foreign

samples. To this end, the increase in anxiety disorders is identified and more information is presented on its forms of prevention.

Keywords: Anxiety. Covid-19. Mental Health and University Students.

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha traído consigo muchos desafíos e impactos significativos en todos los aspectos de nuestras vidas, incluida la salud mental. Las restricciones impuestas para prevenir la propagación del virus, el aislamiento social, el miedo constante a la infección, la pérdida de seres queridos, el desempleo y la ansiedad por el futuro han afectado la salud mental de muchas personas. Algunas de las condiciones de angustia psíquica que han surgido después de COVID-19 incluyen síntomas de: ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y abuso de sustancias. Es importante recordar que es normal sentirse estresado, ansioso o triste ante una situación tan difícil como la pandemia, y es importante fortalecer la búsqueda de ayuda profesional si estos sentimientos comienzan a interferir con las actividades cotidianas o se vuelven persistentes. Los estudiantes universitarios se han visto afectados de muchas maneras por la pandemia de COVID-19. Al adoptar las instituciones educativas medidas de distanciamiento social para contener la propagación del virus, muchos estudiantes tuvieron que adaptarse a nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, como las clases a distancia, que les plantearon desafíos en su vida académica y personal. Este trabajo es una revisión bibliográfica realizada a través de investigación bibliográfica. Algunos de los problemas a los que se enfrentan los estudiantes universitarios después de COVID-19 incluyen: adaptarse a la educación a distancia, las preocupaciones financieras, la autocarga, el desempleo y el desarrollo de problemas psicosociales que se desarrollaron durante la pandemia. En este sentido, el objetivo de esta investigación es conocer los aspectos psíquicos que conducen al incremento del trastorno de ansiedad durante la pandemia en muestras brasileñas y extranjeras. Para ello, se identifica el aumento del trastorno de ansiedad y se presenta más información sobre sus formas de prevención.

Palabras clave: Ansiedad. Covid-19. Salud Mental. Psicología Escolar y Universitaria.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 é uma crise de saúde global em andamento causada pela disseminação do vírus SARS-CoV-2. O surto foi identificado pela primeira vez em Wuhan, China, em dezembro de 2019 e, desde então, se espalhou e se tornou uma pandemia mundial. O vírus se dissemina, principalmente, por gotículas respiratórias e pode causar uma variedade de

sintomas, de leves a graves, incluindo febre, tosse e dificuldade para respirar. Governos e organizações de saúde, em todo o mundo, tomaram várias medidas para tentar controlar a propagação do vírus, incluindo bloqueios, distanciamento social e amplas campanhas de vacinação.

Embora as vacinas tenham sido desenvolvidas e autorizadas para uso emergencial, a pandemia continua a impactar muitas áreas da vida, incluindo saúde, economia, educação e interações sociais. O vírus SARS-CoV-2 causa infecção respiratória, podendo gerar quadros graves ou assintomáticos, em consequência de suas complicações, levando ao óbito em poucos dias, com grande alta de transmissão. Diante da proporção alarmante do contágio, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, gerando recomendações de higiene e prevenção para o controle de disseminação do vírus em todo o mundo (Santos, Silva, Belmonte, 2021).

Devido ao cenário pandêmico causado pela Covid-19, foram necessárias medidas cautelosas para o atual momento, além de instruções de higiene e uso de máscaras. Foi determinado o distanciamento social, com o foco de minimizar a propagação do vírus e o colapso no sistema de saúde. Através de medidas de contenção, obteve-se uma melhora na disseminação do vírus. Porém, o período de quarentena trouxe inúmeros fatores que desenvolveram doenças mentais, como: ansiedade e depressão (Santos; Silva; Belmonte, 2021).

A pandemia causada pela Covid-19 desencadeou diversas preocupações, assim, afetando diretamente a saúde mental das pessoas. O excesso de informações, que muitas vezes são errôneas e causam medo na população, desencadeou prejuízos psíquicos. O temor da exposição, do contágio, do confinamento e do isolamento são fatores implicam em prejuízos da saúde mental (Lobo; Rieth, 2021). Em consequência do distanciamento social, o Ministério de Educação (MEC) aprovou a portaria nº 343, autorizando as aulas, que antes eram presenciais, a acontecerem de forma online nas instituições de ensino superior, durante o período de enfrentamento à Covid-19.

O sistema de ensino educacional, em todas as suas modalidades, foi reformulado para atender às necessidades das aulas remotas, trazendo um novo

cenário para os professores e alunos. Esse novo método de ensino trouxe comodidade, mas também se tornou um grande desafio. Os alunos universitários, de acordo com pesquisas iniciais, retratam que, em sua grande maioria, vêm passando por momentos de crises em consequência do novo cenário pandêmico vivenciado. Um cenário estressor, que juntamente com os demais fatores, tem contribuído para o aumento de transtorno de ansiedade nos universitários.

A pandemia da Covid-19 tem influenciado no grande aumento das manifestações de ansiedade e depressão, aumentando o sofrimento psicológico dos indivíduos. As medidas de proteção adotadas para combater a pandemia foram essenciais para amenizar os impactos desta na vida das pessoas, assim como para diminuir as necessidades de internações, de ocupações de leitos hospitalares e também da necessidade de respiradores. Desta forma, também se faz necessária a adoção de medidas que diminuam os impactos psicológicos negativos para as pessoas, uma vez que a saúde mental também merece atenção. (Santos, 2021, p. 11).

O objetivo dessa pesquisa é identificar a ocorrência de casos de Transtorno de Ansiedade em universitários, para conhecer os aspectos psíquicos que levaram ao aumento dos casos durante a pandemia em amostras brasileiras, trazendo mais informações para a sociedade sobre estratégias de prevenção e tratamento.

2 O QUE É A ANSIEDADE?

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR (APA, 2022), os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e distúrbios comportamentais relacionados. O medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura. A ansiedade é um sentimento natural e necessário para o ser humano, podendo ser motivadora. Ela geralmente aparece durante uma situação de conflito ou na preparação para algo caracterizado com maior importância para

si. Nesses casos, a ansiedade é benéfica e motiva a se preparar para enfrentar situações da vida.

A ansiedade funciona como uma forma de defesa para lidar com situações de perigo, diante de situações ameaçadoras, gerando uma resposta de fuga ou luta, causando reações físicas como: falta de ar, coração acelerado, alteração no sono, tremores, entre outros sintomas. Pode ocorrer de maneiras diferentes, de acordo com cada pessoa (Montiel et al. 2014). Após o início da Covid-19, as doenças associadas à ansiedade e estresse vêm se tornando mais comuns no contexto social atual; estudos clínicos apontam que mais de 50% das idas a médicos estão relacionadas ao estresse. Em termos de mortalidade, isso traz um risco maior do que o fumo Mascarenhas et al. (2012).

A ansiedade é causada por fatores biológicos ou fatores decorrentes do modo de vida das pessoas nos dias atuais, o que traz problemas. Pessoas ansiosas perdem a autoestima, o que, automaticamente, as incapacita de ter pensamentos construtivos sobre sua vida. Elas tendem a pensar que não são capazes de realizar tal atividade, antes mesmo de tentar. Assim, é um cenário que causa bloqueio no aprendizado, interferindo não só na inteligência da educação formal, mas também na inteligência social do indivíduo, o que traz malefícios à sua vida. (Lenhardtk; Calvetti, 2017).

Atualmente, a maioria das pessoas diagnosticadas com transtorno de ansiedade conseguem fazer o tratamento através de fármacos e psicoterapia. Uma das abordagens terapêuticas indicadas é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), segundo a qual, a maneira como os indivíduos percebem e lidam com a realidade influencia em seu comportamento e em seus sentimentos (Lenhardtk; Calvetti, 2017).

Por sua vez, o estresse tem como característica a manifestação global do organismo e ocorre devido a alterações psicofisiológicas e físicas. Assim, o estresse é um processo que causa o desencadeamento de reações que o fortalece. Essas reações podem gerar: sudorese excessiva, tensão muscular, taquicardia, boca seca, entre outras reações. Pode afetar, ainda, o lado físico e cognitivo. O processo geralmente ocorre de modo semelhante entre os pares,

mas diferencia-se de acordo com as fases mais avançadas (Mascarenhas et al. 2012).

3 EFEITOS ESTRESSORES DURANTE A PANDEMIA

O estresse é, portanto, caracterizado como uma manifestação de todo o organismo, psicológico e físico, normalmente causado por manifestações psicofisiológicas decorrentes de alguma situação que gera instabilidade emocional. Esse processo não ocorre de forma única no organismo; ele normalmente desencadeia reações que fortalecem o organismo, assim capacitando-o para a ação que for necessária naquele momento (Mascarenhas et al. 2012).

Existem as fontes estressoras, que podem ser externas ou internas. As fontes externas são compostas de acontecimentos do dia a dia do indivíduo, em que o mesmo não tem controle da situação. As fontes internas ocorrem de acordo com cada um e incluem seus pensamentos, personalidade, como ele age em cada acontecimento diário, além de suas crenças pessoais Batista (2021).

Em decorrência dessa mudança no padrão mundial de vidas das pessoas, considerando os impactos causados pela pandemia de Covid-19, podemos identificar o quanto a pandemia desencadeou o aumento de doenças psicossomáticas. Com todas essas alterações no cotidiano das pessoas, automaticamente, os universitários também sentiram um choque no ensino. O adiamento das tarefas e atividades acadêmicas, juntamente com o atraso no cronograma, causou grandes preocupações para os universitários, por causa do atraso na formação e do impacto em sua independência e estabilidade financeira (Gundim et al., 2021).

A migração para o ensino remoto exige uma carga horária mais extensa dedicada ao estudo no ensino remoto, assim facilitando os encontros. Contudo, ela também exige mais esforço dos estudantes para uma compressão das matérias e atividades relacionadas às disciplinas.

Aproximadamente metade dos estudantes universitários já sentem as mudanças que a pandemia trouxe, entre elas: falta ar, sensação de perda,

insônia, estresse, ansiedade, medo diante da morte, insegurança e mudanças de humor (Gundim et al., 2021).

4 IMPACTOS CAUSADOS PELA PANDEMIA

Os riscos e impactos à saúde mental, neste período, incluem: medo de contaminação pelo vírus; incerteza sobre o fim da pandemia e retorno das aulas; medidas de distanciamento social prolongadas; ansiedade e outros desconfortos psicológicos agravados pela falta de serviços de apoio psicológico. Assim, foi importante a implementação de serviços de apoio psicológico (sendo a modalidade virtual mais eficaz neste momento da pandemia), dentro das universidades, para a promoção do bem-estar e da saúde mental da população universitária, de acordo com Sunde (2021).

O simples conhecimento do surto de Covid-19 já causa uma perturbação por si só, podendo desencadear problemas físicos e psicológicos. Os jovens, nessa fase da vida, já estão sendo confrontados com diversas atividades específicas e com o estabelecimento de relações íntimas. Ele já está ganhando liberdade em relação à família e, automaticamente, está se sentindo mais independente.

O aprendizado, a gestão de tempo e dinheiro são desafios e decisões que exigem mudanças de forma a possibilitar a sua adaptação. Essa adaptação pode se tornar um fator de extrema importância para a saúde mental do indivíduo (Morales; Lopez, 2020).

Os efeitos causados pela pandemia podem se estender por algum tempo, sendo prejudicial à saúde. É correto fazer estratégias para a prevenção ou remediação, juntamente com as demais organizações, emitindo recomendações no sentido da normalização e validação dos sentimentos de ansiedade, tristeza e confusão gerados por informações da mídia. Também vem sendo reforçadas as atividades para manter uma vida saudável, atividades físicas, usando as redes de apoio e informações e de comunicação. Assim, minimizam-se os acontecimentos e são traçadas estratégias para lidar com situações estratégicas (Maia; Dias, 2020).

Com a pandemia, surgiram diversas maneiras de buscar alívio e relaxamento através de atividades práticas, que podem ser realizadas dentro de casa. Muitas pessoas buscaram formas de se adaptar com a nova rotina, com o convívio com os familiares durante o período integral. Essas atividades, além de trazerem o benefício de vida saudável, trouxe a aproximação das famílias, como uma forma de se desligar e de trazer leveza em meio a uma realidade que quase nunca nos trazia boas notícias.

5 METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de uma revisão de literatura integrativa realizada por meio de pesquisa bibliográfica. Utiliza-se, para tanto, a coleta de dados por meio de artigos, livros, revistas científicas e periódicos. As técnicas utilizadas para a seleção dos textos foram baseadas na leitura seletiva, em “saúde mental”, “pandemia”, “educação superior”, “estudantes”, “Covid-19”, “ansiedade” e “estresse”. A busca de materiais incluiu pesquisas eletrônicas a materiais publicados de 2019 a 2023.

Os artigos selecionados e analisados foram resgatados nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Como o objetivo dessa pesquisa é conhecer os aspectos psíquicos que levaram ao aumento da ansiedade, trazendo recomendações para uma melhora na saúde mental durante a pandemia de “Covid-19”, foram considerados os artigos escritos em língua portuguesa, relacionados a: “ansiedade”, “estresse”, “Covid-19”, “estudantes” e “saúde mental”, “pandemia”, “educação superior”. Foram excluídos todos os artigos que não estavam relacionados com o tema e com o objetivo proposto. As diferentes fases da Análise de Conteúdo, segundo Bardin (1977), organizam-se em torno de três polos cronológicos: pré-análise; análise do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Para seguir com a discussão proposta, foram criadas quatro categorias de análise diante da análise dos documentos. Foram avaliados 18 artigos que se adequavam ao objetivo, separados por categorias de análise, sendo elas: *principais pontos, principais queixas, resultados e intervenção.*

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa bibliográfica foi composta, em sua totalidade, por dados coletados de estudos de 30 artigos que, após leitura e seleção, foram resumidos para 18 artigos, os quais encontravam-se relacionados ao objetivo proposto pela presente pesquisa. Os dados foram sistematizados e serão apresentados a seguir.

Na análise inicial, observou-se que vários fatores influenciaram o aumento da ansiedade durante o período pandêmico. O próprio período pandêmico, por si só, foi e tem sido estressor, juntamente com as alterações sofridas pela sociedade. Isso porque nem todos conseguiram lidar com as significativas mudanças, ou seja, as pessoas tiveram que se adaptar a novas rotinas, em consequência da possibilidade do contágio pela Covid-19. As atividades acadêmicas, trabalhos e rotina diária também sofreram mudanças e isolamento social (crucial para a prevenção da contaminação da doença). Todos esses fatores vieram de maneira repentina, assim causando um nível elevado de estresse e ansiedade na população (Rolim; Oliveira; Batista, 2020).

A população mundial começou, então, a enfrentar diariamente a Covid-19. E, devido a esse período, tiveram um grande índice de aumento na busca de ajuda para a estabilidade de sua saúde mental (Monteiro e Souza, 2020). Cada vez mais, as pessoas se sentiam vulneráveis e confiantes ao mesmo tempo, buscando melhorias para a solidão que era um fator relevante para o aumento da ansiedade situacional, devido ao isolamento, às inseguranças e às incertezas (Rolim; Oliveira; Batista, 2020).

O meio remoto/on-line tornou-se uma necessidade e revelou potencialidades e limitações. Houve um processo de descoberta de cinco novos modos de viver e trabalhar, no período em que aconteceram. As instituições de

ensino tiveram que se adaptar à nova realidade, implementando o ensino a distância (EAD). O ensino remoto, como alternativa de sequenciar os processos de ensino e de aprendizagem, começou a ser ministrado de forma síncrona, garantindo a interação em tempo real entre aluno e professor, através de videoconferências (Santos et al., 2021).

Diante dessa nova realidade, alguns problemas foram identificados, como geradores de ansiedade e estresse entre os alunos. Entre eles, a falta de ferramenta para as aulas, internet instável e a falta de privacidade durante as aulas. Alguns alunos se queixavam das aulas, por terem que compartilhar os notebooks com outros membros da família e essa falta de acessibilidade teve um peso no aprendizado dos acadêmicos (Appenzeller et al., 2020).

Por meio desta pesquisa, podemos destacar alguns aspectos que causaram o aumento da ansiedade em estudantes universitários. Mediante a identificação dos mesmos, podemos traçar algumas estratégias para que esse aumento seja reduzido, auxiliando o indivíduo na qualidade de vida e na recomposição da saúde mental.

Estudos apontaram que os sintomas da ansiedade ocorrem principalmente pela falta de rotina dos estudantes universitários e, nesse contexto, são vários aspectos que precisam ser destacados: rotina de estudos, motivação, adaptação, ferramentas de estudo, entre outros. Todos esses eventos podem servir de fontes estressoras, assim desencadeando eventos de ordem psicológica, como: ansiedade, estresse, fobia e depressão que agem como fonte geradora de dificuldades escolares, prejudicando o desempenho de aprendizagem acadêmica (Morales; Lopez, 2020).

De acordo com Durães et al (2020), uma das consequências geradas pela pandemia foi o aumento de peso relacionado à ansiedade e ao isolamento social. O fácil acesso aos alimentos processados e sua praticidade de consumo os tornaram a “melhor escolha” para as pessoas, porém, são eles geradores de gorduras, carboidratos e proteínas, favorecendo o aumento de peso. O álcool também foi considerado um gerador associado à sensação de bem-estar imediata, o que pode justificar o aumento do consumo durante o período de isolamento social.

Foram feitas várias orientações a partir dessas descobertas, no sentido de minimizar os efeitos do período pandêmico. Neste sentido, recomendou-se à população em geral, a prática de exercícios físicos em casa, tais como dançar, caminhar, ou seja, utilizar o tempo livre para retirar o foco da situação presente. Também foi sugerido que os adolescentes evitassem as estratégias de coping desajustadas, tais como o uso de cigarros, álcool entre outras substâncias (Maia; Dias, 2020).

Com base nas informações contidas nas literaturas descritas, conclui-se que o isolamento social, decorrente da pandemia da Covid-19, interferiu negativamente no tratamento dos indivíduos obesos ou com sobrepeso, causando um processo de adoecimento de pessoas que anteriormente eram saudáveis. Processo esse causado por questões espaciais, como a impossibilidade da prática de exercícios físicos em qualquer ambiente com interações sociais físicas (o que estimularia os praticantes a manterem a rotina). Além disso, questões psicológicas como, ansiedade, estresse e depressão favoreceram uma compulsão alimentar, pois a comida é utilizada para suprir o prazer antes oferecido por hormônios como serotonina e dopamina. Logo, é indiscutível que a pandemia causada pelo novo coronavírus influenciou esferas que vão muito além da infecção pelos SARS-CoV-2 e, portanto, são indispensáveis mais trabalhos sobre essa temática, principalmente aqueles relacionados às consequências que a sociedade pode enfrentar, uma vez que a obesidade é um problema de saúde pública que precisa de atenção e cuidado (Cristo et al., 2021).

Recomendações nutricionais foram recomendadas em âmbito individual à Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN), que lançou um “Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19”. Contendo dicas de alimentação, planejamento de alimentos em casa, auxílio na escolha dos alimentos a serem comprados, mudanças de hábito, conservação dos alimentos e preparo. Esse guia foi de extrema relevância, tendo como objetivo, incentivar a alimentação saudável e ensinar as estratégias para a promoção da alimentação adequada (Durães, et al.; 2020).

Alguns estudos apontaram que prejuízos nos aspectos psicológicos, entre os quais, ansiedade, estresse e depressão, favoreceram um desenvolvimento na compulsão alimentar.

A seguir, no quadro 1, apresentamos os principais resultados observados nos estudos selecionados:

Quadro 1 – Descrição dada pelos autores selecionados

Nº	AUTORES	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Santos; Silva; Belmonte (2021).	<p>Principais pontos: ensino remoto devido à pandemia da Covid-19 e saúde mental.</p> <p>Principais Queixas: aumento da carga horária no trabalho, dificuldade no manejo das ferramentas de trabalho e o impacto das dimensões financeiras e motivacionais que causam ansiedade, depressões, desânimo e exaustão.</p> <p>Resultados: devido à pandemia, os docentes apresentam aumento de sentimentos e emoções em consequência dos novos desafios enfrentados.</p> <p>Intervenção: estimular e estabelecer o equilíbrio físico e mental no ambiente educacional e fora dele.</p>
2	Lobo; Rieth (2021).	<p>Principais pontos: Covid-19 e saúde mental.</p> <p>Principais Queixas: depressão, ansiedade, insônia.</p> <p>Resultados: prejuízo à saúde mental, devido ao período pandêmico e temor de contaminação, juntamente com o excesso de informação.</p> <p>Intervenção: a fim de minimizar os impactos negativos da pandemia, devem ser feitas intervenções psicológicas, as quais precisam ser disponibilizadas à população, inclusive de forma online. Requer também presença de um profissional de saúde mental nas equipes de saúde para o apoio psicológico.</p>
3	Santos (2021).	<p>Principais pontos: saúde mental, estudantes universitários e Covid-19.</p> <p>Principais Queixas: ansiedade, estresse, luto, raiva e pânico.</p> <p>Resultados: o aumento de reações emocionais e sofrimento psíquico, relacionados à pandemia; a preocupação com atraso das atividades acadêmicas e o medo de adoecer.</p> <p>Intervenção: psicológica e orientações educacionais a fim de melhorarem os sofrimentos psíquicos.</p>
		<p>Principais pontos: ansiedade e transtorno de pânico.</p>

4	Montiel et al. (2014).	<p>Principais Queixas: distorção cognitiva e medo da morte.</p> <p>Resultados: os sintomas mais agravantes desses pacientes são: medo do pior, incapacidade de relaxar, sensação de sufocamento, excesso de sudorese, medo da morte.</p> <p>Intervenção: tratamento psicoterapêutico, juntamente com os fármacos, se necessário.</p>
5	Mascarenhas et al. (2012).	<p>Principais pontos: estresse, ansiedade e depressão.</p> <p>Principais Queixas: alta taxa de mortalidade em consequência do estresse.</p> <p>Resultados: aumento da ansiedade, estresse e depressão em alunos universitários.</p> <p>Intervenção: implementação de ações, orientações e tratamento direcionados aos estudantes para uma melhor qualidade de vida.</p>
6	Lenhardtk; calveti (2017).	<p>Principais pontos: transtornos ansiosos, terapia cognitivo-comportamental.</p> <p>Principais Queixas: aumento de emoções negativas, com grande destaque para a ansiedade.</p> <p>Resultados: houve uma evolução dos transtornos de ansiedade, sofrimentos psíquicos e, conseqüentemente, prejuízos funcionais de âmbito profissional e pessoal.</p> <p>Intervenção: a terapia cognitivo-comportamental é considerada mais efetiva nesses casos.</p>
7	Batista (2021).	<p>Principais pontos: rotina acadêmica, níveis de estresse e alunos.</p> <p>Principais Queixas: prevalência de uma sobrecarga, em alunos.</p> <p>Resultados: prevalência de estresse, com variações entre estresse intenso em primeiro lugar, leve/ moderado e muito intenso.</p> <p>Intervenção: desenvolver programas de prevenção na universidade.</p>
8	Gundim et al. (2021).	<p>Principais pontos: coronavírus, estresse psicológico em estudantes universitários.</p> <p>Principais Queixas: aumento de estresse, raiva, pânico, associados à preocupação com atraso de atividades acadêmicas e medo de adoecer.</p> <p>Resultados: efeitos negativos à saúde mental de estudantes e seus familiares.</p> <p>Intervenção: adotar medidas para a redução, estratégias de prevenção e manejo do sofrimento psíquico.</p>
9	Sunde (2021).	<p>Principais pontos: Covid-19, impactos e saúde mental.</p> <p>Principais Queixas: medo da contaminação, incertezas, retorno das aulas, distanciamento social e ansiedade.</p> <p>Resultados: a pandemia afeta a saúde mental dos estudantes, causando ansiedade e estresse.</p> <p>Intervenção: implantação de serviços psicológicos, de forma online, no período de</p>

		<p>pandemia, promovendo o bem-estar e saúde mental a alunos universitários.</p>
10	Morales; Lopez (2020).	<p>Principais pontos: impactos psicológicos e acadêmicos.</p> <p>Principais Queixas: alteração no desempenho acadêmico, expectativas e interação com os docentes.</p> <p>Resultados: a pandemia desencadeou sofrimento e mudanças profundas na vida dos estudantes, causando impacto na saúde mental.</p> <p>Intervenção: estudo mais aprofundado dos universitários, para que possam intervir através de serviços direcionados à saúde mental.</p>
11	Maia; Dias (2020).	<p>Principais pontos: ansiedade e pandemia em jovens adultos de 14 a 20 anos.</p> <p>Principais Queixas: grandes níveis de depressão, ansiedade e estresse.</p> <p>Resultados: grandes impactos psicológicos negativos em estudantes.</p> <p>Intervenção: implementação de programas sociais e emocionais junto à população mais jovem, para a remediação de episódios traumáticos decorrentes da pandemia.</p>
12	Rolim; Oliveira; Batista (2020).	<p>Principais pontos: Covid-19, ansiedade e manejo.</p> <p>Principais Queixas: ansiedade, incertezas, medo e solidão.</p> <p>Resultados: aumento da ansiedade em pacientes com sofrimento mental.</p> <p>Intervenção: grande intensificação dos sintomas da ansiedade que requer auxílio de profissionais da saúde mental.</p>
13	Monteiro e Souza (2020).	<p>Principais pontos: docentes, saúde mental e universidade.</p> <p>Principais Queixas: dificuldades de adaptação às mudanças de trabalho, prejuízos à saúde mental.</p> <p>Resultados: o cenário pandêmico causado pela coronavírus causou prejuízos à saúde mental.</p> <p>Intervenção: a pandemia, somada à falta de políticas públicas e sociais, são um fator de sofrimento para docentes.</p>
14	Appenzeller et al. (2020).	<p>Principais pontos: ensino remoto, equidade para alunos universitários.</p> <p>Principais Queixas: dificuldades de concentração nas aulas remotas, problemas causados pela falta de material adequado para o ensino remoto.</p> <p>Resultados: foi observada ansiedade nos alunos.</p> <p>Intervenção: a faculdade buscou compreender as necessidades dos alunos e disponibilizar materiais para o acompanhamento das aulas remotas.</p>
		<p>Principais pontos: mudanças alimentares e Covid-19.</p> <p>Principais Queixas: ganho de peso e mudanças alimentares.</p>

15	Durães, et al. (2020)	<p>Resultados: devido ao isolamento causado pela Covid-19, houve mudanças repentinas dos hábitos alimentares, estilo de vida e saúde mental.</p> <p>Intervenção: inserção de novos programas que promovem suporte para uma dieta saudável e variada.</p>
16	Dutra (2022).	<p>Principais pontos: ansiedade, adolescentes e Covid-19.</p> <p>Principais Queixas: prejuízos, psicossociais causados pela pandemia de Covid-19</p> <p>Resultados: problemas econômicos, psicossociais, pânico e problemas fisiológicos causados pela contaminação do coronavírus.</p> <p>Intervenção: discutir e trazer informações para os alunos no contexto da Covid-19 e investigar os fatores do âmbito educacional relacionados à ansiedade dos estudantes.</p>
17	Santos et al. (2021).	<p>Principais pontos: ensino online e Covid-19.</p> <p>Principais Queixas: dificuldades de adaptação no ensino remoto.</p> <p>Resultados: dificuldade de adaptação nas aulas online devido ao ambiente, além de fatores psicológicos.</p> <p>Intervenção: ambiente de estudo adequado para melhor concentração e qualidade de internet para que não ocorram imprevistos durante as aulas.</p>

Fonte: Elaborado pela autora.

Portanto, foi observado que a pandemia causada pelo novo coronavírus influencia diversos fatores, os quais vão muito além da infecção pelo SARS-CoV-2, abarcando, sobretudo, as consequências que a sociedade pode enfrentar, uma vez que as questões relacionadas à saúde mental são consideradas um problema de saúde pública que precisa de atenção e cuidado.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo, podemos verificar que o cenário pandêmico, causado pela Covid-19, desencadeou aumento nos casos de agravamento da saúde mental, de modo geral. Assim sendo, a ansiedade, o estresse e a depressão apareceram, nos estudos, como alguns desses casos, ligados ao isolamento social, ao grande fluxo de informações e à possibilidade de adoecimento e morte.

No caso dos estudantes, esse agravante chega a ser maior, destacando-se que o afastamento das atividades acadêmicas tem causado um grande

sofrimento e desencadeado outras doenças decorrentes da ansiedade e estresse, entre as quais: obesidade, que teve um grande aumento nos últimos anos, e outras doenças geradas em consequência do sobrepeso, da hipertensão, do diabetes.

Nota-se que seriam importantes medidas educacionais para auxiliar não só os acadêmicos no enfrentamento da ansiedade, mas toda a população, por meio do conhecimento e da ajuda na compreensão e na conscientização sobre a temática.

É ainda de grande valor a inclusão do tema no meio acadêmico e social, para um conhecimento mais ampliado e um maior entendimento acerca do assunto. As modificações na rotina são de extrema importância para o cuidado da saúde mental, controlando os aspectos emocionais que, quando não se encontram em equilíbrio, podem refletir diretamente na rotina diária.

Com tal aumento, foram sendo implantadas formas para a conscientização da população, visando os cuidados com a saúde mental e com a saúde física. Isso trouxe, contudo, qualidade de vida, de acordo com as demandas de cada sujeito, o que transformou a vida das pessoas da melhor forma possível.

Portanto, entende-se a importância de adotar medidas, estratégias e manejo para a redução do sofrimento psíquico, não por parte das autoridades de saúde, mas pelas universidades e profissionais da educação, na busca de minimizar o sofrimento psíquico vivido em consequência da pandemia e seus efeitos a longo prazo.

Como forma de amenizar esse prejuízo, foi destacada a importância de praticar atividades físicas, caminhar, ocupar-se de atividades de lazer (mesmo estando em isolamento social), tirando o foco de mídias e do cenário enfrentado. Foi proposto também que os alunos tivessem mais acesso a informações sobre a temática da ansiedade, como forma de conhecimento, o que garante ferramentas para o enfrentamento da doença. E como tratamento psicoterapêutico, geralmente a abordagem Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) tem sido a mais indicada, pois apresenta um bom resultado a curto prazo

com esse público. Caso seja necessário, ela deve ser usada juntamente com os fármacos para um resultado preciso.

A atuação do psicólogo, de forma a promover a saúde mental nas instituições educativas de nível superior, baseia-se na necessidade de identificar fatores que influenciam e dificultam os processos de ensino-aprendizagem.

Contudo, cabe ressaltar que a psicologia escolar se encontra em um extenso avanço rumo ao processo de desenvolvimento, expansão e construção de conhecimento, assim como as demais áreas específicas. Por isso, são importantes os investimentos em uma compreensão mais elaborada a respeito dos caminhos da psicologia nesse processo de consolidação e implementação de ações referentes à saúde mental no ensino superior, indicando assim a necessidade de novas pesquisas na área e as lacunas desse estudo, que condizem com a.

REFERÊNCIAS

Appenzeller, S., Menezes, F. H., Santos, G. G. D., Padilha, R. F., Graça, H. S., & Bragança, J. F. (2020). Novos tempos, novos desafios: estratégias para equidade de acesso ao ensino remoto emergencial. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44.

Associação Americana de Psiquiatria. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora.

Batista, L. P., & Formiga, I. C. (2021). Estresse ocupacional em alunos do ensino superior: estudo em uma instituição federal de minas gerais occupational stress in higher education students: Study in a Federal Institution in Minas Gerais.

do Nascimento Mascarenhas, S. A., Roazzi, A., Leon, G. F., & Ribeiro, J. L. P. (2012). Necessidade da gestão do estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários brasileiros. In Actas do 9º congresso nacional de psicologia da saúde.

Duarte, A. N., & Queiroz, E. (2022). Intervenções para redução do estigma da obesidade: uma revisão sistemática. *HU Revista*, 48, 1-14.

Durães, S. A., Souza, T. S., Gome, Y. A. R., & de Pinho, L. (2020). Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. *Revista Unimontes Científica*, 22(2), 1-20.

Dutra, W. P. D. S. L. (2022). Ansiedade entre Adolescentes: uma proposta de intervenção educacional.

Gundim, V. A., da Encarnação, J. P., Santos, F. C., dos Santos, J. E., Vasconcellos, E. A., & de Souza, R. C. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, 35.

Lenhardtk, G., & Calvetti, P. Ü. (2017). Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. *Aletheia*, 50(1 e 2).

Lobo, L. A. C., & Rieth, C. E. (2021). Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura. *Saúde em debate*, 45, 885-901.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.

Marin, G. A., de Araújo Caetano, I. R., Bianchin, J. M., & Cavicchioli, F. L. (2021). Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 4.

Monteiro, B. M. M., & Souza, J. C. (2020). Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. *Research, society and development*, 9(9), e468997660-e468997660.

Montiel, J. M., Bartholomeu, D., Machado, A. A., & Pessotto, F. (2014). Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 34(86), 171-185.

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.

Rodrigues, B. B., Cardoso, R. R. D. J., Peres, C. H. R., & Marques, F. F. (2020). Aprendendo com o Imprevisível: Saúde mental dos universitários e Educação Médica na pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44.

Santos, G. M. R. F. D., Silva, M. E. D., & Belmonte, B. D. R. (2021). Covid-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 21, 237-243.

Santos, K. D., de Castro, S., do Valle Junior, S. R., Rodrigues, E. S., & de Almeida, P. R. (2021). Ensino online em tempos de pandemia: a opinião de universitários quanto aos desafios encontrados. *Research, Society and Development*, 10(10), e162101018746-e162101018746.

Sunde, R. M. (2021). Impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos estudantes universitários. *PSI UNISC*, 5(2), 33-46.