

# Experiências de ser estudante universitário em tempos de pandemia: mudanças, adaptações e perspectivas compartilhadas\*

Juliana da Rosa Marinho<sup>1</sup>

ORCID: 0000-0003-0992-5192

Félix Miguel Nascimento Guazina<sup>2</sup>

ORCID: 0000-0002-1683-2317

Jana Gonçalves Zappe<sup>1</sup>

ORCID: 0000-0002-4452-643X

## Resumo

A formação universitária foi severamente impactada pela pandemia da Covid-19, sendo importante conhecer as experiências de estudantes universitários nesse contexto, considerando as transformações em suas rotinas, dificuldades relacionadas aos processos de aprendizagem e saúde mental. Foram realizadas quatro rodas de conversa com seis estudantes de diferentes cursos de graduação de uma universidade pública do Sul do Brasil, que eram assistidos pela Política de Assistência Estudantil. O conteúdo dos encontros foi submetido à análise temática. Os resultados indicaram que as mudanças ocasionadas pelas estratégias de enfrentamento da pandemia causaram impacto significativo na saúde mental dos estudantes, acirrando dificuldades que já eram vivenciadas antes da pandemia. A adoção do ensino em rede acarretou inseguranças com relação ao desenvolvimento acadêmico e à qualidade da formação. Com relação ao futuro, as expectativas dos estudantes expressam tanto otimismo com a retomada das atividades presenciais, mas também a apreensão com relação ao que será do mundo e da coletividade nos próximos anos. A partir disso, compreende-se que as instituições de ensino superior devem criar e oferecer recursos, que previnam o sofrimento psíquico ou seu agravamento, dado que a saúde dos acadêmicos também deve ser olhada com cuidado, sendo um fator fundamental, para que suas trajetórias dentro da universidade sejam as mais proveitosas e positivas possíveis.

## Palavras-chave

Covid-19 – Ensino emergencial remoto – Saúde mental – Universitários.

\* Disponibilidade de dados: o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo não está disponível publicamente, devido ao material ser resultante de uma pesquisa maior, contendo outros dados relevantes a serem publicados em outros artigos. Disponível em: [https://drive.google.com/drive/folders/1cFW6q6x7DXyb4qNXh7\\_R5rRyFnYYe9I?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1cFW6q6x7DXyb4qNXh7_R5rRyFnYYe9I?usp=sharing)

**1** Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil. Contatos: [julianamarinhopsi@gmail.com](mailto:julianamarinhopsi@gmail.com); [jana.zappe@ufsm.br](mailto:jana.zappe@ufsm.br)

**2** - Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil. Contato: [guazina@gmail.com](mailto:guazina@gmail.com)



<https://doi.org/10.1590/S1678-4634202349267797por>

This content is licensed under a Creative Commons attribution-type BY 4.0.

## *Experiences of being university student in times of pandemic: changes, adjustments and shared perspectives\**

### **Abstract**

*University education was severely impacted by the Covid-19 pandemic, so it is important to know students' experiences in this context, considering the changes in their routines, difficulties related to learning processes and mental health. Four conversation circles were held with six students from different undergraduate courses at a public university in the South of Brazil, who were assisted by the Student Assistance Policy. The content of the meetings was submitted to thematic analysis. The results indicated that the changes caused by strategies for coping with the pandemic had a significant impact on the students' mental health, exacerbating difficulties that were already experienced before the pandemic. The adoption of remote learning led to insecurities regarding academic development and the quality of professional preparation. As for the future, students' expectations express both optimism about the resumption of in-person activities, but also apprehension about what the world and the Community will be like in the coming years. As a result, it is understood that higher education institutions should create and provide resources to prevent psychological suffering or its exacerbation, considering that the well-being of students must also be looked after as a crucial factor for ensuring that their paths within the university are as fruitful and positive as possible.*

### **Keywords**

*Covid-19 – Emergency remote education – Mental health – University students.*

---

### **Introdução**

A entrada na universidade pode ter diferentes significados na vida dos estudantes, sendo, para muitos, a realização de um sonho. Porém, a idealização quanto à vida acadêmica pode ser frustrada, quando a realidade vem à tona, sendo preciso que cada pessoa se adapte ao novo contexto e use recursos para poder dar conta dos estressores, que constituem aquele ambiente. Muitas vezes, isso resulta em dificuldades que afetam sua saúde mental, podendo levar ao trancamento e abandono do curso, por exemplo (REIS *et al.*, 2022).

A preocupação com a saúde mental de estudantes universitários é uma problemática que tem se evidenciado à medida em que experiências de sofrimento dos estudantes inseridos em diferentes universidades pelo país passaram a ser denunciadas. Com relação a isso, pode-se citar a Frente Universitária de Saúde Mental (FUSM), criada no ano de 2017, e responsável por lançar a campanha “Não é normal”, que teve o objetivo de denunciar situações presentes no contexto acadêmico, que resultavam em sofrimento psíquico. Nesse importante movimento, foram levadas para debate experiências de sofrimento que não deveriam ser naturalizadas, como por exemplo, sentir-se desgastado 24 horas por dia ou ver-se obrigado a escolher entre a vida pessoal e os estudos (REIF, 2018) às custas da própria saúde mental.

Atualmente, um novo elemento foi adicionado às investigações sobre saúde mental nas universidades: a pandemia declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em decorrência do novo Corona vírus, que se espalhou de forma rápida pelo globo, e resultou em uma variedade de impactos (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020). Essa emergência de saúde pública exigiu que governantes determinassem quarentena, isolamento e distanciamento social, o que levou ao confinamento das pessoas em suas casas, bem como restrições ou proibições de viagens, por exemplo (WATHELET *et al.*, 2020).

Com essas medidas mais radicais, foram observadas mudanças em muitos, se não todos os âmbitos da vida, inclusive no campo da educação. Para dar continuidade às atividades no Ensino Superior, foi preciso recorrer ao uso das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC), desafiando docentes a promoverem o atendimento e a integração com os estudantes de uma nova forma, não mais presencial (BRANCO; ADRIANO; ZANATTA, 2020). Inicialmente, marcados pela euforia e pelo sentimento de que era o correto a ser feito, os processos de ensino mediados pelas tecnologias deram lugar à exaustão e ao afrouxamento dos vínculos que sustentam a relação ensino-aprendizagem (MÁXIMO, 2021). Isso por que as universidades e seus docentes não estavam preparados para ofertar um ensino remoto de qualidade, de forma que as modificações da rotina de trabalho impostas pela pandemia da Covid-19 promoveram sobrecarga de atividades, elevado estresse para desenvolver processos de ensino-aprendizagem em ambiente virtual e dificuldades em limitar horas de trabalho e de descanso, por exemplo (MATIAS *et al.*, 2023).

Com relação aos estudantes, problemas no acesso à internet e recursos tecnológicos foram obstáculos para os processos de ensino-aprendizagem em formato remoto (ANDRADE; CAVAINAC, 2022; SILVA *et al.*, 2021b). Especialmente no caso da população brasileira, há de se considerar a precariedade de acesso à internet, pois estimativas da situação em 2020, quando se desencadeou a pandemia, indicaram que havia mais de 4 milhões de brasileiros sem acesso à internet, além de mais de cinquenta por cento dos domicílios, localizados em zona rural na mesma condição (ANDES-SN, 2020). Na rede pública, vinte e seis por cento dos alunos que estavam tendo aulas na modalidade on-line não possuíam acesso à internet (AGÊNCIA SENADO, 2020).

Além das dificuldades já mencionadas, o impacto da pandemia na saúde mental das pessoas, com o desenvolvimento ou a potencialização do sofrimento psíquico e de transtornos mentais (NARDI *et al.*, 2020) também foi identificado em diversos estudos. Medos e angústias acompanharam as vivências de docentes e estudantes, especialmente

pelo isolamento social, pelo medo de adoecer, morrer ou perder familiares (CAMPOS FILHO *et al.*, 2022; GARCIA-JR *et al.*, 2022; MATIAS *et al.*, 2023).

Atentos a este risco, pesquisadores propuseram investigações já nos primeiros meses da pandemia, como se observou em pesquisa realizada com a população chinesa, conduzida por Huang e Zhao (2020). O estudo mostrou que a prevalência de sintomas depressivos e de ansiedade foram significativamente maiores nas pessoas mais jovens, de até 35 anos. Essa informação sinaliza a importância de fazer recortes, para conhecer as realidades enfrentadas por diferentes grupos e populações, como por exemplo, a comunidade universitária.

Contribuindo com a questão, um estudo de levantamento realizado por Gonçalves (2021), em uma instituição de ensino superior pública de Minas Gerais, que contou com a participação de 1.201 estudantes de graduação, classificou quarenta e um por cento da amostra com níveis muito graves de ansiedade. Além disso, mais de 400 participantes apresentaram resultados que sinalizaram estresse subjetivo causado pelo impacto da pandemia. Já em investigação realizada por Patias *et al.* (2021), foi observado que alunos que enfrentaram a pausa nas aulas presenciais e a não adesão de suas universidades ao ensino on-line, apresentaram maiores níveis de ansiedade.

Diante dos dados apresentados, o presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo de conhecer experiências de estudantes universitários, a partir do decreto de emergência frente à Covid-19, considerando as mudanças em suas rotinas, as dificuldades relacionadas aos processos de aprendizagem e a formação na modalidade do ensino remoto, bem como possíveis atravessamentos deste novo contexto na saúde mental.

## **Percurso metodológico**

O estudo é de natureza qualitativa, que, segundo Minayo (2013), busca responder questões muito particulares, atentando para o universo dos significados, dos motivos e atitudes. Seu desenvolvimento ocorreu de forma on-line nos meses de outubro e novembro de 2021, e contou com a participação de estudantes de graduação de uma instituição pública, localizada na região central do Rio Grande do Sul. Os estudantes participantes vivenciavam um contexto sociocultural marcado por desigualdades de gênero, de raça e de classe, uma vez que todos eram assistidos pela Política de Assistência Estudantil da universidade, e o foco neste grupo se deu pelo pressuposto de que universitários em situação de vulnerabilidade poderiam se beneficiar da oferta de uma estratégia de atenção à saúde mental no atual momento, pois, como foi observado por Osse e Costa (2011), estes estudantes não vivenciam apenas necessidades materiais, como também apresentam demandas referentes à assistência em saúde, especialmente acompanhamento psicológico.

Para a seleção dos participantes, uma peça de divulgação foi compartilhada nas redes sociais, a fim de que os interessados em participar de rodas de conversa preenchessem um formulário de identificação, para que, posteriormente, a pesquisadora pudesse entrar em contato. No total, foram enviadas 22 respostas através do formulário, porém, após contatar todos os interessados, foi formado um grupo de seis acadêmicos, de seis cursos distintos, que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa.

A seguir, a caracterização dos participantes: um homem e cinco mulheres; com idade entre 21 e 31 anos; matriculados nos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Fonoaudiologia, História - Bacharelado, Letras - Português, Odontologia e Psicologia, do quarto ao décimo semestre; todos realizavam atividades acadêmicas remotas; cinco trabalhavam ou faziam estágio, sendo que três cumpriam tais atividades de forma on-line e o restante na modalidade presencial; apenas uma participante ainda não havia experienciado a vida universitária em sua plenitude (no campus), visto que iniciou o curso durante a pandemia.

Para a coleta de dados, foram realizadas quatro rodas de conversa on-line, de periodicidade semanal, pela plataforma *Google Meet*, onde o grupo foi convidado a compartilhar suas concepções sobre saúde mental, seus recursos para lidar com os desafios da vida universitária, bem como suas experiências no ensino remoto. Cada encontro teve a duração de aproximadamente uma hora, sendo gravado e posteriormente transcrito. No primeiro encontro, participaram cinco estudantes; na segunda roda, participaram apenas duas e nas terceira e quarta rodas, três estudantes participaram. Para a leitura e discussão do material, foram realizadas reuniões dos integrantes bolsistas e voluntários do grupo de pesquisa. Optou-se pela análise de conteúdo temática, que Minayo (2014) propõe como interpretativa, para descobrir núcleos de sentido que compõem as comunicações que trazem algum significado frente aos objetivos da pesquisa. Neste processo, houve leitura do material coletado (pré-análise); definição de categorias baseadas nos tópicos que se destacam (exploração); condensação desses dados em categorias temáticas para posterior interpretação e associação com o referencial teórico (tratamento de dados).

Quanto aos procedimentos éticos, o estudo foi autorizado pela instituição e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob CAAE 45213921.3.0000.5346. Além disso, antes de efetivarem sua participação, os estudantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declarando concordância. Estes e outros cuidados foram tomados com base nas resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466 de dezembro de 2012, e nº 510 de abril de 2016, que colocam condições importantes para a realização de pesquisas com seres humanos.

## **Resultados e discussão**

No decorrer dos quatro encontros realizados, os participantes apresentaram alguns apontamentos e comparações a respeito de suas experiências enquanto universitários, considerando o contexto da pandemia, o que foi agrupado em três tópicos que exemplificam e discutem tais experiências: 1) Mudanças provocadas pela pandemia e impactos na saúde mental; 2) Percepções sobre o ensino remoto e implicações nas atividades acadêmicas; 3) Análise da experiência pandêmica e expectativas quanto ao futuro. Nos trechos apresentados, escolhidos como ilustrativos para representar e exemplificar os aspectos debatidos, os estudantes estarão identificados de E1 até E6, sendo a letra E escolhida por ser inicial de *estudante*.

## **Mudanças provocadas pela pandemia e impactos na saúde mental**

Após declarada a pandemia mundial devido ao novo coronavírus, a instituição em questão suspendeu aulas, eventos, práticas, estágios e outras atividades presenciais, transformando-as em remotas, mediadas por tecnologias. Dentre as consequências, estudantes retornaram aos seus municípios de origem, afastando-se das atividades presenciais e do convívio com colegas e professores. Mas, para além disso, vivenciaram uma pausa em sua formação (COELHO *et al.*, 2020). Com a necessidade de adaptação à nova rotina, os universitários passaram a sentir falta daquilo que, antes, caracterizava a vida acadêmica, envolvendo, principalmente, as vivências e interações no ambiente do campus universitário.

Hunt e Eisenberg (2010) já chamavam a atenção para o campus universitário como um espaço potencial, por ser composto por diferentes canais que, em alguma medida, podem gerar um efeito positivo na saúde mental das pessoas que, por lá circulam. Destacaram, ainda, que a graduação pode representar um momento único na trajetória das pessoas, no sentido de que um único espaço é capaz de integrar diversas atividades, seja no âmbito de formação profissional, quanto no campo das experiências sociais. Foi justamente isso que se percebeu, a partir do relato dos participantes, que se mostraram muito saudosos sobre o que era possível experienciar, diariamente, pelas áreas de convivência da universidade. Mas, além da pausa nas atividades de integração pelo campus, os estudantes enfrentaram também limitações por conta do espaço onde permaneceram durante o ensino remoto. Alguns voltaram para a casa dos pais, outros, ficaram na Casa do Estudante, como foi o caso de E4, que relatou que: “O problema do EAD é que tu já tá 24 horas em casa e a gente que tá em uma quitinete, se é que pode chamar de quitinete aqui, é só um ambiente [...], eu tenho a geladeira do meu lado”.

Neste ponto, ficando evidente a precariedade vivenciada por alguns acadêmicos, acredita-se que atentar para aspectos do ambiente, do funcionamento social e da dinâmica econômica, torna-se inevitável. Trata-se de levar em conta o contexto sociocultural dos estudantes e os determinantes sociais dos processos de saúde e de adoecimento, pois interferem na adaptação ou adequação das pessoas quanto às recomendações de cuidado durante a pandemia. Como observaram Garrido e Rodrigues (2020), há uma camada da população que possui menos renda e que se encontra em condições sociais desfavoráveis, sendo então, atingida de uma forma particular pela pandemia. Por isso, é fundamental que as recomendações, orientações e prescrições voltadas para os cuidados com a saúde, inclusive mental, sejam elaboradas com base em indicadores, que expressem a realidade brasileira.

Outro ponto importante a se pensar é que, ao não ser tomado o devido cuidado quanto às recomendações que foram disseminadas sobre os cuidados em saúde mental, correu-se o risco de que algumas orientações ficassem impossibilitadas de serem seguidas pelas pessoas que se encontravam em situação mais vulnerável. No geral, a dificuldade de repetir em suas rotinas, aquilo que era considerado adequado de acordo com o discurso de profissionais, figuras públicas e até mesmo serviços de saúde, levou alguns participantes a passarem por experiências negativas, como relatou E5: “A gente ficou muito em casa e

a gente acabou vendo o mundo pelas redes sociais, e a gente via vidas irreais, ficava se comparando, se frustrando, se diminuindo”.

A questão de comparação aparece também quando se observam algumas medidas tomadas pelos professores, no decorrer do ano letivo. Ao compartilhar sua experiência em aula, E5 mencionou que alguns docentes optavam por expor um quadro de notas, no qual constavam os nomes dos alunos, e não apenas os números de matrícula – que garantiriam certa proteção à identidade dos estudantes. E6 contribui com essa questão mencionando que: “Acho que, às vezes, eu me sentia comparada, [...] e, é difícil tu comparar algo tão pessoal da tua vida com a vida de outras pessoas, por que nem sempre a gente vive a mesma realidade dos outros, nem sempre o que o outro faz é possível pra mim”. A tendência à comparação pode ser um fator preocupante no que se refere aos níveis de saúde mental dos discentes, visto que interfere no senso de capacidade e desempenho em diferentes âmbitos da vida.

A importância de promover a troca de experiências quanto à adaptação e as dificuldades no contexto da pandemia fica evidente neste ponto, quando, diante do relato de um participante, outros participantes também se sentiram confortáveis para demonstrar que se identificavam e que passaram por dificuldades semelhantes. Isso pode ser observado a seguir, na fala de E1:

[...] eu me senti exatamente assim, também cobrada, tipo muito cobrada. Logo, no começo da pandemia, eu senti que teve muita gente tipo “ah, aproveite esse tempo que você está em casa pra fazer não sei o quê, que você sempre quis fazer, ou pra tipo, botar os livros em dia ou pra fazer um curso on-line ou pra assistir lives de não sei o quê”, e daí teve uma galera que começou a fazer live tipo, ah *live* de ioga, *live* de exercício físico [...], aí tu tá em casa sem fazer nada, por que que tu não tá se exercitando também? Por que que tu não tá treinando teu inglês? [...] Chegou um ponto que eu já tava, meu não aguento mais *live*, chega de fazer *live*, gente, por favor, eu não quero mais assistir nada, eu só quero ficar olhando pra parede, sem fazer nada.

Dado o elevado número de conteúdos observados no trecho acima, nota-se que, uma vez que a pandemia da Covid-19 refletiu a necessidade de mudanças no cotidiano das pessoas por todo o mundo, tornou-se fundamental ajudar a população a pensar sobre a importância do cuidado com a saúde. Dessa forma, foram observadas tentativas diversas de contribuir para que as pessoas mantivessem níveis satisfatórios de desempenho, ao mesmo tempo em que desenvolvessem e mantivessem rotinas saudáveis (SOUZA; AIRES; SCORSOLINI-COMIN, 2022), o que pode ter contribuído para a comparação de estilos de vida e estratégias de adaptação frente ao novo contexto. Além disso, a oferta de conteúdos em excesso acabou por colaborar com a exaustão, que passou a caracterizar as vivências mediadas pelas tecnologias (MÁXIMO, 2021).

É importante compreender que tais processos são reflexos do desenvolvimento de tecnologias de comunicação que, inevitavelmente, estão estabelecendo novas configurações em relação aos seus usuários. Conforme ressaltam Souza, Vizotto e Mello (2021), há uma exposição do eu em um sentido de espetáculo, e, especialmente, durante a pandemia, a

mídia cumpriu um papel substitutivo na vida das pessoas, ocupando o lugar de atividades culturais, interações e relações sociais, bem como de lazer. O acesso constante a tais conteúdos pode gerar impactos que, apesar de ainda desconhecidos, merecerão a atenção de pesquisadores da saúde mental, futuramente.

Outra questão pertinente, no que se refere às mudanças provocadas pela pandemia na rotina e na saúde mental dos participantes, foi a não continuidade de alguns hábitos que, por motivos diversos, eram promotores de saúde, como é o exemplo da prática de atividades físicas. Com o fechamento de serviços não essenciais e as restrições quanto a circulação de pessoas, alguns participantes relataram não manter certos comportamentos, conforme é possível observar, a partir do relato de E1:

Antes da pandemia eu frequentava academia [...], quando veio a pandemia, né, tipo fechou tudo, eu parei de ir pra academia, fiquei um ano parada, e aí, quando retomou [...], eu simplesmente fiquei acomodada [...] e, eu tô tipo até agora, mais de um ano e meio aí, parada, né.

Nesse trecho, destaca-se não somente a dificuldade de adaptar uma prática ao novo cenário, de pandemia, mas também de retomar tal prática após certa flexibilidade, no que se refere à circulação de pessoas e ao acesso da população aos serviços, que extrapolavam o âmbito da saúde. A esse respeito, Souza, Aires e Scorsolini-Comin (2022) refletem que, atualmente, existe um ideal de cuidado, ao mesmo tempo em que as demandas do cotidiano exigem maior disciplina para a realização das atividades de autocuidado, demonstrando que, desde o início da pandemia, as pessoas tiveram dificuldades em manter certa constância, ou seja, em manter certas práticas como hábitos, muito provavelmente em função da provisoriidade das medidas adotadas em um cenário de instabilidade com relação ao futuro.

## **Percepções sobre o ensino remoto e implicações nas atividades acadêmicas**

Uma consequência da pandemia, já mencionada, refere-se às mudanças nas atividades acadêmicas, que passaram do âmbito presencial para o virtual. Essa passagem ocorreu de forma abrupta, sem que os docentes e as Universidades estivessem preparadas para ofertar um ensino remoto de qualidade (MATIAS *et al.*, 2023), o que impactou diferentes aspectos da vida acadêmica, envolvendo as avaliações, por exemplo, conforme relatou E6: “Eu sinto que essa mudança pro on-line, assim, mudou toda a forma que a gente tá sendo avaliado, pelo menos no meu curso, e sobrecarregou muito a quantidade de trabalhos”. Além disso, a relação com colegas e professores também foi afetada: “Não tem mais contato com os colegas direito, tirar dúvidas com o professor tá sendo muito difícil”, assim como o formato das aulas: “[...] e até as aulas que os professores dão estão diferentes, assim, a maneira como eles tão passando os conteúdos tá sendo, tá deixando as coisas mais difíceis pra mim”.

É indispensável pensar no sofrimento que pode ser vivenciado pelos estudantes em decorrência desta sensação de sobrecarga. Como observado no estudo realizado por Patias *et al.* (2021), os acadêmicos que deram continuidade às atividades, através do ensino

remoto, experienciaram maior estresse. Já conforme apontado por Gundim *et al.* (2021), a partir de revisão integrativa sobre saúde mental de universitários durante a pandemia, dentre as causas de estresse e ansiedade, encontram-se dificuldades de adaptação ao novo método de aprendizagem, bem como a preocupação com o atraso nas atividades e a quebra da rotina acadêmica. Lembrando que, de acordo com Calais *et al.* (2007), a vida universitária, por si só, é permeada por desafios, e já tenderia a colocar as pessoas em contato com alguns estressores, como dúvidas, desilusões, novas responsabilidades, distanciamento da família, dentre outros. Então, a pandemia vem como um elemento que se soma ao já complexo contexto, que é a universidade, o que se explicita no depoimento de E3: “As piores vivências eu acho que foram, estão sendo, durante a pandemia”.

Temas como procrastinação, falta de organização e baixa produtividade, mencionados por E3 em seu relato: “Agora eu sinto que eu não consigo me autopolicar para me organizar, e daí essa falta de organização, essa falta de produtividade, essa questão de procrastinação, e daí isso vai virando uma bola de neve”. De fato, esses aspectos se fizeram muito presentes no cotidiano das pessoas durante o período de quarentena, a partir de 2020. Basta realizar uma pesquisa rápida no *Google*, para serem encontradas muitas informações sobre os assuntos. No momento em que o presente trabalho estava sendo escrito, por exemplo, a combinação das palavras “procrastinação” e “pandemia” levou a 291 mil resultados. A importância dada a tal questão se justifica quando se observam as consequências da dificuldade de realização de tarefas obrigatórias nos processos de saúde mental, como foi apontado por Bischoff (2021) em seu estudo, no qual foi possível concluir que maiores níveis de procrastinação estão relacionados também a maiores níveis de inflexibilidade psicológica, estresse, ansiedade e depressão em universitários.

Além disso, pensando especialmente no ensino remoto, é importante compreender que, como já destacado por Aguiar *et al.* (2021), os estudantes foram exigidos a desenvolverem sua autonomia, ao mesmo tempo em que era necessário trabalharem com disciplina, planejamento e organização. Somado a isso, encontraram-se em um período de baixa socialização e integração com pares, e tudo isso pode estar relacionado ao desenvolvimento ou ao agravamento dos transtornos mentais.

Outro aspecto que merece destaque, a partir da produção de dados sobre as implicações do ensino remoto na trajetória acadêmica, refere-se à sensação de não haver um preparo adequado, para que os estudantes pudessem enfrentar as etapas que estariam por vir, como as aulas práticas ou os estágios. Isso pode ser exemplificado pelo relato de E5: “Eu pisei na universidade semana passada pela primeira vez. E esse sentimento de não estar preparada, e semestre que vem, eu vou ter que atender uma pessoa, isso dá uma sensação de impotência”. E5 cursava Odontologia, e avaliou como muito prejudicial, a falta de atividades práticas presenciais: “Eu acho que a universidade fez o máximo possível, mas não foi o suficiente para suprir esse buraco que ficou na nossa educação”.

Os prejuízos na formação universitária em função da ausência ou limitações na realização de atividades práticas foi relatada em diferentes estudos sobre o ensino remoto, durante a pandemia, que identificaram angústias e preocupações dos estudantes com o futuro, devido ao não cumprimento da carga horária prática ou da realização de práticas de forma muito limitada (ARAÚJO *et al.*, 2021; SILVA *et al.*, 2021a). Especialmente, em

relação aos estudantes, que estavam cursando o último ano, estes atrasariam a conclusão do curso, bem como lhes faltaria a possibilidade de desenvolver competências técnicas e habilidades para formular o julgamento clínico, e estabelecer condutas adequadas frente às necessidades de saúde das pessoas, comprometendo a formação profissional crítica e política (ANDRADE; CAVIGNAC, 2022).

Porém, não há a pretensão de se afirmar que tais experiências são reflexos exclusivos das modificações no ensino em decorrência da pandemia, pois, como foi observado por Andrade *et al.*, (2022) em pesquisa desenvolvida com 119 acadêmicos de Psicologia, verificou-se uma associação entre sofrimento psíquico e elementos característicos do curso, em um contexto, no qual o ensino presencial ainda era possível, antes da Covid-19. As dificuldades de adaptação ao curso, inclusive, eram bastante frequentes, estando relacionadas, por exemplo, a possíveis dissonâncias entre teoria e prática. Além disso, a exigência emocional, durante os estágios finais, também pode estar associada ao sofrimento dos estudantes.

## **Análise da experiência pandêmica e expectativas quanto ao futuro**

Tendo em vista a discussão produzida até aqui, considera-se importante aprofundar as reflexões, que analisam as experiências vividas durante a pandemia e as expectativas quanto ao futuro dos participantes, considerando a direção que estariam seguindo. Uma das estudantes ainda não havia experienciado a universidade de forma presencial, tendo iniciado o curso já durante a pandemia. Em certo momento, a participante mencionou que: “Eu tava aguardando para viver esse sonho até agora, sabe? [...] eu sonhava de noite, que eu tava com a minha malinha de material, caminhando pela universidade, é assim, uma obsessão”. (E5).

Porém, esta não é uma perspectiva que todo o grupo compartilhou, pois os participantes estavam em etapas diferentes dos seus cursos de graduação, vivenciando experiências distintas, de forma que alguns participantes se mostraram menos entusiasmados, como por exemplo E6: “Pra ser sincera, eu não tô nem um pouco com vontade de voltar as aulas, vou começar assim bem sem vontade, assistir as aulas on-line tudo de novo, e eu espero que dê certo assim”.

Acredita-se na relevância de atentar às diferentes etapas pelas quais os participantes do estudo se encontravam, visto que isso pareceu fazer diferença na forma como estão sendo construídas suas expectativas sobre o futuro. E1, por exemplo, estava finalizando sua formação, prestes a se deparar com os desafios inerentes ao exercício profissional. Assim sendo, são inúmeras as incertezas: “Acho que, talvez eu esteja me sentindo um pouco perdida [...], por que o semestre não vai começar pra mim, mas ao mesmo tempo em algumas coisas vai, por que [...] eu vou continuar no meu estágio [...], mas aí tá sendo esquisito”.

Até aqui, fica evidente a imprevisibilidade quanto ao que os estudantes poderão encontrar para dar continuidade às suas trajetórias. Em parte, isso pode ser compreendido pelo fato de que, até o momento em que a pesquisa foi realizada, o término da pandemia não tinha previsão de acontecer. Assim sendo, como Souza, Aires e Scorsolini-Comin

(2022) ressaltam, ainda existem muitas perguntas sobre os reais impactos da pandemia, a curto, médio e longo prazo, da mesma forma em que se questiona sobre como será a vida pós-pandemia.

A análise das experiências universitárias antes da pandemia revelou a presença de cansaço e inseguranças, mas também magia, estímulo, motivação e alegria. Neste momento, traziam benefícios à saúde mental dos estudantes estar com amigos, fazer terapia e ver pessoas. Já os aspectos prejudiciais à saúde mental se referiram a exclusão, excesso de trabalhos, desorganização, falta de dinheiro, falta de tempo, falta de apoio e comparação. Sobre a motivação para viver a vida universitária, no geral, era alta.

Durante a pandemia, porém, novas percepções puderam ser acrescentadas. No que diz respeito à experiência de ser universitário, foram elencados alguns adjetivos: estagnada, desorganizada, desmotivante, frustrante, agitada, ao mesmo tempo em que pode ter sido calma e cheia de expectativa. Os fatores positivos para a saúde mental sofreram algumas alterações em comparação ao momento anterior, ganhando destaque o estabelecimento de uma rotina, a família, os animais, assistir filmes e séries, fazer terapia e ter dinheiro. Por outro lado, os fatores prejudiciais à saúde mental referiram-se às inseguranças, cobranças, conflitos, além de, novamente aparecer a falta de dinheiro, a falta de apoio, a falta de tempo e a comparação. Além disso, durante a pandemia os participantes se sentiram pouco ou nada motivados.

Por fim, sobre as perspectivas no futuro pós-pandemia, que é um cenário ainda desconhecido, o grupo acredita que a vida acadêmica poderá ser organizada, motivadora, sensacional, prazerosa, com estabilidade, apoio, contato humano e aventura. Espera-se que celebrações, saúde física, hobbies, estudos, natureza, amigos e terapia sejam fatores presentes, visto que podem ser benéficos para a saúde mental, enquanto são também visualizadas questões possivelmente prejudiciais, como a política, as redes sociais, a incompreensão, e novamente, falta de dinheiro, falta de apoio, falta de tempo e comparação. Ainda, a motivação para viver o período universitário volta a se elevar.

Na última roda de conversa do estudo, os participantes tiveram a possibilidade de compartilhar como se sentiram com relação à análise da experiência pandêmica e as expectativas quanto ao futuro, o que é exemplificado com o relato de E2: “Eu senti um leve desconforto, não desconforto como algo muito ruim, mas ter que pensar em como era, em como está sendo. É aquele misto de sensações, e pensar também no futuro é meio duvidoso”.

Fica claro, ao se observar a fala destacada acima, que, não importa o momento que o estudante vivencia, de qualquer forma a pandemia impactou no percurso acadêmico. Um estudo que dialoga com isso foi realizado por Maia e Dias (2020), com universitários portugueses. Ao realizarem uma comparação entre o período pré-pandêmico, ou seja, os anos de 2018 e 2019, e o período pandêmico, em 2020, compreenderam que houve um aumento significativo nos níveis de estresse, ansiedade e depressão durante a pandemia.

Outras pesquisas corroboram os apontamentos realizados até aqui, trazendo à tona o maior sofrimento psíquico experienciado pelas pessoas. Como já mencionado, o trabalho de Araújo e colaboradores (2021) permitiu observar que as experiências de ser universitário durante a pandemia impactaram negativamente a saúde mental dos estudantes, que se sentiram ansiosos, incertos e impotentes. Quanto às perspectivas

futuras, os estudantes consideraram importante reorganizar suas metas e buscar formas de responder às inquietações profissionais. Nesse sentido, acredita-se ser fundamental a promoção de estratégias de acompanhamento e de suporte aos estudantes em situações de crise, para que consigam lidar com a ansiedade, enfrentando de forma mais saudável os obstáculos com os quais se deparam pelas suas trajetórias.

No que se refere a esse cenário de dúvidas, estudo de Seco Ferreira *et al.* (2020) permitiu estabelecer o importante papel da incerteza nos níveis de saúde mental das pessoas. A dificuldade em lidar com tal incerteza durante a pandemia foi associada diretamente ao sofrimento psíquico, incluindo quadros de estresse, ansiedade e depressão. Assim sendo, supõe-se também que experiências mais otimistas possam ser protetoras da saúde mental dos estudantes, tendo em vista que isso permite a construção de expectativas positivas e, portanto, motivadoras. Esta contrapartida se observa no relato de E3, que destoa dos que foram apresentados anteriormente: “Na verdade, eu tô bastante otimista com o futuro, por que parece que eu tenho a sensação de que quando eu voltar tudo vai melhorar, eu vou conseguir me concentrar mais, voltar ao que eu era”.

Entretanto, ressalta-se que as reflexões acerca deste futuro incerto não se resumiram às preocupações de caráter individual. O olhar dos participantes também perpassou, em diferentes momentos da pesquisa, por questões sociais, compreendendo que não se encontram isolados e independentes dos fatores externos, que movem o mundo.

O depoimento de E6 apresenta essa perspectiva mais abrangente:

Eu tento pensar que vai dar tudo certo, que eu vou conseguir me esforçar, só que eu parei pra pensar no coletivo, e tem tantas questões hoje em dia, né. A gente sabe, política, saúde, tem tanta coisa acontecendo, né, conflitos. Isso assim me deu um certo desespero, pensar nessas coisas, pensar o que que vai ser do mundo daqui pra frente.

Em suma, ao trabalhar com perspectivas futuras a respeito da vida acadêmica, observou-se o predomínio de inseguranças e incertezas, dado o momento em que a pesquisa foi realizada. Ainda, ficou perceptível o fato de a pandemia ter provocado impacto nas experiências de ser universitário, ao ser realizada a comparação entre o período que antecedeu e o momento que foi caracterizado pela chegada da Covid-19. Antes, a vida no campus era mais estimulante, ainda que cansativa, enquanto a vida durante o ensino remoto foi caracterizada como frustrante e mais negativa.

## **Considerações finais**

A pandemia que o mundo enfrentou a partir do início de 2020 acarretou diversas mudanças na vida das pessoas, desafiando diferentes instituições a se adaptarem ao “novo normal”, ou seja, às restrições de circulação e de convívio social. No que diz respeito às universidades, houve a necessidade de que as aulas e demais atividades passassem por transformações, a fim de que o acesso à educação permanecesse como uma garantia, ao mesmo tempo em que todas as medidas de cuidado à saúde fossem tomadas, o que resultou, dentre outras coisas, na adoção de estratégias de ensino remotas, levando os estudantes a uma nova realidade, do ensino à distância.

Desenvolvido neste contexto, o presente estudo teve como objetivo apresentar e discutir as experiências de ser estudante de graduação no período da pandemia de Covid-19, refletindo especialmente a realidade de um grupo de acadêmicos que passou pela modificação do ensino presencial para o ensino remoto. A partir das rodas de conversa realizadas de forma on-line, foi possível observar diversos pontos interessantes. Um aspecto que ganhou destaque já, inicialmente, foi o afastamento das atividades que costumavam ocorrer no campus universitário, as quais os participantes consideravam importantes por promoverem integração entre diferentes pessoas, e por expandirem a compreensão sobre o que é a vida acadêmica, promovendo não somente a formação profissional, como também experiências sociais.

Outra questão associada ao contexto de pandemia se referiu à tendência de os estudantes se compararem com outras pessoas, a partir do acesso às redes sociais, por exemplo. Ao observarem outras realidades, de forma descontextualizada, sentiam-se desconfortáveis e frustrados, por não estarem seguindo a mesma rotina ou por não apresentarem o mesmo desempenho. Neste ponto, cabe ressaltar a mudança de hábitos que, até então, traziam benefícios à saúde dos participantes, como é o caso da prática de atividades físicas. Assim, gerava-se uma cobrança por sentirem a necessidade de fazer igual e produzir tanto quanto antes ou tanto quanto as outras pessoas. Mas, para além disso, havia uma cobrança por não estarem se sentindo bem, sendo que a pandemia provocou justamente impactos nos níveis de bem-estar e saúde mental da população geral.

Quanto ao ensino remoto, observou-se que os estudantes se sentiram sobrecarregados, entendendo que houve um aumento na quantidade de tarefas e trabalhos propostos pelos professores, ou seja, ocorreu uma mudança importante nos processos avaliativos durante a pandemia. Isso foi acompanhado por situações que refletiram baixo desempenho, dificuldade de organização e procrastinação, o que também contribuiu para o agravamento do sofrimento psíquico, inclusive levando os estudantes a se depararem com aumento no estresse, na ansiedade e até mesmo na piora do humor.

Já a respeito das experiências de ser estudante antes, durante e após a pandemia, considerando suas perspectivas e motivações de modo geral, os estudantes consideraram-se mais motivados a vivenciarem a universidade antes da pandemia, quando mais fatores do ambiente estavam presentes em seu cotidiano para promover bem-estar, como por exemplo, a convivência e integração com outras pessoas. Já no período pandêmico, ao se sentirem isolados e ao se depararem com a impossibilidade de dar continuidade às atividades que faziam parte da vida universitária, a sensação de frustração e desmotivação pareceu predominar.

De modo geral, foi possível observar que, no decorrer dos encontros, ocorreram processos de identificação, diferenciação, escuta e apoio frente aos relatos, o que demonstra a importância de serem utilizadas estratégias coletivas de acolhimento e acompanhamento dos estudantes no decorrer de sua trajetória acadêmica. Assim sendo, ressalta-se a importância de pensar a criação de espaços de troca entre estudantes como uma estratégia de atenção à saúde mental, pois entende-se que as instituições de ensino devem criar e oferecer recursos que previnam o sofrimento psíquico ou seu agravamento, dado que a saúde dos acadêmicos também deve ser olhada com cuidado, sendo um fator fundamental,

para que suas trajetórias dentro da universidade sejam as mais proveitosas e positivas possíveis. E, neste sentido, destaca-se a necessidade de lançar discussões sobre o papel da universidade, compreendendo que, conforme apontado por Osse e Costa (2011), a entrada no ensino superior não significa, necessariamente, estabilidade, visto que esta nova etapa pode envolver dúvidas, preocupações e ansiedade. No entanto, a pandemia parece ter acirrado essas dificuldades, especialmente por que, ainda que as tecnologias possam trazer ganhos para a formação profissional, elas não substituem as atividades presenciais, que são fundamentais para a interação dos estudantes com docentes, seus pares e os participantes das atividades práticas formativas (CAMPOS FILHO, 2022). Nesse sentido, compreende-se que o ensino remoto, importante para a adoção das medidas sanitárias de enfrentamento da pandemia, inevitavelmente acabou por promover o afrouxamento dos vínculos que sustentam a relação ensino-aprendizagem e, assim, evidenciou também suas limitações (MÁXIMO, 2021). O reconhecimento de tais limitações do ensino remoto é fundamental, em um cenário de preocupação com a mercantilização do ensino, em detrimento das interações humanas, da formação profissional crítica e da organização política da classe trabalhadora (ANDRADE; CAVAIGNAC, 2022).

A respeito das limitações do estudo, destaca-se principalmente a impossibilidade de realizar atividades de forma presencial com os estudantes, pois acredita-se que dessa maneira seriam mais potentes a vinculação e o estabelecimento de uma rede de suporte entre todos. Além disso, depender tanto de recursos materiais como computadores e celulares, como do acesso a uma conexão razoável de internet, pode ter sido um obstáculo em determinados momentos, quando, por exemplo, algum participante ou até mesmo a pesquisadora não conseguiam escutar ou falar, pela instabilidade na rede.

Por fim, sugere-se a realização de pesquisas que investiguem mais os impactos da pandemia nas trajetórias de estudantes universitários, além de estudos que, de alguma maneira, se proponham a acompanhar os estudantes em seu retorno para o campus universitário. Assim, seria possível verificar a readaptação à vida acadêmica após o período de quarentena e distanciamento, observando possíveis dificuldades, bem como propondo estratégias que possam contribuir com a minimização de danos e com a promoção de bem-estar para o melhor desenvolvimento do potencial desses estudantes.

## Referências

AGÊNCIA SENADO. Elisa Chagas. **DataSenado**: quase 20 milhões de alunos deixaram de ter aulas durante pandemia. 12 ago. 2020. [S. l.: s. n.], 2020. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2020/08/12/datasenado-quase-20-milhoes-de-alunos-deixaram-de-ter-aulas-durante-pandemia> Acesso em: 10 abr. 2022.

AGUIAR, Cristiene Eli Bez Batt *et al.* Subjetividade, identidade e saúde mental na educação à distância. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 46770-46782, maio 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/29553> Acesso em: 04 maio 2022.

ANDES-SN. Sindicato Nacional dos Docentes das Instituições de Ensino Superior. **Projeto do capital para a educação**: o ensino remoto e o desmonte do trabalho docente. v. 4. [S. l.]: Andes-SN, 2020. Disponível em: <https://www.andes.org.br/diretorios/files/renata/setembro/cartilha%20ensino%20remoto.pdf> Acesso em: 20 abr. 2022.

ANDRADE, Francisca Rejane Bezerra; CAVAINAC, Mônica Duarte. Serviço social e universidade em tempos de ensino remoto emergencial. **Serviço Social & Sociedade**, São Paulo, v. 144, p. 52-70, maio 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ssoc/a/LStvb94LmDQp9czds8H4Gbt/?lang=pt#> Acesso em: 01 mar. 2023.

ARAÚJO, Odete; NOVAIS, Rui; MARTINS, Fátima; BRAGA, Fátima. Saúde mental dos estudantes de Enfermagem durante a pandemia COVID-19. **Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 11, n. 36, p. 03-11, 2021. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/486> Acesso em: 29 abr. 2022.

BISCHOFF, Franciele. **Comportamento de procrastinar e a inflexibilidade psicológica**: um estudo correlacional e de mediação. 2021. 32 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia e Saúde) – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, 2021.

BRANCO, Emerson Pereira; ADRIANO, Gisele; ZANATTA, Shalimar Calegari. Educação e TDIC: contextos e desafios das aulas remotas durante a pandemia da Covid-19. **Debates em Educação**, Maceió, v. 12, n. 2 (especial), p. 328-350, 2020. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/10712/pdf> Acesso em: 05 maio 2022.

CALAIS, Sandra Leal *et al.* Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 69-77, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/GkDdhSTf44gc6HnSsWHMGJM/abstract/?lang=pt> Acesso em: 26 abr. 2022.

CAMPOS FILHO, Amadeu Sá de *et al.* O ensino remoto no curso de medicina de uma universidade brasileira em tempos de pandemia. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, DF, v. 46, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/qSpb9PH3SQRyj8ScJLSwSPc/?lang=pt#> Acesso em: 01 fev. 2023.

COELHO, Ana Paula Santos *et al.* 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**, [S. l.] v. 9, n. 9, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074> Acesso em: 05 maio 2022.

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 9, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ress/v29n2/2237-9622-ress-29-02-e2020119.pdf> Acesso em: 04 maio 2022.

GARCIA-JR, Carlos Alberto Severo *et al.* O ensino remoto na formação médica durante a pandemia da covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, DF, v. 46, n. 4, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/tL5vskm3XzjJxYJNbcBtwf/?lang=pt#> Acesso em 01 mar. 2023.

GARRIDO, Rodrigo Grazinoli; RODRIGUES, Rafael Coelho. Restrição de contato social e saúde mental na

pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **Journal of Health and Biological Sciences**, Fortaleza, v. 8, n. 1, p. 01-09, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325> Acesso em: 04 maio 2022.

GONÇALVES, Luciane Suélen. **Potenciais fatores atenuadores de ansiedade em universitários no contexto da Covid-19: o papel da autocompaixão**. 2021. 88 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de São João del-Rei, São João del-Rei, 2021. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ppgpsi/DISSERTACAO-LUCIANE-FINAL.pdf> Acesso em: 15 maio 2022.

GUNDIM, Vivian Andrade. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 35, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293> Acesso em: 11 abr. 2022.

HUANG, Yeen; ZHAO, Ning. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during Covid-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry Research**, [S. l.], v. 288, 2020. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120306077> Acesso em: 02 maio 2022.

HUNT, Justin; EISENBERG, Daniel. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, p. 3-10, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20123251/> Acesso em: 03 maio 2022.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo Cesar. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da Covid-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt> Acesso em: 07 maio 2022.

MATIAS, Aline Bicalho *et al.* A pandemia da Covid-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. 537-546, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ShxBsc9dLTPwfKpSykGZnjL/?lang=pt#> Acesso em: 01 mar. 2023.

MÁXIMO, Maria Elisa. No desligar das câmeras: experiências de estudantes de ensino superior com o ensino remoto no contexto da covid-19. **Civitas**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 235-247, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/civitas/a/sh4bXpyhyNmPgSH4snCTrKx/?lang=pt#> Acesso em: 01 fev. 2023.

MINAYO, Maria Cecília Souza. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. *In*: MINAYO, Maria Cecília Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 33. ed. Petrópolis: Vozes, 2013. p. 09-29.

MINAYO, Maria Cecília Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

NARDI, Antonio Egidio *et al.* O impacto da pandemia na saúde mental. *In*: ROHDE, Luis Augusto (coord.). **Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil**. Porto Alegre: Instituto de Ciências Integradas, 2020. p. 14-21. Disponível em: [http://dasu.unb.br/images/Material\\_educativo/Guia\\_de\\_sade\\_mental\\_ps-pandemia\\_no\\_brasil.pdf](http://dasu.unb.br/images/Material_educativo/Guia_de_sade_mental_ps-pandemia_no_brasil.pdf) Acesso em: 29 abr. 2022.

OSSE, Cleuser Maria Campos; COSTA, Ilene Izídio da. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 28, n. 1, p. 115-122, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/jXj8kc8WmhVHG5Y3J3Y9Stn/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 22 abr. 2022.

PATIAS, Naiana Dapieve *et al.* Mental health and coping strategies in undergraduate students during Covid-19 pandemic. **Trends in Psychology**, Ribeirão Preto, v. 29, p. 414-433, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s43076-021-00069-z> Acesso em: 18 maio 2022.

REIF, Luis. Não é normal: campanha debate condição psicológica de alunos em universidades. *In: Updateordie*, 21 maio 2018. Disponível em: <https://updateordie.tumblr.com/post/174118580617/n%C3%A3o-%C3%A9-normal-campanha-debate-condi%C3%A7%C3%A3o-psicol%C3%B3gica> Acesso em: 03 maio 2022.

REIS, Maria Emanuelle de França Antunes *et al.* Saúde mental, uso de álcool e qualidade do sono em estudantes de uma universidade pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 50-66, jan./abr. 2022. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/66452/41874> Acesso em: 03 maio 2022.

SECO FERREIRA, Diogo Conque. *et al.* Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic. **Suma Psicológica**, Bogotá, v. 27, n. 1, p. 62-69, jun. 2020. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-43812020000100062&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812020000100062&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 24 abr. 2022.

SILVA, Francisco Theogenes Macêdo *et al.* Adaptations and repercussions in the experiences in a hybrid education university during the sars-cov-2 pandemic. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, DF, v. 45, n. 2, 2021a. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/8vqFnGtrv6P7BNvGpVWGmmS/?lang=pt#> Acesso em: 02 mar. 2023.

SILVA, Juliana Daniele de Araújo *et al.* Principais dificuldades do ensino remoto e uso de tecnologias no ensino-aprendizagem de estudantes de educação física durante a pandemia da Covid-19. **Educación Física y Ciencia**, Ensenada, v. 23, n. 4, e194, 2021b. Disponível em: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2314-25612021000400194&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612021000400194&lng=es&nrm=iso) Acesso em: 01 mar. 2023.

SOUZA, Camila Francisco de; VIZOTTO, Julia Oliveira; MELLO, Simone Rodrigues Alves de. Novas mídias e saúde mental: exposição à mídia durante a pandemia Covid-19. **Revista Científica@ Universitas**, Itajubá, v. 8, n. 1, p. 66-77, 2021. Disponível em: <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/781> Acesso em: 06 maio 2022.

SOUZA, Deise Coelho de; AIRES, Caroline Patrícia; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Desafios no cuidado em saúde mental no contexto da pandemia da Covid-19. *In: SCORSOLINI-COMIN, Fabio (org.). Práticas de cuidado interprofissional em saúde mental*. Ribeirão Preto: Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2022. p. 75-90.

WATHELET, Marielle *et al.* Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 Pandemic. **Jama Network Open**, Chicago, v. 3, n. 10. 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772154> Acesso em: 05 maio 2022.

*Recebido em: 12.09.2022*

*Revisado em: 27.10.2022*

*Aprovado em: 28.03.2023*

**Editora:** Profa. Dra. Lia Machado Fiuza Fialho

**Juliana da Rosa Marinho** é mestra em psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM); Especialista em saúde mental pela Universidade Franciscana (UFN) e psicóloga.

**Félix Miguel Nascimento Guazina** é doutor e mestre em psicologia social pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS); Especialista em psicologia clínica com ênfase em saúde comunitária pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). É docente e coordenador da residência multiprofissional de saúde mental da Universidade Franciscana (UFN).

**Jana Gonçalves Zappe** é doutora em psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e mestra pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). É professora no Programa de Pós-Graduação em Psicologia e no Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).