

Saúde mental da comunidade universitária na pós-pandemia: desafios e perspectivas

Salud mental de la comunidad universitaria en la pospandemia: retos y perspectivas

Mental health of the university community in the post-pandemic: challenges and perspectives

Rosário Martinho Sunde

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre - RS/Brasil

ORCID: 0000-0001-5906-3856

E-mail: rsundescanda@gmail.com

Resumo

Este é um estudo de revisão integrativa da literatura cujo objetivo foi avaliar os impactos psicológicos da pandemia da Covid-19 na comunidade universitária e perspectivar medidas de enfrentamento no pós-pandemia. A busca dos estudos ocorreu durante o mês de outubro de 2021 em quatro bases (Science Direct, PubMed, BVS e PsycInfo) usando os seguintes descritores: “Mental health AND University OR College AND Post-pandemic”, todos consultados no dicionário de descritores na área da saúde MeSH da base de dados PubMed e Thesaurus, da PsycINFO. Na busca inicial, foram achados cerca de 600 artigos que depois do processo de inclusão e exclusão, sobraram sete estudos, adicionados com outros cinco, achados a partir da busca manual, somando 12 artigos que foram explorados na íntegra para análise final, sob a perspectiva qualitativa de análise de conteúdo. Percebemos que a pandemia da Covid-19 afetou imensamente a saúde mental da comunidade universitária. Os comportamentos de riscos à saúde mental (medo de contaminação pelo vírus, a incerteza sobre o fim da pandemia e o retorno das aulas presenciais, medidas de distanciamento social prolongado, ansiedade e outros desconfortos psicológicos) foram notáveis entre estudantes, professores e toda comunidade acadêmica, agravados pela falta de serviços de apoio psicossocial. As universidades são desafiadas a encontrar mecanismos de promoção de serviços de apoio psicossocial da comunidade sendo prioritária no período após a pandemia.

Palavras-chaves: Saúde mental; Universidade; Covid-19; Pós-pandemia.

Resumen

Se trata de un estudio integrador de revisión bibliográfica cuyo objetivo fue evaluar los impactos psicológicos de la pandemia de Covid-19 en la comunidad universitaria y prever medidas de afrontamiento en el período pospandemia. La búsqueda de estudios se realizó durante octubre de 2021 en cuatro bases de datos (Science Direct, PubMed, BVS y PsycInfo) utilizando los siguientes descriptores: “Mental health AND University OR College AND Post-pandemic”, todas consultadas en el diccionario de descriptores del área de salud MeSH de la base de datos PubMed y Thesaurus de PsycINFO. En la búsqueda inicial se encontraron cerca de 600 artículos que, luego del proceso de inclusión y exclusión, dejaron siete estudios, sumados a otros cinco, encontrados a partir de la búsqueda manual, totalizando 12 artículos que fueron explorados en su totalidad para el análisis

final, desde la perspectiva del análisis cualitativo. de contenido Nos damos cuenta que la pandemia del Covid-19 ha afectado inmensamente la salud mental de la comunidad universitaria. Los comportamientos de riesgo para la salud mental (miedo a la contaminación por el virus, incertidumbre por el fin de la pandemia y el regreso de las clases presenciales, medidas de distanciamiento social prolongado, ansiedad y otros malestares psicológicos) fueron notables entre estudiantes, docentes y el toda la comunidad académica, agravada por la falta de servicios de apoyo psicossocial. Las universidades tienen el desafío de encontrar mecanismos para promover los servicios de apoyo psicossocial comunitario como una prioridad en el período posterior a la pandemia.

Palabras clave: Salud Mental; Universidad; Covid-19; Post-pandemia.

Abstract

This is an integrative literature review study whose objective was to assess the psychological impacts of the Covid-19 pandemic on the university community and to envisage coping measures in the post-pandemic period. The search for studies took place during October 2021 in four databases (Science Direct, PubMed, BVS and PsycInfo) using the following descriptors: “Mental health AND University OR College AND Post-pandemic”, all consulted in the descriptor dictionary at MeSH health area from PsycINFO's PubMed and Thesaurus database. In the initial search, about 600 articles were found that, after the inclusion and exclusion process, left seven studies, added with another five, found from the manual search, totaling 12 articles that

were fully explored for final analysis, from the perspective qualitative analysis of content. We realize that the Covid-19 pandemic has immensely affected the mental health of the university community. Mental health risk behaviors (fear of contamination by the virus, uncertainty about the end of the pandemic and the return of face-to-face classes, measures of prolonged social distancing, anxiety and other psychological discomforts) were notable among students, teachers and the entire academic community. , exacerbated by the lack of psychosocial support services. Universities are challenged to find mechanisms to promote community psychosocial support services as a priority in the period after the pandemic.

Keywords: Mental Health; University; Covid-19; Post-pandemic.

Introdução

A pandemia da Covid-19 afetou de alguma forma, todas as pessoas, seja pela ansiedade e estresse ligados à transmissão do vírus, o impacto psicológico por isolamento social prolongado ou fatores como desemprego, suspensão das atividades nas instituições de ensino e de trabalho, dificuldade financeira ou a exclusão socioeconômica. Portanto, não é apenas a questão de contágio que afetou a saúde mental da população, mas também, o estresse provocado pelas desigualdades socioeconômicas e de suspensão das atividades escolares e de locais de trabalho (World Health Organization, 2021).

As mudanças impostas pela pandemia (conter a proliferação do vírus e o estabelecimento de medidas sanitárias, o isolamento social que acarretou a suspensão das aulas presenciais, e outras medidas) impactaram na saúde mental de toda sociedade e da comunidade escolar em particular, seja do nível pré-escolar, fundamental, médio ou universitário (Gomes et al., 2022). Uma pesquisa desenvolvida com 89.588 universitários chineses, aponta que cerca de 36.865 (41,1%) de estudantes relataram

sintomas de ansiedade durante a pandemia da Covid-19 (Fu et al., 2021).

Portanto, estudantes e professores foram encontrados despreparados para responderem a nova realidade que envolve o distanciamento social. De um contingente de 69 universidades federais no Brasil, somente 20% destes continuaram com as atividades de forma remota, ou em regime de atividades parciais no início de maio de 2020, o que corresponde à apenas 22,5% do contingente de estudantes inscritos e quase 80% ficaram fora das salas de aulas remotas. Esse foi um dado preocupante que afeta a saúde mental e emocional daqueles, pois demonstrou que, naquele momento, as universidades federais no Brasil não eram capazes de cumprir o seu papel básico, que é dar acesso universal àqueles que procuram um ensino superior de qualidade (Cavalcanti & Guerra, 2021).

Os impactos psicológicos do novo coronavírus em universidades (nas pessoas que foram infectados ou afetados pelo vírus ou aqueles que passaram por piores momentos durante o isolamento social ou ainda aqueles que experienciaram múltiplas dificuldades durante a retomada das aulas remotas) são

objetos de análise e orientação neste período e após a pandemia. As universidades são encorajadas a investir nos serviços de apoio à saúde mental para dar suporte aos seus estudantes e profissionais, prevenindo o agravamento de sintomas e fortalecendo os mecanismos saudáveis e o potencial para lidar com os danos à saúde (Garcia, Capellini, & Reis, 2020).

A partir dos pressupostos aqui apresentados e face a relevância das universidades no processo de formação do cidadão e sendo imperativo a implantação de serviços de saúde mental nessas instituições, o estudo objetivou avaliar os impactos psicológicos da pandemia da Covid-19 na comunidade universitária e perspectivar medidas de enfrentamento no pós-pandemia.

Método

Este é um estudo de Revisão Integrativa da Literatura conduzido por Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). As consultas foram feitas durante o mês de outubro de 2021 em quatro bases (Science Direct, PubMed, BVS e PsycInfo) utilizando a seguinte chave de descritores: “Mental health AND University OR College AND Post-pandemic”, todos os termos foram consultados no dicionário de descritores na área da saúde MeSH da base de dados PubMed e Thesaurus, da PsycINFO.

Depois das buscas nas bases, os artigos foram exportados para o “Rayyan QCRI” (um

aplicativo web/móvel gratuito que auxilia autores de revisão de literatura a realizar o processo de seleção dos artigos de forma rápida e eficiente). A partir do Rayyan QCRI, executaram-se todas as atividades preliminares, desde a identificação, triagem, inclusão e exclusão de artigos segundo os critérios de análise pré-estabelecidos (Olofsson et al., 2017; Uzzani et al., 2016).

O processo de seleção e análise dos artigos foram usados como critérios para a inclusão de estudos inéditos e originais, sobre a saúde mental da comunidade universitária na pandemia da Covid-19, achados gratuitamente e disponíveis na íntegra de forma online, publicados em 2020 e 2021 em português, inglês, espanhol e francês. Ademais, foram usados como critério de exclusão os artigos duplicados, artigos que não passaram pelo processo de avaliação por pares, sem descrição metodológica, sem análise ajustada e com resultados incompatíveis. A Tabela 1 descreve a estratégia de busca dos artigos em cada base de dados aplicou questionários com profissionais de Psicologia do judiciário do RS. Outro estudo foi realizado a partir de entrevistas semiestruturadas com uma equipe da Vara de Família do Fórum Lafayette, de Minas Gerais (MG). Outro estudo realizou análise documental descritiva a partir de laudos psicológicos, e por fim, outro estudo foi realizado a partir de uma revisão integrativa, analisando publicações sobre AP.

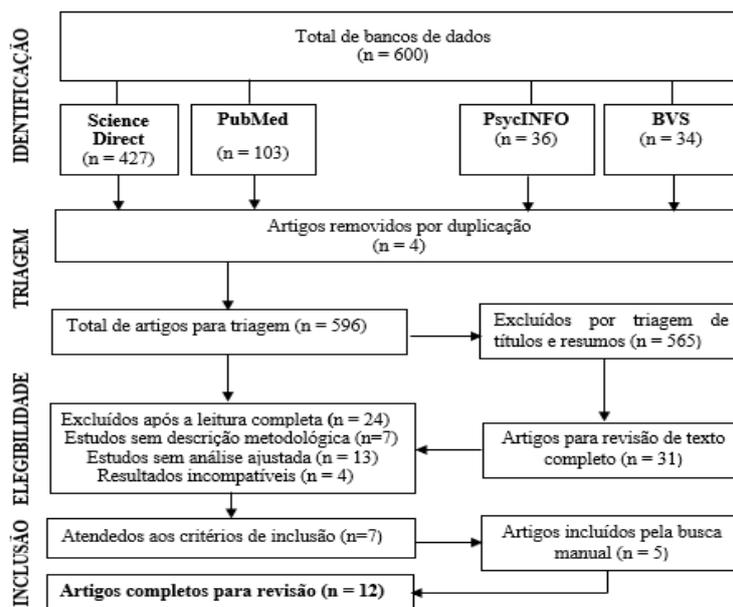
Tabela 1
Estratégia de busca de artigos em bases de dados

Bases	Descritores	Data de busca	Crítérios de Inclusão	Crítérios de Exclusão	Artigos achados
Science Direct	Mental health AND University	24/10/2021	-Estudos inéditos e originais. -Estudos gratuitos e disponíveis na íntegra de forma online.	-Estudos duplicados. -Pesquisas que não passaram pelo processo de avaliação por pares.	427
PubMed	OR College AND Post-pandemic	24/10/2021	-Pesquisas sobre a saúde mental nas universidades na pandemia da Covid-19.	- Estudos sem descrição metodológica.	103
BVS		25/10/2021	-Estudos publicados em 2020 e 2021.	- Estudos sem análise ajustada.	36
PsycInfo		25/10/2021	-Artigos publicados em português, inglês, espanhol e francês.	Estudos com resultados incompatíveis.	34

De acordo com a busca eletrônica foram achados 600 estudos. Na primeira triagem foram excluídos quatro artigos por duplicabilidade. Após a leitura do título e resumo, excluíram-se ainda 565 estudos por não atenderem ao objetivo da pesquisa. Procedeu-se então à leitura completa dos 31 artigos restantes, dos quais 24 foram excluídos pelas seguintes razões: estudos sem descrição

da metodologia (7), pesquisas sem análise ajustada (13) e artigos com resultados incompatíveis (4). Ao final de todo o processo foram selecionados para inclusão nesta revisão sete artigos adicionados com outros cinco estudos achados manualmente, perfazendo assim 12 estudos que serviram para a análise final. A Figura 1 ilustra como foi o processo de busca e tratamento dos artigos.

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos



O processamento do material foi feito seguindo a análise de conteúdo de Saldaña (2013), que obedece a três etapas: i) codificação, ii) agrupamento de códigos em unidades de análise e iii) categorização. A codificação consiste em a) recorte: escolha das unidades; b) enumeração: escolha das regras de contagem; e c) classificação e a agregação: escolha das categorias.

Nesta revisão, todos estudos descrevem a questão da saúde mental em ambiente universitário com maior ênfase no período da pandemia da Covid-19. Dos 12 artigos selecionados, seis foram publicados no Brasil, dois nos Estados Unidos, dois na China, um artigo foi publicado na Austrália e um em Bangladesh. A Tabela 2 apresenta a síntese dos artigos incluídos na revisão.

Resultados

Tabela 2

Síntese dos artigos incluídos

Autor/ Ano/Tema	Objetivo principal	País	Principais resultados
Silva & Rosa (2021). O impacto da covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção.	Discutir os efeitos da pandemia e das medidas de contingenciament o sobre a saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção de saúde e bem-estar.	Brasil	Os efeitos da pandemia e medidas de contingenciamento, como o distanciamento social e a suspensão de atividades presenciais de ensino, podem desencadear maior desconforto emocional e aumento do risco de doenças psiquiátricas, em especial, entre os grupos mais vulneráveis. Estes sintomas, por sua vez, contribuem para o aparecimento de prejuízos cognitivos que consequentemente afetam o desenvolvimento da aprendizagem. Após um ano de pandemia no Brasil, alguns profissionais alertam que os prejuízos cognitivos e de aprendizagem causados pelo fechamento das instituições serão inequívocos, especialmente dado o prolongamento da pandemia.
Sunde (2021). Impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos estudantes Universitários.	Avaliar os impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários.	Brasil	Desde que a doença foi considerada uma pandemia mundial, as atividades acadêmicas nas universidades foram encerradas (aulas, exames de qualificação de pós-graduação, defesas e outras) para contenção do vírus. Os riscos e impactos à saúde mental neste período incluem o medo de contaminação pelo vírus, a incerteza sobre o fim da pandemia e o retorno das aulas, medidas de distanciamento social prolongado, ansiedade e outros desconfortos psicológicos agravados pela falta de serviços de apoio psicológico.
Rodrigues et al. (2021). Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19.	Discorrer sobre o impacto da pandemia na saúde mental dos universitários e na educação médica.	Brasil	A Covid-19 promoveu inúmeras mudanças na sociedade, como o medo de contaminação, o isolamento social, a suspensão de atividades acadêmicas presenciais e a adoção de novas metodologias de ensino universitário. Os estudantes se inserem nesse contexto com incertezas sobre o futuro de sua formação em decorrência dessas transformações. Permeados por toda carga emocional que o curso transporta, ainda devem lidar com mudanças na forma de ensinar, em uma velocidade acelerada. Com isso, muitos transtornos mentais são deflagrados e/ ou desencadeados neste momento de instabilidade, tornando a saúde mental desses indivíduos o enfoque de vários estudos e do ensino superior.

Zhang et al. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during Covid-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience ¹ .	Investigar os múltiplos papéis de suporte social e resiliência em associações mediadoras a relação entre as relações interpessoais de estudantes universitários chineses e sua adaptação à escola durante o período de controle Covid-19.	China	Controlando as variáveis demográficas, a qualidade dos relacionamentos interpessoais dos estudantes foi significativa e positivamente relacionada à sua adaptação à escola, com as avaliações dos estudantes de apoio social e resiliência mediando essas associações. O mais interessante é que o suporte social e a resiliência desempenharam vários papéis mediadores na relação entre as relações interpessoais e a adaptação à escola. Os resultados deste estudo enfatizam o papel das relações interpessoais, bem como as contribuições de fatores externos e internos positivos na adaptação dos estudantes à escola durante o período de controle da epidemia. Conseqüentemente, esses achados podem ter implicações para a educação em saúde mental de estudantes universitários na era pós-epidemia.
Conrad et al. (2021). College student mental health risks during the Covid-19 pandemic: Implications of campus relocation ² .	Examinar as experiências de relocação obrigatória relacionadas com transtornos de ansiedade generalizada e transtorno de estresse pós-traumático em universitários durante a pandemia Covid-19.	EUA	Os resultados psicológicos dos estudantes que se mudaram durante a pandemia ainda são desconhecidos. Aproximadamente um terço dos estudantes relataram que foram obrigados a se mudar. Os estudantes obrigados a realocar relataram mais luto, solidão e sintomas de ansiedade generalizada relacionados a Covid-19 em comparação com aqueles que não o fizeram, mesmo depois de controlar o nível de gravidade dos surtos locais de Covid-19. Os estudantes que tiveram que deixar para trás pertences pessoais valiosos relataram mais preocupações relacionadas a Covid-19, pesar e sintomas depressivos, de ansiedade generalizada e de transtorno de estresse pós-traumático.
Batra et al. (2021). Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries ³ .	Apresentar evidências coletivas discutindo o impacto psicológico do Covid-19 entre estudantes universitários.	EUA	Os resultados indicaram 39,4% de ansiedade (95% CI: 28,6, 51,3; I2 = 99,8%; p-valor <0,0001) e 31,2% de depressão (95% CI: 19,7, 45,6; I2 = 99,8%, p <0,0001) entre os universitários. A prevalência combinada de estresse (26,0%), transtorno de estresse pós-traumático (29,8%) e qualidade do sono prejudicada (50,5%) também foram relatados. Os estudantes universitários suportam uma carga desproporcional de problemas de saúde mental em todo o mundo, com as mulheres apresentando níveis mais altos de ansiedade e depressão do que os homens.

¹ A influência das relações interpessoais na adaptação escolar entre estudantes universitários chineses durante o período de controle da Covid-19: Múltiplos papéis mediadores de apoio social e resiliência. [Tradução livre]

² Riscos de saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19: implicações da relocação do campus. [Tradução livre]

³ Avaliação do impacto psicológico do COVID-19 entre estudantes universitários: uma evidência de 15 países.

Li et al. (2021). COVID-19 Stress and Mental Health of Students in Locked-Down Colleges ⁴ .	Explorar os fatores que influenciam o impacto psicológico do COVID-19 em estudantes universitários de Wuhan, sintomas de estresse pós-traumático em particular.	China	A Covid-19 atacou desproporcionalmente estudantes mais velhos do sexo masculino em programas de mestrado e doutorado que viviam em Wuhan durante a pandemia. A prevalência de Transtorno de Estresse Pós-Traumático em estudantes universitários em Wuhan foi de 16,3%. Os estudantes infectados pela doença tiveram uma prevalência maior de intrusão, evitação e sintomas de hiperexcitação do que os estudantes não infectados. Enfrentaram ainda riscos como suporte familiar (suspeita de infecção da família membros, a perda de entes queridos e a diminuição da renda familiar) e dificuldades de aprendizagem online (pouca interação com professores e colegas, ambiente de aprendizagem perturbador e dificuldade de adaptação da aprendizagem online) e riscos de nível distante, como coleta excessiva de informações pessoais, afastamento de parentes da família e assédio e insultos de estranhos.
Dodd et al. (2021). Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19 ⁵ .	Explorar o bem-estar psicológico de estudantes universitários nacionais e internacionais durante a pandemia COVID-19.	Austrália	No total, 86,8% relataram que a Covid-19 impactou significativamente seus estudos. No geral, 34,7% dos estudantes relataram um nível suficiente de bem-estar, enquanto 33,8% mostraram baixo bem-estar e 31,5%, muito baixo bem-estar. O bem-estar foi significativamente maior nos estudantes de pós-graduação em comparação com os estudantes de graduação. A ansiedade futura foi significativamente maior entre os estudantes de graduação do que os de pós-graduação.
Souza et al. (2020). Saúde mental na universidade: relato de um serviço de psicoterapia para estudantes de enfermagem.	Apresentar o serviço de apoio psicológico para o atendimento de estudantes de graduação em Enfermagem.	Brasil	O percurso de estudantes no ensino superior é marcado por mudanças nas esferas afetiva, social e profissional, exigindo ajustamentos que nem sempre são respondidos adequadamente. Deste modo, os serviços prestados até o momento possibilitaram o acolhimento e escuta qualificada em intervenções que procuraram auxiliar na saúde mental e na qualidade de vida. Iniciativas como essa contribuem na prevenção ao adoecimento psíquico e na melhoria das condições emocionais de estudantes que já estão vivenciando sintomas psicopatológicos.
Gomes et al. (2020). Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19.	Refletir acerca dos eventos relacionados ao processo de trabalho que comprometem a saúde mental de docentes de IES em tempos de covid-19.	Brasil	A falta de habilidade no manuseio de tecnologias da informação e comunicação no desenvolvimento das atribuições profissionais, a autocobrança e a pressão das IES para adaptação ao novo modelo de trabalho e a necessidade de gerenciar os afazeres laborais e domésticos constituem eventos que predispõem ao sofrimento psicoemocional em docentes do ensino superior.

⁴ COVID-19 Estresse e saúde mental de alunos em faculdades fechadas. [Tradução livre]

⁵ Bem-estar psicológico e experiência acadêmica de estudantes universitários na Austrália durante o COVID-19. [Tradução livre]

Minervino et al. (2020). Desafios em saúde mental durante a pandemia: relato de experiência.	Relatar a experiência do serviço de saúde mental de um hospital universitário e da residência médica em psiquiatria durante a pandemia.	Brasil	Durante a triagem os profissionais eram acolhidos e recebiam os primeiros cuidados psicológicos. Ao serem identificados eventos traumáticos e estressores psicossociais (associados ou não a sintomas do humor), procedia-se à investigação ativa acerca de presença e duração de sintomas de intrusão, comportamentos evasivos relacionados ao evento, alterações cognitivas, sintomas do humor e alterações funcionais e do ciclo sono-vigília. Quando identificados sintomas do humor na ausência de evento traumático, o profissional era direcionado para atendimento de acordo com a gravidade.
Khan et al. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study ⁶	Explorar o impacto da Covid-19 na saúde mental e no bem-estar entre estudantes de Bangladesh.	Bangladesh	Os resultados indicam que 28,5% dos entrevistados apresentavam estresse, 33,3% ansiedade, 46,92% depressão de leve a extremamente grave, de acordo com a DASS 21 e 69,31%, sofrimento específico de evento de leve a grave em termos de gravidade de acordo com a IES. Perceber sintomas físicos como a Covid-19 foi significativamente associado à subescala de estresse DASS (B = 3,71, IC de 95%: 1,01 a 6,40), subescala de ansiedade DASS (B = 3,95, IC de 95%: 1,95 a 5,96), subescala de depressão DASS (B = 3,82, IC de 95%: 0,97 a 6,67) e escala IES (B = 7,52, IC de 95%: 3,58 a 11,45). Além disso, medo de infecção, incerteza financeira, suprimento alimentar inadequado, ausência de exercícios físicos e atividade recreativa limitada ou inexistente tiveram associação significativa com estresse, ansiedade, depressão e sintomas pós-traumáticos.

A codificação e o processamento das informações consistiram em i) recorte: escolha das unidades; ii) enumeração: escolha das regras de contagem; e iii) classificação e a agregação: escolha das categorias. Portanto, a codificação é o processo pelo qual os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades, que permitem descrever ideias relevantes do conteúdo; o processo de agrupamento dos códigos em unidades de análise que consiste na agregação de conteúdos e ideias semelhantes para facilitar a descrição mais coesa por meio. As unidades por sua vez, foram agrupadas em categorias de análise, com ênfase na saúde mental da comunidade universitária (Saldaña, 2013).

Assim, a partir da análise dos estudos, foram formuladas três categorias relacionadas com a pesquisa, sendo a primeira, referente ao “reinventar das universidades durante a pandemia da Covid-19”, a segunda “como a Covid-19 afetou a saúde mental da comunidade universitária” e a terceira “os desafios das universidades na pós-pandemia”, que em seguida são desenvolvidas.

O reinventar das universidades durante a pandemia da Covid-19

As medidas de distanciamento social impostas pela crise da covid-19 afetaram gravemente as instituições do ensino superior em todo o mundo. As atividades rotineiras

⁶ O impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental e bem-estar entre estudantes de Bangladesh em quarentena: um estudo piloto transversal. [Tradução livre]

(aulas presenciais, exames de qualificação, defesas de monografias, dissertações e teses de doutoramento, estágios profissionais, entre outras) foram interrompidas, sem previsão de retorno. Por causa da pandemia, muitas universidades ao redor do planeta foram forçadas a se reinventarem e a adotarem sem planejamento novas estratégias de ensino para a continuação das aulas.

Nesta categoria, estudos destacam a importância da adaptação das universidades nesse novo normal. É assim que Silva e Rosa (2021) asseguram que a transição do ensino presencial para o ensino remoto permitiu que as crianças, adolescentes e jovens criassem uma nova rotina escolar, garantindo assim a continuidade do processo de ensino e aprendizagem que é um aspecto fundamental e benéfico para a saúde mental e bem-estar das pessoas.

As autoras enfatizam ainda que as iniciativas, atividades e rotinas escolares, quer sejam presenciais e/ou remotas, são importantes mecanismos de enfrentamento e fatores de promoção e proteção da saúde mental de todos os estudantes, sem exceção, nos diferentes contextos e modalidades de ensino (Silva & Rosa, 2021) respondendo assim a necessidade de todos sistemas de ensino se adaptarem às realidades socioculturais e infraestruturais. Na ótica de Sunde (2021) apesar de algumas instituições do ensino superior adotarem novas estratégias de ensino (remoto) durante a pandemia e alguns estudantes e professores enfrentarem dificuldades de aprimorar essas alternativas, as iniciativas do ensino remoto vem responder as interrupções das aulas presenciais, suspensão dos exames de qualificação e defesas de trabalhos de conclusão do curso, assegurando a manutenção do ritmo funcional das atividades.

Na verdade, com o fechamento das universidades como defendem Rodrigues et al. (2021), a educação mediada por tecnologias,

como o ensino à distância e/ou remoto, suscitou inúmeros debates sobre os rumos da educação na atualidade e no período pós-Covid. O ensino on-line assumiu uma nova rotina para muitos estudantes apesar de alguns não terem as mesmas possibilidades de acesso a esse tipo de educação. Muitas universidades e instituições de ensino foram forçados a investir nas infraestruturas, nos meios e na formação de recursos humanos para responder à nova demanda de ensino que exige o domínio das tecnologias. A concepção de que a modalidade remota é uma estratégia de ensino foi apoiada pelos governantes e estados. Neste período foram ratificadas leis, decretos-leis e protocolos que asseguram a continuidade de atividades acadêmicas obedecendo o distanciamento social devido a pandemia.

Como a Covid-19 afetou a saúde mental da comunidade universitária?

A vida acadêmica por natureza é um ambiente caracterizado por momentos de mudanças significativas e complexas na forma como o estudante pensa em diferentes áreas de suas vidas, períodos de adaptação e de novo ciclo de vida que traz consigo novos desafios, responsabilidades, interação com novas pessoas, crenças, culturas e ainda gera toda pressão e cobrança por parte da sociedade em que o estudante universitário tem por obrigação saber de tudo relacionado ao seu curso, a pressão devido ao mercado de trabalho e ao futuro profissional (Gomes & Calixto, 2019).

Os desafios são extensivos aos professores e outros intervenientes no ambiente acadêmico. Os professores por exemplo quando ingressam ou durante a rotina nas instituições de ensino superior têm o desafio de aprenderem a respeito do ofício de ensinar. A docência envolve saberes e fazeres sobre o espaço e tempo da sala de aula e todas condições pertinentes ao desenvolvimento do trabalho pedagógico docente, abarcando o

planejamento de aula até a reflexão sobre a prática pedagógica (Bolzan, 2016).

Com a pandemia da Covid-19 a questão de saúde mental em ambiente universitário ficou mais complicada. A paralisação das aulas logo no início da pandemia e o próprio isolamento social afetou a saúde mental da comunidade universitária. Um estudo recente sobre o impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental e bem-estar entre estudantes de Bangladesh aponta que uma porção substancial da população está em alto risco de consequências psicológicas durante o surto da Covid-19 (Khan et al., 2020). Portanto, quase um terço dos universitários relataram que foram obrigados a se mudar do seu padrão de vida, relataram mais luto, solidão e sintomas de ansiedade generalizada e de transtorno de estresse pós-traumático relacionados à pandemia. Muitos deles tiveram que deixar para trás seus sonhos e pertences pessoais (Conrad et al., 2021; Sunde, 2021).

Já uma pesquisa pouco robusta que avaliação do impacto psicológico da pandemia entre estudantes universitários em 15 países indica 39,4% de ansiedade (95% CI: 28,6, 51,3; I2 = 99,8%; p-valor <0,0001) e 31,2% de depressão (95% CI: 19,7, 45,6; I2 = 99,8%, p <0,0001) entre a amostra universitária cuja prevalência combinada de estresse de (26,0%), transtorno de estresse pós-traumático (29,8%) e qualidade do sono prejudicada (50,5%) (Batra et al., 2021). A pandemia afeta desproporcionalmente a população escolar. A prevalência de Transtorno de Estresse Pós-Traumático em estudantes de mestrado e doutorado que moravam em Wuhan foi de 16,3%. Os estudantes enfrentam riscos de nível individual, como infecção com a doença, riscos de relacionamento próximo, como apoio familiar (suspeita de infecção de membros da família, perda de entes queridos, e a diminuição da renda familiar) e dificuldades do curso online (pouca interação, ambiente de

aprendizagem perturbador e dificuldade de adaptação) e riscos de nível distante, como coleta excessiva de informações pessoais, afastamento de parentes da família e assédio e insulto de estranhos (Li et al., 2021; Sunde, Júlio & Nhaguaga, 2020).

No que se relaciona com a saúde mental de docentes nas universidades há que destacar a falta de habilidade no manuseio das novas tecnologias de informação e comunicação no desenvolvimento das atividades, a autocobrança e a pressão das instituições do ensino superior para adaptação ao novo modelo de trabalho se contar com a necessidade de gerenciar os afazeres laborais e domésticos, inclusive de ensino aos filhos, foram cenários recorrentes e impactam no bem-estar daqueles (Gomes et al., 2020). Assim, devido às medidas impostas pelo novo coronavírus que exigem o distanciamento social, muitas universidades foram se adaptando ao novo normal com o recurso de novas tecnologias resultando um desconforto em alguns docentes pela mudança abrupta do ensino presencial para remoto.

Os desafios das universidades na pós-pandemia da Covid-19

Em decorrência dos riscos da pandemia da Covid-19, muitos países e governos no mundo foram estabelecendo protocolos de biossegurança para evitar a propagação e contaminação de vírus. No entanto, em relação à questão de saúde mental, pouco se fala apesar dos efeitos da pandemia serem muito drásticos. Poucos ainda são os eventos e ciclos de conversa que promovem a saúde mental em instituições de ensino. Muito antes da pandemia da Covid-19, ondas de autolesão e automutilação foram tomando o cotidiano dos adolescentes e estudantes universitários. A pandemia, no entanto, veio agravar o nível de sofrimento da população escolar.

Neste período, por causa das medidas adotadas para evitar o contágio pelo vírus,

muitos estudantes experienciaram eventos de ansiedade e estresse que vão desde o medo de perder o ano acadêmico e o curso, medo de contaminação e de perder pessoas próximas e acompanhar as aulas remotas depois da implementação pelas universidades. O que tem se agravado nessa fase é o fato de muitas universidades não possuírem serviços de apoio psicossocial fazendo com que estudantes, professores e toda comunidade acadêmica não encontre ajuda em casos de sofrimento psicológico.

O futuro das universidades para Cavalcanti e Guerra (2021) deve consistir na adaptação de um modelo de ensino assentado pela tecnologia, sendo capaz, ela própria, de se transformar em uma nova instituição, para um novo tempo, no período pós-pandemia. Portanto, as instituições do ensino superior são desafiadas a assumir nos próximos anos o papel de liderança em relação ao enfrentamento dos desafios da atualidade, referentes à segurança alimentar, a mudanças climáticas e à saúde pública, entre outras demandas. “O campus do futuro não será um lugar, mas uma rede, que fará parte de inúmeras outras redes já espalhadas mundo afora” (Cavalcanti & Guerra, 2021, p. 15).

Discussão

A saúde mental e a qualidade de vida nas universidades é uma temática que vem ganhando maior interesse entre os pesquisadores e os políticos nos últimos anos dada a complexidade dos desafios da vida que os indivíduos estão mergulhados. Pesquisas apontam a prevalência de casos de mudanças de humor, estresse, ansiedade, frustração e outros transtornos mentais na população no geral. Episódios de autolesão, automutilação e de tentativas ao suicídio são regularmente reportados entre adolescentes e jovens até em ambientes em instituições educativas. Neste estudo, ao se propor avaliar os impactos psicológicos da pandemia da Covid-19 na

comunidade universitária para entender como a pandemia afetou as academias e quais as medidas de enfrentamento essas instituições estão implementando no período pós-pandemia.

Portanto, no final de 2019, com o surto do novo coronavírus, a questão da saúde mental tornou-se uma preocupação da saúde pública. As universidades foram obrigadas a fechar as portas e pararam com todas as atividades para conter a contaminação pelo vírus; e só posteriormente, com o recurso às plataformas remotas, foram retomadas gradualmente as atividades acadêmicas. Tanto na primeira fase (de suspensão das atividades nas instituições educativas) como na segunda (de retorno das aulas remotas e/ou híbridas) foram caracterizadas por sintomas de estresse e ansiedade, a incerteza sobre o fim da pandemia, inadaptação a nova realidade e dificuldades de acompanhar as aulas remotas e outros desconfortos psicológicos agravados pela falta de serviços de apoio psicológico (Sunde, 2021; Li et al., 2021; Khan et al., 2020; Minervino et al., 2020).

Nesse reinventar face à nova realidade é oportuno que as universidades contemplem serviços de apoio psicossocial seja na modalidade presencial, remota ou híbrida. Quer dizer, acima dos condicionalismos pessoais (autocuidado com a saúde mental como praticar atividades que promovem tranquilidade, estabelecimento de uma rotina diária, prática de exercícios físicos, repouso sempre que for necessário, entre outros), a academia é encorajada a implementar ações que promovem a saúde mental e qualidade de vida como feira de serviços de apoio psicológico, ciclos de palestras e encontros com profissionais de psicologia e de saúde, com temas relacionados com autocuidados e promoção da saúde mental e a qualidade de vida.

As escolas e as universidades não podem esperar que a vida nas instituições de

ensino voltará como era antes da pandemia. As questões emocionais, as frustrações e todas as sequelas da pandemia da Covid-19 da comunidade acadêmica precisarão de uma atenção, de um olhar de um profissional de psicologia ou da medicina. Os futuros programas curriculares e futuras instalações de ensino (fundamental, básico, médio ou superior público ou privado) deveriam ser cada vez mais flexíveis, com professores e alunos capacitados para acompanhar o processo. As universidades são convidadas a investir ainda na promoção do bem-estar com planos e programas de saúde mental e apoio psicossocial prático (protocolos, gabinetes e plataformas de atendimento on-line, profissionais qualificados para atender e cuidar: prevenção, promoção e atenção à saúde da comunidade universitária e sistema integrado da rede de saúde mental ao sistema de saúde vigente, entre outras ações).

Considerações finais

Este estudo trouxe uma leitura sobre os impactos da pandemia da Covid-19 na comunidade universitária, os desafios vivenciados pela população universitária e possíveis medidas de enfrentamento no pós-pandemia. A revisão foi feita em quatro bases: Science Direct, PubMed, BVS e PsycInfo. Dos 12 artigos incluídos depois de aplicação de critérios de inclusão e exclusão entendeu-se que: a suspensão das atividades presenciais durante a pandemia comprometeu com os programas curriculares, expectativas dos estudantes e professores, criou na população universitária um clima de ansiedade, de estresse e de medo de contaminação pelo vírus, de perdeu parentes ou o curso.

Com o retorno das aulas e outras atividades via remoto, muitos estudantes e

professores passaram por dificuldades de acessar a plataforma (falta de um computador, tablets, telemóveis com capacidades de instalar plataformas de ensino; internet de qualidade e o domínio dessas tecnologias). Esses cenários impactaram diretamente na saúde mental e na qualidade de vida daqueles, agravado pela falta de serviços de apoio e atendimento psicológicos em ambientes universitários. Os problemas disfuncionais presentes universitários nesta pandemia como destaca Sunde (2021) podem agravar a saúde mental e darem lugar aos problemas psiquiátricos graves, ou mesmo conduzi-los à ideação ou tentativa ao suicídio, quando negligenciados.

As universidades são desafiadas a criar protocolos, projetos e programas de promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos estudantes, professores e outros profissionais no pós-pandemia. Os problemas psicológicos desenvolvidos durante a pandemia e em outras circunstâncias da vida, podem encontrar respostas dentro da academia se as instituições estiverem preparadas, com projetos e programas de intervenção psicossocial e profissionais disponíveis para atender e acompanhar a saúde da comunidade.

Por fim, apesar do estudo ter proporcionado uma avaliação e entendimento dos impactos da Covid-19 na saúde mental da comunidade universitária, certas limitações foram encontradas, como o fato dos estudos não discutirem os desafios e as estratégias para o enfrentamento de problemas psicológicos no pós-pandemia. Contudo, o estudo nos ajudou a avaliar os efeitos do novo coronavírus; por isso, mais pesquisas desta matéria podem ser úteis para a promoção da saúde mental da comunidade acadêmica e da sociedade, no sentido geral.

Referências

- Batra, K. et al. (2021). Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries. *Healthcare*, 9, 222. P.1-18. <https://doi.org/10.3390/healthcare9020222>
- Bolzan, D. P. V. (2016). Aprendizagem da Docência: processos formativos de estudantes e formadores da educação superior. Relatório Final de Projeto de Pesquisa nº 032835, GAP/CE/UFSM.
- Cavalcanti, L. M. R. & Guerra, M. G. G. V. (2021). Os desafios da universidade pública pós-pandemia da Covid-19: o caso brasileiro. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, Rio de Janeiro, 1-21, <https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002903113>
- Conrad, R. C. et al. (2021). College student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation. *Journal of Psychiatric Research*, 136, p. 117–126. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.054>
- Dodd, R. H. et al. (2021). Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 866. p. 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Anderson-Luxford, D., Song, X., Lv, Z., & Lv, C. (2021). Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 280(Pt A), 7–10. doi: 10.1016/j.jad.2020.11.032
- Garcia, L. M., Capellini, V. L. M. F., & Reis, V. L. (2020). Saúde mental na universidade: a perspectiva de universitários da permanência estudantil. *Colloquium Humanarum*, Presidente Prudente, v. 17, p.167-181. DOI: 10.5747/ch.2020.v17.h493
- Gomes, N. P. et al. (2020). Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. *aúde Soc. São Paulo*, v.30, n.2, p. 1-7. DOI 10.1590/S0104-12902021200605
- Gomes, L. F. & Calixto, M. F. (2019). Saúde mental e ensino superior: a relação da universidade com o surgimento e/ou agravamento de sofrimento mental em estudantes universitários. 2019. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Curso de Enfermagem, Faculdade CESMAC do Sertão, Palmeira dos Índios-AL.
- Gomes, C. A. et al. (2022). Psychological impacts and the learning process of Elementary School Students I during the COVID-19 Pandemic. *Research, Society and Development*, 11(2), e36511225841. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25841>
- Khan, A. H. et al. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, Bangladesh, 277, p. 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>
- Li, X. et al. (2021). COVID-19 Stress and Mental Health of Students in Locked-Down Colleges. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 771, p. 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020771>
- Minervino, A. J. et al. (2020). Desafios em saúde mental durante a pandemia: relato

- de experiência. *Revista Bioética*, 28 (4), p. 647-654, <https://doi.org/10.1590/1983-80422020284428>
- Olofsson, H. et al. (2017). Can abstract screening workload be reduced using text mining? User experiences of the tool Rayyan. *Research Synthesis Methods*, 8(3), 275–280. doi: 10.1002/jrsm.1237
- Ouzzani, M. et al. (2016). Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(1), 210. doi: 10.1186/s13643-016-0384-4
- Rodrigues, B. B. et al. (2021). Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. *REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA* | 44 (sup.1) : e0149, p. 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>
- Saldaña, J. (2013). *The Coding Manual of Qualitative Researchers* (2ª ed.). London: SAGE
- Silva, S. M. & Rosa, A. R. (2021). O impacto da covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. *Revista Práxis*, Novo Hamburgo, a. 18, n. 2, 190-206. DOI: <https://doi.org/10.25112/rpr.v2i0.2446>
- Souza, D. C. et al. (2020). Saúde mental na universidade: relato de um serviço de psicoterapia para estudantes de enfermagem. *REFACS*, 8(Supl. 1), 648-657. DOI: 10.18554/refacs.v8i0.4673
- Sunde, R. M. (2021). Impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos estudantes universitários. *PSI UNISC*, 5(2), 33-46. doi: 10.17058/psiunisc.v5i2.16348
- Sunde, R. M., Júlio, Ó. A., & Nhaguaga, M. A. F. (2020). O Ensino Remoto em Tempos da Pandemia da Covid-19: Desafios e Perspectivas. *Epistemologia E Práxis Educativa - EPEDUC*, 3(3). doi: 10.26694/epeduc.v3i3.11176
- World Health Organization (2021). OMS alerta para “impacto prolongado” da pandemia na saúde mental mundial. <https://healthnews.pt/2021/07/22/oms-alerta-para-impacto-prolongado-da-pandemia-na-saude-mental-mundial/>
- Zhang, X. et al. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285, p. 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040>

Dados sobre o autor:

- *Rosário Martinho Sunde*: Doutorando em Psicologia Clínica na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS: Grupo de Pesquisa-Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental, Bolsista CAPES-Brasil. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela FACEFI-Porto Alegre-Brasil. Mestre em Administração e Gestão Escolar pela Universidade Pedagógica-Nampula, Moçambique. Graduado em Psicologia Escolar pela Universidade Pedagógica de Nampula, Moçambique. Docente da Universidade Rovuma (UniRovuma) - Moçambique.



Declaração de Direito Autoral

A submissão de originais para este periódico implica na transferência, pelos autores, dos direitos de publicação impressa e digital. Os direitos autorais para os artigos publicados são do autor, com direitos do periódico sobre a primeira publicação. Os autores somente poderão utilizar os mesmos resultados em outras publicações indicando claramente este periódico como o meio da publicação original. Em virtude de sermos um periódico de acesso aberto, permite-se o uso gratuito dos artigos em aplicações educacionais e científicas desde que citada a fonte conforme a licença CC-BY da Creative Commons.



[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

