

Vivência acadêmica e sintomas depressivos em universitários durante a pandemia de Coronavírus

DOI: 10.5935/1984-9044.20210010

Gabriela Costa Alves¹, Camila Cortellete Pereira da Silva¹, Catherine Menegaldi Silva¹, Rute Grossi Milani^{1, 2}

Resumo: Devido à situação pandêmica de coronavírus, foram exigidas adaptações na área educacional e social entre os jovens universitários. Este estudo visa verificar a presença de sintomas depressivos entre universitários e a vivência no ensino remoto durante o distanciamento social provocado pela pandemia de coronavírus. A amostra foi não-probabilística, composta por 242 universitários, recrutados por meio da técnica *SnowBall*. Foram aplicados um questionário de perfil sociodemográfico, outro de vivência acadêmica no ensino remoto e o *Patient Health Questionnaire-9* que avaliou sintomas depressivos. Para a análise dos dados utilizou-se o *software Graphpad Prism 8.4*. Os estudantes obtiveram pontuação indicativa de sintomas depressivos, assim como a motivação, o desempenho acadêmico, a dedicação e o sentimento de bem-estar durante aulas apresentaram-se comprometidos. Evidencia-se a necessidade de dar continuidade aos estudos na área, na medida em que o cenário atual tende a impactar a saúde mental e a vivência acadêmica dos universitários.

PALAVRAS-CHAVE: covid-19, depressão, promoção da saúde, universidade

Academic experience and depressive symptoms in universities during the Coronavirus pandemic

Abstract: Due to the coronavirus pandemic situation, adaptations in the educational and social area were required among university students. This study aims to verify the presence of depressive symptoms among university students and the experience in remote education during social distancing caused by the coronavirus pandemic. The sample was non-probabilistic, consisting of 242 university students, recruited using the *SnowBall* technique. A questionnaire of sociodemographic profile, another of academic experience in remote teaching and the *Patient Health Questionnaire-9*, which assessed depressive symptoms, were applied. For data analysis, the *Graphpad Prism 8.4* software was used. Students obtained scores indicative of depressive symptoms, as well as, motivation, academic performance, dedication and the feeling of well-being during classes were compromised. The need to continue studies in the area is evident, as the current scenario tends to impact the mental health and academic experience of university students.

KEY WORDS: covid-19, depression, health promotion, university

¹ Universidade Cesumar (UNICESUMAR)

² Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI)

Introdução

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a Covid-19 como pandemia mundial, conseqüentemente diversas estratégias foram necessárias para combater a disseminação do vírus, como a reclusão de indivíduos por meio da quarentena e o isolamento social (Monteiro & Souza, 2020). Essa situação resultou em influências notáveis no contexto social, político, econômico e educacional, impactando a vida e a rotina de milhões de indivíduos em todo o mundo (Huckins et al., 2020). Entre os jovens universitários foram exigidas adaptações na área educacional e social, desafios esses que são mais difíceis de enfrentar por aqueles com maior fragilidade emocional, tornando-os vulneráveis ao desenvolvimento de problemas de saúde

mental durante a pandemia (Chen, Sun, & Feng, 2020).

No contexto educacional, as instituições de ensino superior (IES), embasadas na Portaria nº 345/2020 do Ministério da Educação (Brasil, 2020), aderiram ao ensino remoto para dar continuidade ao ano letivo. Por conseguinte, tiveram que se adequar por via de novas metodologias e estratégias pedagógicas para que fosse possível o cumprimento da carga horária e dos conteúdos didáticos (Spalding et al., 2020). De modo abrupto, os discentes precisaram afastar-se de suas atividades acadêmicas presenciais, como os estágios, projetos de extensão e de pesquisa. Da mesma forma, distanciaram-se do convívio diário com seus colegas e professores, restringindo suas interações sociais (Coelho et al., 2020).

Os indivíduos extraem significado de sua rotina, e o impedimento de ir e vir causa frustração, o que provoca reflexões a respeito do que de fato importa em nosso sistema de valores, no trabalho e em nossos relacionamentos (Naqvi, 2020). A interação social é indispensável na condição humana, e a falta de contato pode afetar o estilo de vida e produzir efeitos negativos, ao passo que “as consequências da privação do contato com outras pessoas podem suprimir os estímulos fundamentais do desenvolvimento cerebral” (Coelho et al., 2020, p. 5). Assim, o impacto da privação social foi intenso entre os estudantes, devido à fase da vida em que se encontram, juventude ou adolescência, na qual usualmente se dispõe de maior necessidade de interação social (Coelho et al., 2020).

Ao ingressar no ensino superior, o universitário passa a experienciar o que os autores denominam de

vivência acadêmica (Andrade et al., 2016; Borzone Valdebenito, 2017; Matta, Lebrão, & Heleno, 2017; Soares et al., 2014). Segundo Andrade et al. (2016), a vivência acadêmica refere-se às experiências advindas do cotidiano e do ambiente universitário, que influenciam a motivação, dedicação, desempenho acadêmico, trocas sociais e qualidade de vida do discente.

Juntamente a esses aspectos, segundo a Organização Mundial de Saúde (2013), os jovens são considerados grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentos suicidas, visto que esse período do desenvolvimento implica certa imaturidade cognitiva. Nesse sentido, vivenciar eventos estressores pode ser algo desafiador, intensificado pelas dificuldades em identificar os próprios recursos adaptativos, o que pode facilitar o desenvolvimento de transtornos mentais. Dentre es-

ses, os mais frequentemente identificados na comunidade acadêmica são os Transtornos Depressivos. De acordo com o DSM-5 (2014), as síndromes depressivas são caracterizadas pela presença de humor triste, anedonia e alterações somáticas e cognitivas que inferem no funcionamento do indivíduo.

Nesse sentido, estudos internacionais investigaram a saúde mental na comunidade acadêmica durante a pandemia, constatando que o efeito do isolamento social impactou a saúde mental dos jovens universitários (Kecojevic, Basch, Sullivan, & Davi, 2020; Li, Cao, Leung, & Mak, 2020). Em um estudo conduzido na China com estudantes universitários nesse período, verificou-se maior nível de estresse, ansiedade, sintomas depressivos, dificuldade de concentração e na rotina acadêmica, insônia, frustração e tédio (Li et al., 2020). Outro estudo conduzido nos Estados Unidos observou

que os universitários apresentaram grau de moderado a grave de depressão e ansiedade, como também pensamentos suicidas (Wang et al., 2020).

À vista disso, no Brasil, nota-se escassez de pesquisas em relação ao tema, o que torna imprescindível investigar as reações emocionais e a forma com que os estudantes brasileiros experienciaram a vida acadêmica no contexto da Covid-19. Este estudo teve como objetivo verificar a presença de sintomas depressivos entre universitários e a vivência no ensino remoto durante o distanciamento social provocado pela pandemia de coronavírus. Dadas as circunstâncias inesperadas, é importante explorar no contexto local as complicações potenciais da saúde mental dos universitários, visando fornecer dados científicos e confiáveis para a elaboração e planejamento de ações de promoção da saúde, em busca do aumento da qualidade

de vida e do bem-estar dos dis-

centes.

Metodologia

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo de caráter exploratório e descritivo, de abordagem quantitativa. Foram analisadas as variáveis relativas à vivência acadêmica e a prevalência de sintomas depressivos dos discentes em ensino remoto durante o distanciamento social.

Participantes

Este estudo foi planejado mediante a declaração da OMS, em 11 de março de 2020, acerca do Covid-19 como pandemia mundial. Obteve-se a aprovação do comitê

de ética em pesquisa envolvendo seres humanos, conforme parecer nº 30328620.0.0000.5539. A amostra investigada foi composta por 242 alunos dos cursos de graduação e pós-graduação que vivenciaram o ensino remoto durante o distanciamento social. Os critérios de inclusão foram: ser graduando ou pós-graduando em Instituição de Ensino Superior (IES), experienciar a modalidade de ensino remoto, possuir idade superior a 18 anos e aceitar participar deste estudo. Como critério de exclusão, enviar o questionário incompleto.

Instrumentos

Patient health questionnaire-9 (PHQ-9)

Para analisar os sintomas depressivos foi utilizado o instrumento

PHQ-9, que avalia a existência de sintomas depressivos característicos da depressão maior e a sua gravidade. O PHQ-9 foi publicado pela *American Psychiatric Associa-*



tion, sendo utilizado para diagnosticar sintomas depressivos baseando-se em 9 critérios definidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-IV) (Zhao, Kong, Aung, Yuasa, & Nam, 2020). Cada item foi classificado em uma escala *Likert* de 0 a 3 pontos, sendo avaliada a frequência pelo participante nas últimas duas semanas, que por sua vez correspondeu às respostas “nenhuma vez”, “vários dias”, “mais da metade dos dias” e “quase todos os dias”. No PHQ-9, os escores são somados e podem variar de 0 a 27 pontos; pontuações menores que 4 representam ausência de depressão, de 5 a 9 pontos significa grau leve, de 10 a 14 indica grau moderado, de 15 a 19 moderadamente grave e acima de 20 pontos, grave (Zimmerman, 2019). Além disso, o instrumento também avaliou a interferência desses sintomas no desempenho cotidiano, na décima pergunta (Keum, Miller, & Inkelas, 2018; I. S. Santos et al., 2013).

O PHQ-9 é bastante utilizado em pesquisas e tem-se mostrado excelente em suas propriedades psicométricas (Tang et al., 2020), sendo confirmada a sua confiabilidade do estudo com α de *Cronbach* de 0,89 (Kroenke, Spitzer, & Williams, 2001). Para este estudo, o instrumento foi utilizado de modo a mensurar o nível do risco em relação aos sintomas depressivos entre os universitários em contexto de ensino remoto.

Questionário estruturado da vivência acadêmica no ensino remoto durante o distanciamento social

Para analisar a vivência acadêmica dos universitários durante o distanciamento social, foi desenvolvido um questionário estruturado composto por oito questões de múltipla escolha, dentre as quais, quatro utilizaram a escala *Likert*. Nesse questionário foram abordados assuntos referentes aos sentimentos, desempenho



acadêmico, motivação, assim como aspectos da percepção do espaço disponível e equipamentos utilizados durante as aulas remotas.

Questionário estruturado do perfil sociodemográfico

Para identificar o perfil sociodemográfico, foi desenvolvido um questionário estruturado contendo 13 questões, das quais oito eram fechadas e cinco abertas. Essas perguntas objetivaram caracterizar a amostra, obtendo informações gerais sobre os participantes, como idade, sexo e religião, modalidade do curso, área de graduação, frequência e universidade pertencente.

Coleta de dados

Para a coleta de dados, empregou-se a técnica de *SnowBall*, no período de 16 de julho a 16 de agosto de 2020, conhecida como bola de neve virtual, que consistiu no compartilhamento dos ins-

trumentos de pesquisa por canais midiáticos, como *Instagram*, *Facebook* e *WhatsApp*. A técnica *SnowBall* compreende uma amostra não-probabilística de coleta de dados, ao passo que esse método de encaminhamento dos questionários pressupõe que o mesmo se torne uma cadeia de referência visando coletar o máximo de informações e alcançar um grande número de participantes (Baldin & Munhoz, 2011). No corpo da mensagem, é pedido que o instrumento de pesquisa seja compartilhado para outros indivíduos de sua rede de contato, de modo que esses tornem-se igualmente participantes do estudo.

Análise de dados

A média e o desvio padrão foram usados para apresentar os resultados de níveis de depressão (PHQ-9). O Teste t não pareado foi utilizado para comparar os níveis de depressão do PHQ-9 entre dois grupos, de acordo com

as características sociodemográficas e da vivência acadêmica. Utilizou-se também o ANOVA de uma via com pós teste de Tukey, quando comparado entre três grupos ou mais. Todas as análises

estatísticas foram realizadas utilizando o software *GraphPad Prism* 8.4, adotando-se 95% ($p < 0,05$) como nível de significância estatística.

Resultados

Este estudo, que teve como objetivo verificar a presença de sintomas depressivos e a vivência dos universitários no ensino remoto durante o distanciamento social provocado pela pandemia de coronavírus, buscou, inicialmente, caracterizar o perfil sociodemográfico dos discentes, bem como identificar a prevalência de sintomas depressivos e caracterizar a vivência acadêmica com o distanciamento social. Por fim, analisou a influência dos fatores sociodemográficos e ambientais na dedicação, motivação, desempenho e sentimento de conforto dos discentes durante as aulas.

Referente ao perfil sociodemográfico da amostra, identificou-se que os participantes são predominantemente do sexo feminino (82,2%), com idade de 18 a 24 anos (61,2%), e estado civil solteiro (77,3%). Os discentes, em sua maioria, estão matriculados em cursos de graduação (76,3%) em instituições de ensino privadas (69,8%), e cursando o primeiro ano (34,8%), no período noturno (36,0%). Durante o distanciamento social, parte perceptível da amostra (91,7%) afirmou estar acompanhada no período de isolamento, em sua maioria morando com os pais (56,6%), conforme apresentado na Tabela 1.



Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos participantes em número e frequência absoluta (n=242).

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	199	82,2
Masculino	43	17,8
Idade		
18-24 anos	148	61,2
25-34 anos	60	24,8
35-44 anos	22	9,1
45 anos ou mais	12	5,0
Estado Civil		
Solteiro	187	77,3
União Estável	14	5,8
Casado	35	14,5
Divorciado	6	2,5
Modalidade do curso³		
Graduação	183	76,3
Pós-Graduação	57	23,5
Universidade		
Privada	169	69,8
Pública	73	30,2
Mora com quem		
Sozinho	20	8,3
Acompanhado	222	91,7
Pais	137	56,6
Cônjuge	52	21,5
Amigos	16	6,6

1 n=242; 2 n=173; 3 n=65.

Para identificar a prevalência de sintomas depressivos, utilizou-se

a escala PHQ-9, na qual os escores são somados e podem variar

de 0 a 27 pontos, com o ponto de corte > 9 (Zimmerman, 2019). Então, considera-se que escores maiores que 9 já sinalizam a presença de sintomas depressivos e, quanto maior for a pontuação, maior a gravidade dos sintomas. Desse modo, conforme a Tabela 2, e considerando o ponto de corte da escala, observa-se que a pontuação média e mediana dos par-

ticipantes foi de 15,4 e 16 pontos, respectivamente, apresentando assim grau moderadamente grave de sintomas depressivos. Em relação à dispersão, obteve-se desvio padrão de 7,56 pontos, e coeficiente de variação de 49,09%, indicando uma dispersão moderada dos dados em torno da média.

Tabela 2 – Resultados gerais dos participantes das avaliações do PHQ-9

Variáveis	PHQ-9
Média	15,4
Desvio padrão	7,56
Pontuação mínima	0
25%	9
50% (mediana)	16
75%	22
Pontuação máxima	30
<i>Alfa de Cronbach</i>	0,890

Além dos fatores sociodemográficos, buscou-se verificar a vivência acadêmica dos universitários em distanciamento social, em decorrência das medidas restritivas de ensino remoto emergencial, considerando os fatores ambientais e as reações emocio-

nais evocadas durante as aulas, conforme apresentado na Tabela 3. Nesse sentido, relativo aos fatores ambientais, identificou-se que os universitários, em sua maioria, possuíam um equipamento de uso pessoal para acessar as aulas online (96,7%) e

espaço reservado e silencioso para assistir as aulas (75,6%). Referente às reações emocionais, percebeu-se que os universitários autodeclararam que sua dedicação (33,1%), desempenho (36%), motivação (26,9%) e sentimento de conforto (26,9%) durante as aulas caracterizam-se como nem

boa e nem ruim. Apesar desses resultados, enfatiza-se a alta frequência de respostas ruim e muito ruim, que, somadas, apresentam-se como: dedicação (31,8%), desempenho acadêmico (31,4%), sentimento de conforto (34,3%) e motivação (48,2%).

Tabela 3 – Vivência acadêmica durante o distanciamento social (n=242)

Variáveis	N	%
<i>Você possui um equipamento de uso pessoal para acessar as aulas online?</i>		
Sim	234	96,7
Não	08	3,3
<i>Durante as aulas online, você dispôs de um espaço reservado e silencioso para assistir as aulas?</i>		
Sim	183	75,6
Não	59	24,4
<i>Como você avalia sua dedicação nos estudos com as aulas online?</i>		
Muito Boa	33	13,6
Boa	52	21,5
Nem Boa/Nem Ruim	80	33,1
Ruim	49	20,2
Muito Ruim	28	11,6
<i>Como você avalia seu desempenho acadêmico nas aulas online?</i>		
Muito Bom	28	11,6
Bom	51	21,1

Nem bom/Nem Ruim	87	36
Ruim	48	19,8
Muito Ruim	28	11,6
<i>Em geral, como você se sente durante as aulas online?</i>		
Muito confortável 5	17	7
Confortável	53	21,9
Nem confortável/Nem desconfortável	89	36,8
Desconfortável	44	18,2
Muito desconfortável 1	39	16,1
<i>Como você avalia o seu nível de motivação para participar das aulas diante do cenário atual?</i>		
Totalmente Motivado	14	5,8
Motivado	42	17,4
Nem Motivado/Nem desmotivado	65	26,9
Desmotivado	64	24,6
Totalmente desmotivado	57	23,6

Conforme apresentado na Tabela 4, procurou-se analisar também a influência dos fatores sociodemográficos e ambientais na dedicação, motivação, no desempenho e sentimento de conforto dos discentes durante as aulas. Assim, referente a tais fatores, verificou-se associação significativa entre a idade, motivação, desempenho acadêmico, e

sentimento de conforto, apontando que quanto mais jovem melhor o desempenho; entretanto, os mais jovens sentem-se mais desconfortáveis e desmotivados durante as aulas. Quanto aos fatores ambientais, percebeu-se associação significativa entre ter espaço reservado e silencioso com os níveis de dedicação. Nesse sentido, os universitários que

contavam com esse espaço tiveram maior dedicação para assistir às aulas *online*. Por fim, relacionado aos sintomas depressivos, observou-se associação significativa entre sintomas depressivos, dedicação, motivação, desempenho e sentimento de conforto, visto que, quanto maior os escores de sintomas depressivos, maior a pontuação de dedicação e

desempenho; entretanto, menor a pontuação de motivação e sentimento de conforto. Conclui-se, assim, que, quanto maior a presença de sentimentos depressivos, maior é a dedicação e o desempenho dos discentes durante as aulas, porém menor é a motivação e o sentimento de conforto nas aulas remotas.

Tabela 4 – Associação entre perfil dos participantes e vivência acadêmica

	Dedicação		Motivação		Desempenho		Sentimento	
	r (95% IC)	p	r (95% IC)	p	r (95% IC)	p	r (95% IC)	p
Idade	-0,1078	0,0941	0,2064	0,0012*	-0,171	0,0077*	0,1596	0,0129*
	(-0,2308; 0,01851)		(0,08246; 0,3241)		(-0,2908; -0,0458)		(0,0342; 0,2801)	
Espaço reservado e silencioso	0,1708	0,0077*	-0,0702	0,2767	0,05608	0,3851	-0,07132	0,2691
	(0,04568; 0,2906)		(-0,1946; 0,05640)		(- 0,07053; 0,1809)		(-0,1957; 0,0553)	
PHQ-9	0,2006	0,0017*	-0,4161	<0,0001*	0,2243	0,0004*	-0,2974	<0,0001*
	(0,07639; 0,3186)		(-0,5151; -0,3060)		(0,1011; 0,3408)		(-0,4082; -0,1779)	

*valor p < 0,02.

Podemos inferir que os discentes apresentaram grau moderadamente grave de sintomas depressivos. Na vivência acadêmica

durante a pandemia, percebeu-se que os universitários autodeclararam que sua dedicação, desempenho, motivação e sentimento de

conforto durante as aulas caracterizavam-se como nem boa e nem ruim, porém, enfatiza-se a alta frequência de respostas ruim e muito ruim, as quais, somadas, apresentam uma porcentagem significativa. Entretanto, quando analisada a influência dos fatores sociodemográficos e ambientais nas reações emocionais dos discentes, verificou-se que quanto mais jovem, melhor o desempenho, contudo, sentem-se mais desconfortáveis e desmotivados

durante as aulas. Quanto aos fatores ambientais, percebeu-se que os universitários que contavam com esse espaço tiveram maior dedicação para assistir as aulas online. Por fim, relacionado aos sintomas depressivos, observou-se que quanto maiores os escores de sintomas depressivos, maior a pontuação de dedicação e desempenho, entretanto, menor a pontuação de motivação e sentimento de conforto.

Discussão

Ao verificar a relação entre sintomas depressivos e vivência no ensino remoto de universitários, durante o distanciamento social provocado pela pandemia do coronavírus – objetivo desta pesquisa –, alguns resultados relevantes foram constatados. Por exemplo, verificou-se, nessa população, a predominância do sexo feminino, o que confirma os resultados identificados em estu-

dos anteriores que avaliaram a saúde mental da comunidade acadêmica (Almeida, 2014; Carlos Izaias Sartorão et al., 2020; Fonseca, 2020; Tang et al., 2020; Wang et al., 2020). Isso sugere que, eventualmente, as mulheres podem ser mais receptivas e engajadas na participação desses estudos, visto que elas são mais propensas a responderem questionários *online* (Porter &

Whitcomb, 2005). Conforme exposto por Fonseca (2020), essa mesma tendência do público é esperada em estudos nessa área, uma vez que contemplem a população descrita e tendem a refletir as características sociodemográficas dos estudantes universitários.

Foi possível observar, ainda, que a maior parte da amostra deste estudo atingiu pontuação média na escala PHQ-9, a qual é indicativa de grau moderadamente grave de sintomas depressivos, conforme proposto na investigação normativa de Zimmerman (2019). É notório que os jovens universitários possuem certa vulnerabilidade emocional no ambiente acadêmico e no período do desenvolvimento em que se encontram, podendo acarretar inclusive comportamentos de risco à saúde mental e física, culminando em ideação suicida (Adelino & Francisco, 2015; Lima et al., 2017; H. G. B. dos Santos,

Marcon, Espinosa, Baptista, & Paulo, 2017). Já em estudos realizados durante a pandemia, foi constatada a presença de ansiedade, depressão e comportamentos de risco entre os jovens universitários, o que vai ao encontro do presente estudo, que identificou a prevalência de sintomas depressivos na comunidade acadêmica (Kecojevic et al., 2020; Li et al., 2020). Além disso, destacou-se a mesma tendência da pontuação média dos indicadores depressivos, entre moderadamente grave (15-19) e grave (20-27), atribuídos a 64,41% e 48,14% da amostra, respectivamente, nos estudos de Sartorão et al. (2020) e Wang (2020).

Percebeu-se que quanto mais jovem, melhor foi o desempenho acadêmico do estudante, todavia, a vivência acadêmica *online* foi percebida como desconfortável, culminando em desmotivação nas aulas. Em um estudo brasileiro que avaliou aspectos motivacio-

nais e de desempenho acadêmico entre iniciantes e concluintes, constatou-se que os iniciantes se mostraram motivados intrinsecamente pelo prazer de estudar assuntos que lhe são de interesse, apresentando maior engajamento durante as aulas (Souza, 2017). Não obstante, outro estudo recente avaliou o desempenho acadêmico dos iniciantes do Curso de Odontologia no período da pandemia, no qual se identificou desempenho promissor e satisfatório (Spalding et al., 2020). Isso indica que os iniciantes possuem tendência ao maior engajamento acadêmico, considerando que a entrada na universidade demarca uma fase importante na vida dos deles.

Outro aspecto relevante foi a associação significativa entre ter um espaço reservado e silencioso e a dedicação às aulas *online*. Isso sugere que estar em um ambiente adequado oportuniza melhor rendimento acadêmico, o que vai

ao encontro de um estudo anterior que avaliou o impacto dos fatores ambientais no desempenho de universitários durante a pandemia (Realyvásquez-Vargas et al., 2020).

Constatou-se também que a presença de sintomas depressivos se relacionou à percepção de baixa motivação e impactou no sentimento de bem-estar dos discentes. Dada a importância das trocas sociais no ingresso à universidade, para a adaptação e o bem-estar do discente, sugere-se que a privação social emergencial possa ter fomentado sofrimento psicológico (Carlotto, Teixeira, & Dias, 2015; Oliveira & Dias, 2014). Além disso, os resultados desta pesquisa mostraram intensidade dos sintomas depressivos que, somados ao desconforto e desmotivação na comunidade universitária, podem ter dificultado a adaptação à metodologia de ensino *online* no período pandêmico.

A pandemia ocasionou mudanças no contexto educacional, no período de 2020 a 2021. Os discentes voltaram gradativamente ao formato presencial, conforme Resolução sesa nº 860/2021 (2021) para o Estado do Paraná. Essa retomada acadêmica implica um novo processo adaptativo à vida social e acadêmica dos universitários, portanto, se faz relevante a continuidade dos estudos com essa população.

Os achados desta investigação apontam a necessidade da elaboração e planejamento de ações de promoção da saúde e de estratégias de enfrentamento, em busca do aumento da qualidade de vida e do bem-estar dos discentes. É necessário que as Instituições de Ensino Superior (IES) e a equipe pedagógica estejam atentas aos níveis de motivação, conforto, desempenho, depressão e ansiedade, oferecendo escuta e acolhimento, considerando que a vivência acadêmica e o contato

com outros colegas podem servir como fator de proteção (Oliveira & Dias, 2014; Souza, 2017). Além disso, torna-se importante discutir com os universitários sobre as reações emocionais e a capacidade de lidar com mudanças. Nesse contexto, as intervenções no campo da Psicologia e das práticas interdisciplinares na Promoção da Saúde constituem-se um recurso importante para dar suporte emocional a esses jovens.

Em consonância com essa perspectiva, foram encontrados estudos que aplicaram ferramentas online com estudantes universitários durante o surto da Covid-19. Entre eles, um estudo avaliou a viabilidade de uma breve intervenção *online* baseada na atenção plena e na compaixão (González-García, Álvarez, Pérez, Fernandez-Carriba, & López, 2021). A intervenção teve duração de dezesseis dias e obteve uma redução significativa nos níveis de estres-

se e ansiedade e, também, aumento positivo nos níveis de autocompaixão. Igualmente, em um ensaio randomizado de intervenções de *mindfulness* em estudantes universitários, foi demonstrado que o grupo de intervenção, quanto comparado ao grupo controle, se tornou mais resiliente a um estressor universal (Lo Moro, Sonesson, Jones, & Galante, 2020).

Um outro estudo, pautado na Terapia Cognitivo-Comportamental, expôs uma intervenção para redução da ansiedade em uma plataforma digital do Serviço de Aconselhamento e Consulta para estudantes universitários, em que foi realizado o planejamento de sessões de aconselhamento por vídeo com profissionais qualificados (Giusti et al., 2020).

Para além desses estudos que promoveram a saúde mental dos jovens na pandemia, foram iden-

tificados estudos anteriores ao período pandêmico que realizaram intervenções com técnicas de *mindfulness*, prática de ioga e grupo de psicodrama, visando promover o bem-estar psicológico de estudantes universitários (Falsafi, 2016; Galante et al., 2018; Kaya & Deniz, 2020). Assim, observa-se a relevância de promover com esses jovens estilos de vida saudáveis, bem como competências sociais e emocionais para lidar com eventos estressores futuros.

Nosso estudo apresenta algumas limitações, em primeiro lugar, devido ao desenho amostral de caráter heterogêneo e não probabilístico e por adotar corte transversal. Ou seja, o método de coleta de dados *snowball* (bola de neve) pode representar uma generalização dos participantes, assim como, por ser necessário o acesso à internet e ter algum conhecimento sobre a utilização do computador, pode não ter atingido

algumas classes ou indivíduos. Entretanto, dadas as circunstâncias inesperadas, devido às medidas sanitárias para a contenção do vírus, tais como o distanciamento social, esse método e estratégia de amostragem foram os mais viáveis para a coleta de dados.

Em segundo lugar, o estudo foi realizado somente durante o período pandêmico e nenhum dado foi analisado antes da pandemia, o que mostra certa limitação pela impossibilidade de comprovarmos a relação existente entre sintomas depressivos e a pande-

mia. Pelo seu caráter atípico e emergencial, não foram conduzidos estudos anteriores que investigassem a saúde mental antes e durante o surto pandêmico. Assim, considerando a possibilidade de a prevalência dos sintomas depressivos desses jovens ser identificada antes deste estudo, não podemos atestar o prejuízo na saúde mental dos discentes. Apesar das limitações apontadas, este estudo é um dos primeiros que se ocupou em investigar a saúde mental dos discentes em território nacional, demonstrando a necessidade de estudos orientados a essa população.

Conclusão

Os dados obtidos nesta investigação mostram o distanciamento social e as aulas remotas podem interferir na forma com que o estudante experiencia a vida acadêmica, o que pode culminar em impactos à saúde mental, pois em geral, esses universitários apre-

sentam vulnerabilidade emocional e necessidade de interações sociais nesse período desenvolvimental. Foi notável o índice sugestivo de sintomas depressivos moderadamente grave na população estudada. Outro aspecto relevante foi a percepção do

nível de motivação e conforto durante as aulas *online* pelos estudantes, que se mostraram preocupantes, devido a se auto-declararem desmotivados e desconfortáveis. Salienta-se, portanto, a importância de as universidades oferecerem suporte emocional, bem como de promoverem o engajamento e a socialização dos estudantes.

Com base nos dados apresentados, evidencia-se a necessidade de dar continuidade aos estudos nessa área, na medida em que o novo cenário da pandemia influenciou significativamente a saúde mental e a vivência acadêmica dos universitários, uma situação atípica e emergencial que trouxe significativas mudanças aos jovens.

Referências

- Adelino, P., & Francisco, C.** (2015). Ideação Suicida na População Universitária: Uma Revisão de Literatura. *Revista E-Psi*, 5(2), 16–34.
- Almeida, J. S. P. de.** (2014). *Saúde Mental Global, a Depressão, a Ansiedade e os Comportamentos de Risco nos Estudantes do Ensino Superior: Estudo de Prevalência e Correlação*. Faculdade de Ciências Médicas.
- American Psychiatric Association.** (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (5th ed.; A. V. Cordioli, C. Kieling, C. T. B. da Silva, I. C. Passos, & M. T. Barcellos, Eds.). Porto Alegre: Artmed.
- Andrade, A. dos S., Tiraboschi, G. A., Antunes, N. A., Viana, P. V. B. A., Zannoto, P. A., & Curilla, R. T.** (2016). Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 831–846. doi: 10.1590/1982-3703004142015
- Baldin, N., & Munhoz, E. M. B.** (2011). Snowball (Bola de Neve): uma técnica metodológica para pesquisa em educação ambiental comunitária. *X Congresso Nacional de Educação (EDUCERE) - I Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação (SIRSSE)*, 1, 329–341.

Borzone Valdebenito, M. A. (2017). Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 266–283. doi: 10.14718/ACP.2017.20.1.13

Brasil. Ministério da Educação. (2020). *Portaria nº 345, de 19 de março de 2020*. Brasília-DF: Ministério da Educação.

Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação Acadêmica e Coping em Estudantes Universitários. *Psico-USF*, 20(3), 421–432. doi: 10.1590/1413-82712015200305

Chen, B., Sun, J., & Feng, Y. (2020). How Have COVID-19 Isolation Policies Affected Young People's Mental Health? – Evidence From Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01529

Coelho, A. P. S., Oliveira, D. S., Fernandes, E. T. B. S., Santos, A. L. de S., Rios, M. O., Fernandes, E. S. F., ... Fernandes, T. S. S. (2020). Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. *Research, Society and Development*, 9(9), e943998074. doi: 10.33448/rsd-v9i9.8074

Falsafi, N. (2016). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Versus Yoga. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22(6). doi: 10.1177/1078390316663307

Fonseca, A. M. F. (2020). *Estratégias de coping e saúde mental de estudantes universitários no contexto da pandemia provocada pela COVID-19*. [Dissertação de mestrado, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/21025>.

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., ... Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2). doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1

Giusti, L., Salza, A., Mammarella, S., Bianco, D., Ussorio, D., Casacchia, M., & Roncone, R. (2020). #Everything Will Be Fine. Duration of Home Confinement and “All-or-Nothing” Cognitive Thinking Style as Predictors of Traumatic Distress in Young University Students on a Digital Platform During the COVID-19 Italian Lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.574812

González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. (2021). Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic. *Mindfulness*, *12*(7). doi: 10.1007/s12671-021-01632-6

Huckins, J. F., DaSilva, A. W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S. K., ... Campbell, A. T. (2020). Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Smartphone and Ecological Momentary Assessment Study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(6), e20185. doi: 10.2196/20185

Kaya, F., & Deniz, H. (2020). The effects of using psychodrama on the psychological wellbeing of university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, *56*(4). doi: 10.1111/ppc.12510

Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLOS ONE*, *15*(9), e0239696. doi: 10.1371/journal.pone.0239696

Keum, B. T., Miller, M. J., & Inkelas, K. K. (2018). Testing the factor structure and measurement invariance of the PHQ-9 across racially diverse U.S. college students. *Psychological Assessment*, *30*(8), 1096–1106. doi: 10.1037/pas0000550

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9. *Journal of General Internal Medicine*, *16*(9), 606–613. doi: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y. P., & Mak, Y. W. (2020). The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(11), 3933. doi: 10.3390/ijerph17113933

Lima, C. A. G., Maia, M. de F. de M., Magalhães, T. A. de, Oliveira, L. M. M. de, Reis, V. M. C. P., Brito, M. F. S. F., ... Silveira, M. F. (2017). Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais. *Cadernos Saúde Coletiva*, *25*(2), 183–191. doi: 10.1590/1414-462x201700020223

Lo Moro, G., Sonesson, E., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Establishing a Theory-Based Multi-Level Approach for Primary Prevention of Mental Disorders in Young People. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(24). doi: 10.3390/ijerph17249445



Matta, C. M. B. da, Lebrão, S. M. G., & Heleno, M. G. V. (2017). Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 583–591. doi: 10.1590/2175-353920170213111118

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. doi: 10.33448/rsd-v9i9.7660

Naqvi, H. (2020). Mental health in the aftermath of COVID-19: A new normal. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 1. doi: 10.5455/JPMA.30

Oliveira, C. T. de, & Dias, A. C. G. (2014). Dificuldades na Trajetória Universitária e Rede de Apoio de Calouros e Formandos. *Psico*, 45(2), 187. doi: 10.15448/1980-8623.2014.2.13347

Porter, S. R., & Whitcomb, M. E. (2005). Non-response in student surveys: The Role of Demographics, Engagement and Personality. *Research in Higher Education*, 46(2), 127–152. doi: 10.1007/s11162-004-1597-2

Realyvásquez-Vargas, A., Maldonado-Macías, A. A., Arredondo-Soto, K. C., Baez-Lopez, Y., Carrillo-Gutiérrez, T., & Hernández-Escobedo, G. (2020). The Impact of Environmental Factors on Academic Performance of University Students Taking Online Classes during the COVID-19 Pandemic in Mexico. *Sustainability*, 12(21), 9194. doi: 10.3390/su12219194

Santos, H. G. B. dos, Marcon, S. R., Espinosa, M. M., Baptista, M. N., & Paulo, P. M. C. de. (2017). Factors associated with suicidal ideation among university students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25. doi: 10.1590/1518-8345.1592.2878

Santos, I. S., Tavares, B. F., Munhoz, T. N., Almeida, L. S. P. de, Silva, N. T. B. da, Tams, B. D., ... Matijasevich, A. (2013). Sensibilidade e especificidade do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) entre adultos da população geral. *Cadernos de Saúde Pública*, 29(8), 1533–1543. doi: 10.1590/0102-311X00144612

Secretaria da Saúde (Paraná). (2021). Resolução SESA nº 860/2021, de 23 de setembro de 2021. Dispõe sobre as medidas de prevenção, monitoramento e controle da COVID-19 nas instituições de ensino públicas e privadas do Estado do Paraná. Retrieved November 8, 2021, from https://www.aen.pr.gov.br/arquivos/2109_Resolucao_SESA_n_860_2021_-_Revoga_a_Res._SESA_735_2021_2-1-18.pdf

Sartorão Filho, C.I.; Rodrigues, W.C. de L.V.; Castro, R. B. de.; Marçal, A. A.; Pavelqueires, S.; Takano, L.; Oliveira, W.L. de.; Sartorão Neto, C. I. (2021). Os sintomas moderados e graves de ansiedade e depressão aumentaram entre as estudantes de medicina durante a pandemia de COVID-19. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], 10 (6), e34610615406, 2021. DOI: 10.33448 / rsd-v10i6.15406. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15406>.

Soares, A. B., Francischetto, V., Dutra, B. M., Miranda, J. M. de, Nogueira, C. C. de C., Leme, V. R., ... Almeida, L. S. (2014). O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior. *Psico-USF*, 19(1), 49–60. doi: 10.1590/S1413-82712014000100006

Souza, D. C. de. (2017). *Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social*. UFTM.

Spalding, M., Rauen, C., Vasconcellos, L. M. R. de, Vegian, M. R. da C., Miranda, K. C., Bressane, A., & Salgado, M. A. C. (2020). Desafios e possibilidades para o ensino superior: uma experiência brasileira em tempos de COVID-19. *Research, Society and Development*, 9(8). doi: 10.33448/rsd-v9i8.5970

Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., ... Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1–7. doi: 10.1016/j.jad.2020.05.009

Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e22817. doi: 10.2196/22817

World Health Organization. (2013). *Mental health: Action Plan 2013 -2020*.

Zhao, B., Kong, F., Aung, M. N., Yuasa, M., & Nam, E. W. (2020). Novel Coronavirus (COVID-19) Knowledge, Precaution Practice, and Associated Depression Symptoms among University Students in Korea, China, and Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). doi: 10.3390/ijerph17186671

Zimmerman, M. (2019). Using the 9-Item Patient Health Questionnaire to Screen for and Monitor Depression. *JAMA*, 322(21). doi: 10.1001/jama.2019.15883



*O presente estudo foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal
de Nível Superior (CAPES) e Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (Iceti).*

Recebido em: 31/03/2021

Aprovado em: 20/09/2021

