

# Ensino remoto na pandemia: impactos na saúde mental de acadêmicos de enfermagem

Remote teaching in the pandemic: impacts on the mental health of nursing students

**Jorge Luiz Lima da Silva<sup>1</sup>, Ariany da Silva dos Santos<sup>2</sup>, Camila de Souza Elethério<sup>3</sup>, Maria de Soledade Simeão dos Santos<sup>4</sup>, Cláudia Maria Messias<sup>5</sup>**

**Como citar esse artigo.** SILVA, J. L. L. SANTOS, A. S. ELETHÉRIO, C. S. SANTOS, M. S. S. MESSIAS, C. M. Ensino remoto na pandemia: impactos na saúde mental de acadêmicos de enfermagem. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 16, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2025.



## Resumo

Durante a pandemia, muitas universidades adotaram aulas online. As circunstâncias desafiadoras dessa adaptação, combinadas com o isolamento social e as incertezas, repercutiram na qualidade de vida e no bem-estar dos acadêmicos. O objetivo do estudo foi descrever os impactos das atividades acadêmicas remotas na saúde mental de acadêmicos de enfermagem de duas Universidades Federais. Trata-se de um estudo qualitativo com abordagem epidemiológica descritiva e desenho seccional, envolvendo 446 alunos de duas universidades federais no Rio de Janeiro, através de um questionário eletrônico. As percepções dos estudantes indicaram que a extensa carga horária, a quantidade de trabalhos e avaliações, a falta de momentos de recreação e a deficiência na comunicação entre docentes influenciaram negativamente a saúde mental. Conclui-se que o ensino remoto foi necessário, mas teve consequências para a saúde mental dos universitários, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos mentais.

**Palavras-chave:** Estudantes de Enfermagem; Pandemia covid-19; Educação a Distância.

**Nota da Editora.** Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

## Abstract

During the pandemic, many universities adopted online classes, affecting the quality of life and psychosocial well-being of academics, resulting in symptoms of depression, anxiety and stress. The objective of the study is to describe perceptions about the possible impacts of remote academic activities on the mental health of nursing students at federal universities. This is a qualitative study with a descriptive epidemiological approach and sectional design, involving 446 students from two federal universities in Rio de Janeiro, using an electronic questionnaire. Perceptions indicated that the extensive workload, the amount of work and assessments, the lack of moments of recreation and poor communication between teachers negatively influenced mental health. It is concluded that remote teaching was necessary, but had consequences for the mental health of university students, contributing to the development of mental disorders.

**Keywords:** Students, Nursing; covid 19 Pandemic; Education, Distance.

Afiliação dos autores:

<sup>1</sup>Doutor em Saúde Pública. Professor do departamento Materno-Infantil e Psiquiatria da Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro.

<sup>2</sup>Enfermeira graduada pela Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>3</sup>Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>4</sup>Doutora em Enfermagem. Professora do departamento de Metodologia da Enfermagem da Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>5</sup>Doutora em Enfermagem. Professora do departamento Materno-Infantil e Psiquiatria da Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail de correspondência: jorgeluizlima@gmail.com

Recebido em: 27/07/2024. Aceito em: 21/01/2025.

## Introdução

A pandemia da covid-19, ocasionada pelo novo coronavírus denominado SARS-CoV-2, constitui um dos obstáculos mais intrincados tanto na história quanto na ciência, em virtude de sua elevada capacidade de propagação e do considerável contingente de indivíduos contaminados que requerem assistência médica, configurando-se como um significativo desafio para o setor da saúde pública (Galvão *et al.*, 2020).

Apesar das recomendações científicas para o distanciamento social, reconhece-se seu impacto adverso na saúde psicológica da população, especialmente em grupos vulneráveis. A pandemia de covid-19 tem intensificado distúrbios como ansiedade, insônia, depressão e estresse pós-traumático (Galvão *et al.*, 2020).

O conceito de “saúde mental” é amplo e refere-se a algo que não se limita apenas ao sentido individual, mas envolve o bem-estar e a capacidade de resiliência. Nesse contexto, a saúde mental é entendida como um produto de múltiplas e complexas interações, incluindo fatores biológicos, psicológicos e sociais (Marinho; Rodrigues, 2010; WHO, 2022).

Soma-se a esse fenômeno o fato de que, durante a pandemia, foi observado um aumento significativo nos sintomas psicológicos, em diversos países. São exemplos os sentimentos de culpa, distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldade de memória, fadiga e queixas somáticas, desencadeados por fatores estressantes (Silva *et al.*, 2022).

Com o advento da pandemia, surgiram sérios desafios de saúde mental entre a população, com um aumento notável nos níveis de ansiedade (70%), preocupações com a saúde (35%) e estresse (62%). Acadêmicos afetados enfrentam perturbações psicológicas que podem ser identificadas como Transtornos Mentais Comuns (TMC). Especificamente, os estudantes de enfermagem lidam com uma situação nova e estressante, que pode impactar negativamente o desempenho no curso, o processo de aprendizado e seu crescimento pessoal e profissional. (Silva *et al.*, 2022).

As emergências de saúde pública impactam o estado mental dos estudantes universitários, gerando ansiedade, medo e preocupação. Durante a pandemia, a suspensão de aulas e evacuações amplificaram os problemas de saúde mental, incluindo sentimentos de solidão e isolamento. “Nas áreas mais afetadas pelo coronavírus, as universidades enfrentam a perspectiva de perder um semestre inteiro ou até mais” (Rodrigues *et al.*, 2020).

Apesar dos efeitos adversos do distanciamento social, foi necessário implementá-lo durante a pandemia para a proteção dos indivíduos e redução da propagação do vírus. Consequentemente, muitas instituições de ensino optaram por não realizar aulas presenciais, exigindo que os professores adotassem um modelo online (Hodges *et al.*, 2020).

O ensino remoto trouxe a necessidade de alterar o espaço de aprendizado em um curto período. Os alunos tiveram que adaptar suas residências para torná-las adequadas ao estudo a distância, necessitando de acesso à internet, computador, webcam, smartphone e isolamento das outras pessoas que residiam juntas. Além dessa mudança repentina, havia o sentimento de medo e incerteza em relação à pandemia, ao vírus, ao adoecimento de familiares e outras pessoas próximas, e à situação socioeconômica (Chehab, 2022).

Essas situações decorrentes da pandemia de covid-19 e do ensino remoto afetaram a qualidade de vida, os níveis de estresse e o bem-estar psicossocial dos acadêmicos, acarretando sintomas característicos de depressão, ansiedade e estresse (Schmidt *et al.*, 2020).

Com isso, o estudo possui como objetivo descrever os impactos das atividades acadêmicas remotas na saúde mental de acadêmicos de enfermagem de duas Universidades Federais.

## Material e método

O estudo foi conduzido a partir de uma abordagem epidemiológica descritiva, com desenho seccional e coleta de dados realizada de setembro a dezembro de 2020. A pesquisa contou com a participação de 446 estudantes de enfermagem que preencheram totalmente o questionário, com idades entre 18 e 60 anos, de ambos os sexos, provenientes de duas universidades federais no Estado do Rio de Janeiro.

A instituição A apresentou 597 estudantes e participaram da amostra 259. Na instituição B, existiam 469 matriculados e a amostra contou com 187 participantes. Foi realizado cálculo amostral e os números foram além do mínimo, considerando as possíveis perdas nas análises. Foram excluídos os dados referentes a estudantes que não estavam regularmente matriculados, aqueles que abandonaram o curso, os recém-chegados e transferidos de outras instituições com menos de um semestre em curso. As perdas foram inferiores a 1%.

O estudo ocorreu com apoio das coordenações de curso. As instituições forneceram os e-mails e contato dos diretórios acadêmicos. Com isso, por meio de estratégia do tipo “bola de neve”, aplicativos de mensagens e redes sociais, os acadêmicos foram informados sobre a pesquisa para que se voluntariassem. A estratégia de divulgação ocorreu também entre os próprios estudantes. Os acadêmicos responderam a um formulário eletrônico online disponibilizado por meio da plataforma *Google Docs*®, contendo questões abertas e fechadas. As perguntas abordaram variáveis sociodemográficas, bem como questões relacionadas à vida acadêmica, antes e durante a crise de saúde.

O material contou cerca de 100 questões fechadas, e neste estudo foram exploradas as respostas relacionadas às duas questões abertas, onde os estudantes expressaram suas percepções sobre o ensino remoto e como foram afetados. Foram preenchidos totalmente 446 questionários, destes foram obtidas 94 respostas a cada uma das duas questões abertas, que eram opcionais. Os participantes foram identificados no texto com o termo “aluno” seguido da numeração aleatória.

Para a análise das informações coletadas, foi utilizada a análise de conteúdo temática. Conforme apontado por Bardin, o foco da análise de conteúdo é “descobrir o que está por trás dos conteúdos manifestos, indo além das aparências do que está sendo comunicado” (Santos, 2012). Assim, o objetivo é uma interpretação mais aprofundada da comunicação, indo além da frequência com que palavras são mencionadas, mas também entendendo como essas sentenças são utilizadas no contexto da fala (Minayo, 2006).

A análise de conteúdo temática visa desvendar os núcleos de sentido que compõem a comunicação (Minayo, 2006; Gomes, 2012). Na categorização, foram identificados três núcleos examinando a força do discurso, os sentimentos expressos, os conflitos relacionados ao assunto, sendo as questões domésticas, os sinais de ansiedade e os problemas de comunicação.

Ressalta-se que os depoimentos abertos eram opcionais, e o número de respostas foi suficiente para que fosse constatada a saturação dos dados, ou seja, as informações se tornaram repetitivas e com núcleos temáticos. O conteúdo foi copiado *ipsis litteris*, como foram escrito inclusive com caixa alta e expressões linguísticas.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o CAAE nº 36482520.9.0000.5238, e sob CAAE nº 35501620.9.0000.5583. Todos os participantes forneceram consentimento livre e esclarecido, conforme estabelecido na Resolução CNS 466/12, por meio do envio eletrônico do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) via e-mail, seguindo as diretrizes da Carta Circular nº 1/2021 CONEP/SECNS/MS para pesquisas realizadas em ambiente virtual.

## Resultados

A partir da leitura e análise das respostas, às perguntas: se pudesse mudar alguma coisa no seu curso de graduação, o que mudaria? Por quê? As questões foram amplas na tentativa de evitar influência

às respostas, dessa forma, a análise do material possibilitou capturar aspectos relacionados ao objeto deste estudo, as percepções dos acadêmicos naquele dado momento.

A média de idade foi de 23 anos, com 270 (60,5%) dos acadêmicos enquadrados nessa faixa etária, indicando uma presença perceptível de estudantes mais jovens; 391 (87,7%) eram do sexo feminino, destacando a predominância feminina nessa amostra de universitários.

Ao considerar a autodeclaração racial, 221 (49,60%) se identificaram como brancos, 85 (19,1%) como pretos e 140 (31,4%) como de outras raças. Ficou evidente a disparidade entre o número de acadêmicos brancos e negros ocupando vagas.

Quanto à presença de filhos, os dados foram divididos em dois grupos, com 427 (95,7%) dos participantes declarando não ter filhos e 19 (4,3%) afirmando ter. Dentre os que tinham filhos, 17 (89,5%) viviam com eles, enquanto 2 (10,5%) não residiam juntos.

No grupo, 235 (52,7%) informaram viver com até 3 pessoas, enquanto 211 (47,3%) viviam com mais de 3 pessoas, sendo que 339 (76%) conviviam com indivíduos que necessitavam de cuidados permanentes.

Quanto à média salarial, os participantes foram divididos em dois grupos, com 268 (60,1%) relatando uma renda familiar de até três salários-mínimos e 178 (39,9%) com renda acima desse valor. Considerando que o valor do salário mínimo nacional era de R\$1.212, no Brasil, e levando em conta a média do número de moradores por domicílio, com 235 (52,7%) vivendo com até três moradores e 211 (47,30%) com mais de três moradores, observou-se que a renda familiar se aproximava de um salário mínimo por pessoa. Além disso, 345 (77,4%) dos participantes estavam empregados.

No que diz respeito às categorias emergentes da análise textual das impressões dos participantes, foram significativas as observações sobre a frequência das atividades programadas pelas disciplinas e tarefas.

Ao realizar questionamentos aos discentes sobre eventuais modificações na forma de ensino-aprendizagem remota, foi possível registrar as seguintes impressões coletadas relacionadas à saúde mental: questões domésticas, sinais de ansiedade e problemas de comunicação.

### **Sobre as opiniões dos participantes**

Durante a pandemia da covid-19, o ensino remoto foi uma das ferramentas mais importantes para a continuidade da carga horária das universidades. Porém a forma de implantação desse novo método de ensino foi extremamente complexa e problemática, para os acadêmicos foi verdadeiramente desgastante, o que proporcionou a ocorrência de estresse físico e mental.

Nesse tópico, foram inseridos os recortes de saúde mental dos universitários em tempos de pandemia e ensino remoto, momento que consegue-se corroborar, diante das falas dos estudantes, o quanto as práticas e metodologia de ensino, a postura dos docentes, ou seja, todos os pontos citados anteriormente, afetaram a saúde mental do aluno e na qualidade de vida desse estudante durante o período da pandemia.

É possível observar uma frustração entre os acadêmicos, pelo fato de terem seu tempo livre e de lazer tomados pelas demandas da faculdade, noites de sono prejudicadas e o prejuízo no rendimento.

(...)os alunos passam a se sentir totalmente frustrados e desestimulados, até por conta de não ter nunca um tempo de descanso ou lazer, é só trabalho atrás de trabalho, nem mesmo um único dia do fim de semana é possível ficar sem estudar, fora as madrugadas perdidas estudando e fazendo trabalhos, que muitas vezes acabam prejudicando nosso rendimento e isso deixa os alunos cada vez mais deprimidos(...). [Aluno 20]

Os discentes dizem explicitamente que além de problemas domésticos, estão com problemas mentais, fruto da frequente cobrança para realização de atividades e da dificuldade encontrada em ter uma comunicação efetiva com os professores.

(...) estou com problemas em casa, e sobretudo mentalmente devido à exagerada cobrança que os professores exercem sobre os alunos. Toda vez que alguém tenta reclamar, eles dizem: VOCÊS CONSEGUEM, e me sinto pior do que nunca porque sei que não consigo nesse ritmo (...). [Aluno 148]

(...)Isso aí, de nada. Só estresse, gasto da nossa saúde mental que nem existe mais. Vocês fazem esses formulários para saber como estamos, vou te dizer, ESTAMOS MAL, ESTAMOS SOBRECARGADOS (...). [Aluno 134]

Fica evidente que as disciplinas e os professores não possuem uma comunicação entre eles, os acadêmicos relatam a sobreposição de trabalhos e avaliações, os deixando sobrecarregados e recorrentemente relatam a sobrecarga de trabalhos.

Há muita cobrança exagerada por parte dos professores, por exemplo, só nesta quarta-feira 14/10/20 eu tenho 5 testes de Parasitologia para entregar e pela manhã 2 provas de bioquímica, uma escrita e outra ORAL (isso mesmo temos prova oral, apesar de todos os profs. estarem cientes de que isso não pode acontecer (...). [Aluno 148]

Vários testes por semana, VÁRIAS VIDEOAULAS com 30 e 40 min cada (com áudios ruins) (...). [Aluno 148]

Nos relatos discentes são expostos sintomas de ansiedade que são causados ou intensificados em consequência das demandas da universidade, como a carga horária e o próprio ensino remoto. Inclui, também, toda cobrança excessiva, quantidade de trabalhos e avaliações, levaram os acadêmicos ao cansaço e à ansiedade.

(...) Tenho estado muito ansiosa por conta desse projeto de ensino, só pelo fato de ser remoto já é muito difícil. [Aluno 169]

(...) Tenho procrastinado bastante e desenvolvido sintomas de ansiedade mas algumas questões que têm acontecido têm contribuído para o aumento desse mal-estar, como provas orais, a didática de alguns professores e o fato de algumas aulas síncronas não poderem ser gravadas. (...) [Aluno 169]

(...)TÁ IMPOSSÍVEL fazer tudo isso e não ter nenhum problema mental. EU SEI QUE PRESENCIALMENTE NÃO SERIA ASSIM, NÃO É ASSIM!!!! A cobrança tá muito maior nesse PLE. EU NÃO ESTOU APRENDENDO COMO DEVERIA. [destaque do texto do Aluno 148]

Carga horária compatível com uma boa saúde mental. [Aluno 258]

(...)As pessoas estão surtando e ficando esgotadas, já ouvi de algumas que choraram porque não conseguiam dar conta, além de mim. [Aluno 15]

(...) estão passando muitos trabalhos com a desculpa de que todos estão em casa, sem se importar com a saúde mental de todos. [Aluno 19]

(...)fora as madrugadas perdidas estudando e fazendo trabalhos, que muitas vezes acabam prejudicando nosso rendimento e isso deixa os alunos cada vez mais deprimidos. [Aluno 20]

(...)Tem momentos em que fico um pouco desesperada, perdida e com pena pois não consigo ajudar as meninas do grupo a fazer nada. [Aluno 29]

(...)Não está bom, não estão lembrando da nossa saúde, estamos completamente exaustos e só fazemos isso(...) (...)estão passando muitos trabalhos com a desculpa de que todos estão em casa, sem se importar com a saúde mental de todos. [Aluno 44]

Impossível um aluno permanecer próximo de uma saúde mental adequada levando essa rotina. Falo isso por mim e por TODOS os meus colegas de classe. [Aluno 51]

(...)acontecem situações difíceis durante a graduação, como abusos psicológicos por parte de alguns poucos docentes e até dos colegas de turma, ficamos sem apoio principalmente quando estamos longe da família. (...) [Aluno 73]

(...)porque piora mais ainda nossa saúde mental saber que não temos previsão para nos formarmos, uma vez que não tenho condições financeiras de ficar mais tempo na faculdade e não trabalhar, porque minha casa precisa da minha ajuda financeira. [Aluno 82]

## Discussão

Ao considerar o quantitativo de estudantes do ensino superior participantes da pesquisa, pode-se notar que existe uma predominância no sexo feminino, representado por 87,7% de um total de 446. Um resultado esperado, uma vez que 86,2% dos trabalhadores de enfermagem no Brasil são mulheres (Machado, 2017).

Ademais, a idade média dos participantes foi de 23 anos de idade (adulto jovem), período com vivências e modificações tanto no meio social quanto profissional, o que conflui em sensações de insegurança, medo ou ansiedade como resposta natural. Nesse contexto, os serviços de saúde são buscados mais frequentemente por jovens quando as demandas se tratam de sinais de depressão e ansiedade (Almeida *et al.*, 2021).

A saúde mental é algo complexo, cada indivíduo é capaz de vivenciar de maneira diferente, e é definida como um estado de bem-estar mental da pessoa que convive e lida com o estresse diário, realiza tarefas de acordo com suas capacidades, aprende e trabalha, contribui para a comunidade, toma decisões, constrói relações e molda o local em que se vive. A manutenção da saúde mental é afetada por fatores de riscos ou proteção, sendo as ameaças globais, como surtos de doenças, consideradas um risco para a população (World Health Organization, 2022).

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) expressam manifestações que variam entre os indivíduos, mas, configuram características depressivas e as de ansiedade, e se denominam comuns devido sua prevalência na população (Ribeiro *et al.*, 2020). Ademais, a ansiedade como uma interação entre respostas fisiológicas e cognitivas, evidenciam vulnerabilidade em indivíduos ansiosos, fator observado até mesmo em estudantes universitários (Reis *et al.*, 2022).



É relevante destacar que a ansiedade é um processo fisiológico oriundo de cotidianos incertos, medos e solidão, mas se torna patológico mediante sua intensificação, momento em que a busca por ajuda psicológica se torna relevante (Almeida, 2023). Com o passar do tempo e as mudanças no estilo de vida, a ansiedade atinge um maior número de pessoas (Rabelo; Siqueira; Ferreira, 2021).

Nesse sentido, é perceptível, dentro dos recortes, que os acadêmicos apresentam sinais e sintomas característicos de ansiedade. Entre eles, relata-se: esgotamento, ansiedade e apreensão com o futuro. Em soma a isto, inclusive, existe culpabilização gerada pela cobrança dos professores e a forma como foi conduzido o ensino remoto, inviável para o cumprimento de prazos. Sendo assim, a ansiedade quando voltada para os discentes, ocasiona uma redução no desempenho, prejudicando sua formação e seu futuro profissional (*ibid*).

No cenário pandêmico, os universitários ficaram afastados de suas atividades acadêmicas presenciais, convívio diário com colegas, projetos de extensão e atividades de estágio. Além disso, também tiveram parte significativa de seus planos pausados, nesse caso, sua formação acadêmica e profissional (Melo *et al.*, 2022). Os relatos dos discentes demonstraram preocupação com as incertezas do período de finalização da faculdade, visto que tinham necessidade de complementar a renda familiar, gerando um fator estressante, que leva a ansiedade e apreensão.

Se somada ao pressuposto, a alteração para o ensino remoto em um tempo mínimo ocasionou dificuldades de adaptação, proporcionando estresse, incompreensão sobre a utilização das ferramentas digitais, dificuldade de acesso às aulas, insatisfação com a falta de padronização das avaliações e com o volume de atividades (Peinado, Vianna, Meneghetti, 2022). Também há relatos de que os professores tiveram dificuldade em estabelecer um plano pedagógico eficiente, pois observou-se uma quantidade excessiva de conteúdos por disciplina, demandando maior investimento de tempo.

Outrossim, relatos sobre a falta de tempo para lazer e descanso merecem menção. Esse fator, em associação a tendência de exaltação da produtividade presente no cenário acadêmico pandêmico, propicia o negligenciamento do lazer. Isso, por si só, compromete o manejo da fadiga e cansaço pelos discentes, causando piora na saúde em seus âmbitos físico e mental (Costa, 2022).

Dessa forma, deve-se ter um olhar ampliado ao pensar em atividades de lazer, visto que inclui, além de atividades corporais, as realizadas no ambiente virtual, o qual faz parte de um processo moderno e ampliado (*ibid*). Apesar desse novo contexto de lazer acessível e ampliado, a alta demanda de atividades resulta em pouco tempo disponível para as pôr em prática.

Durante o processo de aprendizagem, avaliações devem ser realizadas para identificar o rendimento do aluno e analisar o método empregado pelo professor em relação a sua didática. No ensino remoto, a forma de avaliação deve trazer oportunidades para que, o aprendizado e busca por novos conhecimentos, crie satisfação. Mas, a quantidade excessiva de avaliações, somada à curtos prazos para entrega de atividades, inviabilizam momentos de satisfação (Souza; Santos, 2020).

A ocorrência de problemas em casa, assunto que surgiu através das respostas dos discentes, tornou-se corriqueira durante a pandemia devido a necessidade de isolamento social e, assim, maior convivência com os familiares em uma mesma residência. Entre os participantes, 76% conviviam com indivíduos em sua residência que necessitavam de cuidados permanentes. Dessa forma, ao se sobrecarregarem na prestação de cuidados aos seus familiares, os estudantes são induzidos a um descaso quanto à própria saúde. Dentro deste processo, percebe-se eventualmente a sobrecarga emocional (Ahnerth *et al.*, 2020).

Os acadêmicos ainda relataram ter suas noites consumidas pela necessidade de conciliar o conteúdo ministrado, percebendo uma queda em seu rendimento e um sentimento de esgotamento, tristeza e ansiedade. Dito isso, a deficiência na qualidade do sono atinge ambos os sexos e idades, levando a sonolência diurna, baixo desempenho e vulnerabilidade emocional, causando sentimentos de raiva, ansiedade, irritabilidade e depressão. Além disso, os distúrbios do sono são capazes de prejudicar a memória e contribuir para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais, prejudicando o desempenho acadêmico (Reis *et al.*, 2022; Barros; Sousa, 2022).

O autocuidado de avaliar as próprias condições psicológicas é algo a ser estimulado em jovens acadêmicos, principalmente na presença de sintomas associados à depressão e ansiedade (Reis *et al.*, 2022). Como estratégia minimizadora do sofrimento psicológico, pode-se contar com a escuta terapêutica (Gundim *et al.*, 2021). Desse modo, reafirmando a relevância de buscar o serviço já destacado, os discentes, em suas falas, questionam se os docentes de fato se preocupam com o seu adoecimento mental frente à todas mudanças de ensino impostas pela pandemia.

O estudo em destaque no presente artigo faz parte de uma pesquisa quantitativa de levantamento de informações sobre saúde mental, desenvolvida em duas instituições federais, e traz, de forma pontual, as falas subjetivas registradas pelo grupo amostral. Na abordagem metodológica atual qualitativa, ao descrever as falas subjetivas dos estudantes, destaca-se a limitação da generalização. Isto é, devido ao contexto específico da população abordada, os resultados não podem ser generalizados a outros grupos sociais.

Mas, apesar disso, o estudo contribui para refletir sobre o momento de ensino remoto instituído durante o isolamento social. Como um fenômeno inédito em nossa sociedade, o acontecimento pôde ser investigado sob a ótica dos graduandos de enfermagem de duas instituições federais, evidenciando pontos críticos que afetaram o processo de ensino-aprendizagem.

## Considerações finais

Embora tenha havido a necessidade da mobilização do ensino presencial para o ensino remoto durante a pandemia, ocorreram diversas consequências para o universitário em relação à manutenção da saúde mental. Vários fatores contribuíram para o desenvolvimento de transtornos mentais, como a vivência da pandemia, o afastamento do convívio diário com colegas, os cuidados com familiares na mesma residência, a pausa na formação acadêmica e a falta de organização das matérias em relação à sua vasta quantidade de avaliações, convencionais ou não.

Foram identificados fatores como: sobrecarga, falta de tempo, problemas em casa, dificuldades financeiras, sinais de ansiedade e outras menções a tópicos que poderiam influenciar na saúde mental dos participantes.

Além disso, foi percebido que as atividades de lazer são essenciais para a manutenção do equilíbrio entre corpo e mente. Outro fator relevante nessa manutenção é o sono, que permite a recuperação do corpo e do cérebro devido ao desgaste causado pelo período de atividade durante o dia. Assim, as impressões dos acadêmicos, por meio de seus depoimentos, coincidem e se somam às constatações de cientistas e pesquisadores sobre os fatores associados aos Transtornos Mentais Comuns (TMC) e qualidade de vida.

## Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

## Referências

AHNERTH, N. M. S. et al. "A gente fica doente também": percepção do cuidador familiar sobre o seu adoecimento. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 13, n. 1, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v13n1/07.pdf>. Acesso em: 20 maio 2024.

ALMEIDA, G. L. **Grau de ansiedade na pandemia de covid-19 entre acadêmicos de enfermagem**. Niterói, RJ. (Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal Fluminense, 2023. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/30134/GIULIA%20LEMOS%20DE%20ALMEIDA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Acesso em: 20 maio 2024.

ALMEIDA, W. R. S.; MEDEIROS, S. C.; SOUZA, F. M.; DOURADO, J. L. G.; SILVA, A. R. Sintomas de ansiedade em



- adultos jovens: a atuação do profissional de psicologia na atenção básica. **Debates em psiquiatria**, v. 12, p. 1-22, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2022.v12.314>. Acesso em: 31 maio 2024.
- BARROS, J. P.; SOUSA, C. E. B. Privação crônica do sono e desempenho escolar-acadêmico: uma revisão sistemática. **Revista Neurociências**, v. 30, p. 1-24, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/13010>. Acesso em: 31 maio 2024.
- CHEHAB, C. F. **Hábitos de vida e transtornos mentais comuns entre acadêmicos de enfermagem de universidade federal no isolamento social**. Niterói, RJ. (Dissertação). Universidade Federal Fluminense, 2022. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/30064/CAROLINA%20DE%20FREITAS%20CHEHAB%20DISSERTA%C3%87%C3%83O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 31 maio 2024.
- COSTA, V. M. S. **Atividades de lazer entre universitários: uma revisão integrativa**. Santos, SP. (Trabalho de Conclusão de Curso em Terapia Ocupacional). Universidade Federal de São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/6cd913db-2094-499f-9816-ae6a308c75c2/content>. Acesso em: 31 maio 2024.
- GALVÃO, D. S.; FERREIRA, A. A.; REIS, N. F. C. C.; CARDOSO, S. V.; REIS, T. N. Aspectos psicossociais de acadêmicos de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 2, p. 143-147, 2020. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4001/997>. Acesso em: 31 maio 2024.
- GOMES, R. Análise e interpretação de dados de pesquisa qualitativa. In: DESLANDES, S. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2012.
- GUNDIM, V. A. et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293/23470>. Acesso em: 26 jul. 2024.
- MACHADO, M. H. **Perfil da enfermagem no Brasil: relatório final: Brasil / coordenado por Maria Helena Machado**. Rio de Janeiro: NERHUS - DAPS - ENSP/Fiocruz, 2017. Disponível em: <https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2019/05/relatoriofinal.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2024.
- MARINHO, A. A.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e econômicos da saúde mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010. Disponível em: <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-portuguesa-saude-publica-323-articulo-determinantes-sociais-e-economicos-da-S0870902510700031>. Acesso em: 26 jul. 2024.
- MELO, H. MATTANA, B. V.; RIOS, J. M.; NAZAR, T. C. G. Indicativos de ansiedade, estresse e depressão em professores e estudantes no contexto da pandemia. **Pluralidades em Saúde Mental**, v. 11, n. 1, p. 95-104, 2022. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/383>. Acesso em: 29 maio 2024.
- MINAYO, M. C.S. (Org.) **O Desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9.ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco, 2006.
- PEINADO, J.; VIANNA, F. R. P. M.; MENEGHETTI, F. K. O ensino remoto emergencial na pandemia na percepção dos estudantes de uma universidade pública no sul do Brasil. **EaD em Foco**, v. 12, n. 1, 2022. Disponível em: <https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/1658/754>. Acesso em: 29 maio 2024.
- RABELO, L. M.; SIQUEIRA, A. K. A.; FERREIRA, L. S. Desencadeadores do transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem: uma revisão sistemática. **Revista Liberum Accessum**, v. 7, n. 1, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/52/76>. Acesso em: 29 maio 2024.
- REIS, M. E. F. A.; MATUMOTO, P. A.; NETO, M. B.; ROSA, T. A.; REZENDE, A. A. A.; CALÁBRIA, L. K. Saúde mental, uso de álcool e qualidade de sono em estudantes de uma universidade pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 55-60, abril, 2022. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/66452/41874>. Acesso em: 29 maio 2024.
- RIBEIRO, I. B. S. et al. Transtorno mental comum e condição socioeconômica em adolescentes do Erica. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 4, 2020. Disponível em: <https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/1658/754>. Acesso em: 30 maio 2024.
- RODRIGUES, B. B.; CARDOSO, R. R. J.; PERES, C. H. R.; MARQUES, F. F. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44 (sup. 1), p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kN9b4V5MJQtvygzTNBWssZS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2024

SANTOS, F. M. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, vol. 6, n. 1, maio, 2012.

SANTOS, L. S.; SOUZA, I. L. S. F. Os Modos de Avaliar na Educação em Tempos de Pandemia. *In: 7ª Semana Internacional de Pedagogia*, 2020, Maceió. **Anais da Semana Internacional de Pedagogia**. Maceió, UFAL, 2021. Disponível em: <https://doity.com.br/anais/vii-semana-internacional-de-pedagogia-2020/trabalho/172866>. Acesso em: 24 jun. 2024

SCHMIDT, B. et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2024

SILVA, J. L. L.; PAIXÃO W. H. P.; SANTOS M. S. S.; MESSIAS, C. M.; TAVARES, G. M. L.; BARBOSA, K. S. Social isolation and common mental disorders among nursing academics at the federal university in the municipality of Rio. **SEVEN Publicações Acadêmicas**, v. 69, 2022.

WHO. **Mental health**. 2022. Disponível em: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwko21BhAPEiwAwfaQCL4fcgK9y8dVFP87PoStXY3UIpzXqT\\_1sHdg\\_v8fFgOhvHcR1VO73hoCmrQQA\\_vd\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwko21BhAPEiwAwfaQCL4fcgK9y8dVFP87PoStXY3UIpzXqT_1sHdg_v8fFgOhvHcR1VO73hoCmrQQA_vd_BwE). Acesso em: 22 jul.