



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA
CURSO DE PSICOLOGIA**

CARLOS HENRIQUE RIBEIRO MOREIRA

SAÚDE MENTAL E DESEMPENHO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Miracema do Tocantins, TO

2023

Carlos Henrique Ribeiro Morais

Saúde mental e o desempenho de estudantes universitários

Artigo apresentado à Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus Universitário de Miracema do Tocantins para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Profa. Dra. Gláucia Mitsuko Akata da Rocha.

Miracema do Tocantins, TO

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

M838s Moreira, Carlos Henrique Ribeiro.
Saúde mental e desempenho de estudantes universitários. / Carlos
Henrique Ribeiro Moreira. – Miracema, TO, 2023.
34 f.
Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus
Universitário de Miracema - Curso de Psicologia, 2023.
Orientadora : Glaucia Mitsuko Ataka da Rocha

1. Saúde mental. 2. Universitários. 3. Covid-19. 4. Estresse. I. Título

CDD 150

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

CARLOS HENRIQUE RIBEIRO MOREIRA

SAÚDE MENTAL E DESEMPENHO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Este artigo foi avaliado e apresentado à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema, Curso de Psicologia para a obtenção de título de psicólogo, e aprovação em sua forma final pela Orientadora e pela Banca Examinadora.

Data de Aprovação 22/06/2023

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Glaucia Mitsuko Ataka da Rocha, Orientadora, UFT

Profa. Dra. Sarug Dagir Ribeiro, Examinadora, UFT

Prof. Dr. Lucas Rossato, Examinador, UFRGS

Dedico esse artigo aos meus familiares, amigos (as) e orientadoras que me apoiaram durante esse processo. E também dedico essa conquista para mim mesmo que conseguiu superar todos os desafios que surgiram ao longo do processo de formação e produção.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que possibilitou a conclusão desse processo. Também a minha mãe, pai e irmão que me apoiaram durante o processo de formação. Um agradecimento especial para minha mãe Nilda Ribeiro Moreira que teve que passar por diversas ligações durante o meu percurso na universidade, assim como no processo de produção desse artigo, me auxiliando e ajudando na redução do estresse e tensão sendo sempre compreensiva.

Também agradeço às minhas amigas (os) que foram muito importantes durante o tempo da faculdade, provavelmente sem esse apoio essa graduação teria sido mais desafiadora do que já foi, juntamente com o TCC. Existem diversas pessoas que gostaria de agradecer, porém citarei alguns, agradeço a: Eryka Ramalho, Sibelle Couto, Noemi Medeiro, Kallynne Guimarães, Samuel Fernandes, Lucas Faria e Luana da Silva. Agradeço a amizade, conversas, conselhos, apoio e por me aturarem ao longo de todo o percurso, em especial a Luana da Silva que me ajudou nos meus momentos de fragilidade, assim como sempre me escutou mesmo tendo suas próprias dificuldades, sou muito grato e sempre me lembrarei disso.

E por fim, agradeço às minhas orientadoras Cristina Vianna e Glaucia Mitsuko Ataka da Rocha que em momentos diferentes da produção do TCC me guiaram e conseguiram possibilitar uma produção sem cobranças e com menos estresse, agradeço a compreensão e dedicação das duas. Mesmo tendo que lidar com seus desafios, ainda assim conseguiram ser excelentes orientadoras, sou muito grato a vocês, sem as suas orientações esse artigo não seria possível.

RESUMO

Este artigo tem como objetivo averiguar e elencar os aspectos estressores e os impactos na saúde mental no desempenho dos estudantes universitários antes e durante a pandemia da COVID-19. Os fatores estressores influenciam no surgimento ou agravamento do estresse, ansiedade, depressão, síndrome de burnout e risco de pensamentos ou comportamentos suicidas entre os universitários, assim como também afetam seu desempenho cognitivo. Alguns fatores que afetavam o universitário antes da pandemia são: questões de adaptação, economia, estudos, carga de horário, carga excessiva de trabalhos, dupla jornada, sacrifício do tempo de lazer, sono, atividades físicas e dentre outros. Já outros aspectos que surgiram durante o tempo pandêmico, foram: medo, incerteza, ter que se adaptar a um novo modelo em um curto período de tempo, dificuldade de acesso ou manuseio das novas ferramentas, aumento na ansiedade e no estresse, assim como mudanças de humor, mudanças no sono e dentre outros. Portanto, este trabalho teve como foco investigar estudos relacionado a saúde mental dos universitários antes e durante a COVID-19 e seus impactos, buscando discutir e identificar as implicações e os efeitos associados ao desempenho acadêmico, assim como, compreender como esses elementos influenciam nas funções cognitivas mais especificamente na atenção e na memória, que são responsáveis para a aquisição e consolidação de novos conhecimentos, assim relacionando ao desempenho acadêmico do estudante.

Palavras-chave: Saúde mental. Universitários. Covid-19. Estresse. Funções cognitivas.

ABSTRACT

This article aims to investigate and highlight the stressful aspects and impacts on the mental health and performance of university students before and during the pandemic. Stressors influence the emergence or worsening of stress, anxiety, depression, burnout syndrome and risk of suicidal thoughts or behaviors among university students. It also affects your cognitive performance. Some factors that affect university students before the pandemic are: issues of adaptation, economics, studies, workload, excessive workload, double shifts, sacrifice of leisure time, sleep, physical activities, among others. Other aspects that emerged during the pandemic were: fear, uncertainty, having to adapt to a new model in a short period of time, difficulty accessing or handling new tools, increased anxiety and stress, as well as changes of mood, changes in sleep and among others. Therefore, this research will focus on investigating studies related to the mental health of university students before and during COVID-19 and its impacts, seeking to discuss and identify the implications and effects associated with academic performance, as well as understanding how these elements influence cognitive functions more specifically in attention and memory, which are responsible for the acquisition and consolidation of new knowledge, thus relating to the academic performance of the student.

Keywords: Mental health. University students. Covid-19. Stress. Cognitive functions.

SUMÁRIO

| | | |
|------------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | PANDEMIA DA COVID-19 E OS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS | 8 |
| 2 | JUSTIFICATIVA | 12 |
| 3 | FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA | 15 |
| 3.1 | Implicações da pandemia em universitários | 19 |
| 3.2 | Funções cognitivas e desempenho | 23 |
| 3.2.1 | Estresse | 23 |
| 3.2.2 | Ansiedade | 24 |
| 3.2.3 | Burnout | 25 |
| 3.2.4 | Depressão | 26 |
| 3.2.5 | Atenção | 27 |
| 3.2.6 | Memória | 29 |
| 4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 31 |
| | REFERÊNCIAS | 32 |

1 PANDEMIA DA COVID-19 E OS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

De acordo com Gomes e Calixto (2019), o ingresso no contexto universitário é caracterizado por um momento de mudanças subjetivas e significativas para o estudante. Pensando em um cenário a qual o aluno já possuía uma experiência anterior, a entrada no ensino superior caracteriza-se por um período de adaptação, que por consequência, se configura por novos desafios, responsabilidades, novas interações sociais e pela pressão por parte da sociedade. O contexto cobra do estudante universitário o dever de ter que saber sobre algo relacionado ao seu curso, e a influência que o indivíduo pode sofrer pensando em relação ao mercado de trabalho e seu futuro profissional. Além disso, os autores mencionam que existem fatores estressores importantes em relação aos indivíduos que acabaram de ingressar, como a grande quantidade de informações que são passadas, além das mudanças nos métodos de estudo e carga horária que o aluno tem que lidar em sua nova realidade.

O primeiro ano da faculdade pode ser visto como um período crítico pelos fatores já mencionados anteriormente, e os alunos que estão nos primeiros anos da faculdade podem apresentar uma maior concentração de sintomas depressivos e ansiosos. Pensando, principalmente, na transição entre escola e vida universitária, onde o aluno acaba recebendo uma carga de responsabilidade maior do que estava acostumado, ao mesmo tempo que tem que lidar com a distância do apoio familiar e do ciclo de amizade a qual antes possuía. Essa mudança por si só já pode elevar os níveis de stress e ansiedade do indivíduo, e que uma elevada carga de trabalhos acadêmicos pode acabar intensificando esses fatores (COSTA, MOREIRA, 2016).

As consequências que uma produtividade excessiva produz, ligada as dificuldades que o estudante já está tendo que lidar, vem através do stress, ansiedade, depressão e em casos mais extremos em suicídio. A gama de atividades e tarefas que o aluno é demandado produzir e realizar, acaba por colocar o acadêmico em uma situação na qual ele tem que renunciar a outras atividades, que podem estar sendo fundamentais para a manutenção de sua saúde mental. Nesses sacrifícios estão o: lazer, exercício físico, tempo de sono e, as noites mal dormidas que podem ser intensificadas para os indivíduos que necessitam realizar uma dupla jornada, que não possuem um apoio ou estão afastados a um bom tempo do ambiente estudantil. Isso pode acarretar sofrimento tanto físico quanto mental, fazendo com que o estudante passe a necessitar da utilização de remédios para que possa prosseguir com a graduação, ou que acabem cometendo evasão do curso no qual estava inserido (MARENDINO, LISBÔA, LIMA, 2018).

Esses são alguns dos fatores que acometem os universitários no processo de admissão da universidade e ao longo do percurso. Entretanto houve algumas mudanças ou intensificações

nos fatores que são geradores de sofrimento psíquico nos estudantes no tempo da pandemia. O início da pandemia de COVID-19 deu-se em dezembro de 2019, quando as equipes de saúde chinesas iniciaram uma investigação por conta de um surto de casos de pneumonia que tinha sua origem desconhecida na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. Após um tempo, no dia 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas informaram que haviam descoberto um novo coronavírus como a causa da doença, que se espalhou rapidamente para outras cidades chinesas e posteriormente para outros países (OPAS, n.d)

De acordo com a Organização mundial da saúde (OMS), no dia 30 de janeiro de 2020, foi declarada a COVID-19 como uma emergência de saúde pública de preocupação internacional (ESPII), alertando sobre o risco de propagação da doença para países com sistemas de saúde mais fragilizados, em 11 de março de 2020 a COVID-19 foi caracterizado como uma pandemia. A pandemia começou a se alastrar rapidamente por todo o mundo, como consequência uma série de medidas de saúde pública foi adotada, como o distanciamento social, o uso de máscaras e o fechamento de escolas e empresas, sendo mantido apenas serviços que eram considerados essenciais/indispensáveis como supermercados e serviços de saúde e dentre outros (OPAS, n.d)

De acordo com Organização das Nações Unidas (ONU) no dia 05/05/2023 foi anunciado pelo chefe da Organização Mundial da Saúde (OMS) das Nações Unidas Teadros Adhanom Ghebreyesus o fim da COVID-19 como uma emergência de saúde pública, porém enfatizando que isso não significa que a doença não seja mais uma ameaça global. Doença essa que, de acordo com os dados do painel de controle do coronavírus da OMS, desde o dia que se iniciou a pandemia até o dia 06/06/2023 houve no total de 6.941.095 mortes catalogadas, ou seja, mesmo sendo decretado o fim do vírus como uma emergência esses números e o tempo de duração no qual houve a pandemia e o isolamento deixaram sequelas (OPAS, 2023; WHO, 2023).

No que se refere à saúde, a pandemia teve como consequência milhões de mortes e doentes em todo o mundo. O sistema de saúde foi pressionado ao máximo e teve que se adequar a uma nova situação, com hospitais e profissionais da saúde se desdobrando para suportar um elevado número de pacientes. A COVID-19 também colocou em evidência a desigualdade no acesso à saúde e à proteção social, tanto em nível nacional quanto internacional. Contudo, o Sistema Único de Saúde (SUS) foi de extrema importância no enfrentamento contra o vírus. De acordo com Marques e Ferreira (2023, p.2):

No meio de tantos transtornos, é preciso destacar que, se não fosse a existência do SUS, o número de óbitos teria sido certamente maior, pois mais de 70% da população

brasileira somente o tem como única opção de acesso aos cuidados com a saúde. Foi o SUS que permitiu que, dada sua capilaridade nacional e sua ação integrada, ações e serviços concentrados no atendimento da Covid-19 fossem rapidamente desenvolvidos e, quando vacinas se tornaram disponíveis e com um ritmo de entrega regular, a imunização avançasse rapidamente, embora de forma desigual entre os estados da federação (MARQUES, FERREIRA, 2023, p. 2)

Em relação à economia global a pandemia teve um impacto significativo, no que tange a setores, como turismo, restaurantes, pequenas empresas e eventos, sendo especialmente influenciados. De acordo com Mattei e Heinen (2022, p. 5) “2020, estima-se que cerca de 10 milhões de brasileiros tenham saído do mercado de trabalho. Com isso, a taxa de participação na força de trabalho – que permanecia próxima à casa dos 62% ao longo dos últimos anos –, caiu para 55,3% no 2º trimestre de 2020”, ou seja, diversas pessoas perderam seus empregos ou foram impactadas de alguma forma em sua renda, o que exacerbou a pobreza e a desigualdade.

Acerca da pandemia na educação também houve alguns impactos, com escolas e universidades fechando em todo o mundo em razão das medidas de segurança. Isso acabou afetando vários alunos, já que precisaram se adaptar à educação em estilo remoto e alguns estudantes se depararam com desafios como a falta de acesso à tecnologia e recursos educacionais. O fechamento de escolas também teve um impacto no bem-estar emocional dos alunos, bem como na saúde mental. De acordo com Anjos e Cardoso (2022, p. 15):

é sabido que as desigualdades levam à perda da autoestima e à consciência infeliz – o que pode ser compreendido como um dos sintomas da desmotivação dos estudantes durante essa pandemia da Covid-19. Isso se torna perfeitamente possível nas escolas que sofrem com a falta de investimentos nas políticas de acesso, permanência e formação intelectual de seus estudantes; numa escola com inúmeras fragilidades relacionadas ao acesso às tecnologias educacionais para todos (ANJOS, CARDOSO, 2022, p. 15).

Ademais, a pandemia também causou um impacto considerável na vida social, com muitos países adotando as medidas de segurança (distanciamento social e isolamento), tendo por objetivo impedir a proliferação da COVID-19. Isso acarretou mudanças na forma como as pessoas trabalham, interagem socialmente e vivenciam suas vidas cotidianas. As restrições de viagem também afetaram a maneira como as pessoas se relacionam com seus amigos e familiares em todo o mundo. O distanciamento e isolamento social podem provocar consequências psicológicas como o aumento da ansiedade, o surgimento ou agravamento da depressão, um maior índice de consumo de álcool e uma diminuição do bem-estar mental, em relação as pessoas que podem estar com suspeita ou confirmação da COVID-19, nesses casos

podem ter medo da infecção, já aqueles que estão em quarentena (isolamento por conta de contrair a doença) podem vir a sentir tédio, solidão e raiva (DUARTE et al., 2020, p. 2).

A ansiedade e a depressão {...} foram os principais sintomas citados entre estudantes, sendo explicado pelas condições durante a pandemia, em contexto de isolamento social, já que a pandemia da COVID-19 introduziu diversos fatores de risco, como a autorregulação comportamental sob desafio frente às três necessidades psicológicas básicas: competência, relacionamento e autonomia, ao fato de as pessoas sofreram mudanças significativas nos estilos de vida, o que pode culminar em aumento de transtornos depressivos e ansiedade a curto e a longo prazo (OLIVEIRA et al., 2022, p. 6-7).

Após a apresentação dos fatores citados, podemos concluir que a pandemia teve um impacto no que era considerado “normal” e por conta disso, foi necessário criar medidas de segurança que acabaram impactando a população de alguma forma, e por consequência o psicológico também pode ter sido afetado significativamente. O estresse, a ansiedade e a incerteza em torno da pandemia afetaram a saúde mental de muitas pessoas. Isso incluiu não apenas aqueles que foram diretamente afetados pela doença, mas também aqueles que perderam pessoas que possuíam algum tipo de vínculo, empregos e que tiveram que se isolar ou se adaptar a mudanças significativas na vida cotidiana. Em resumo, a pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo em todo o mundo, afetando praticamente todas as áreas da vida. De acordo com Oliveira et al (2022, p. 2) “o isolamento social {...} impactou em diversos fatores sociais em nível global, pois teve impacto amplo na economia, saúde, educação, cultura e política, deixando, assim, diversos desfalques nos sistemas e nas organizações do mundo”.

Pensando no cenário dos universitários antes da pandemia e durante a covid-19 e os aspectos causadores de sofrimento psíquico, este estudo tem por foco elencar fatores que podem contribuir para o desenvolvimento ou intensificação dos sintomas de estresse, ansiedade, depressão, síndrome de Burnout e como esses sintomas podem influenciar o funcionamento cognitivo dos estudantes e consequentemente o seu desempenho acadêmico. Esse tema pode apresentar grande relevância para pensar estratégias que visam promover a saúde mental do universitário, visto que são aspectos que já estavam presentes durante a formação e agora novos elementos podem ter surgido, uma vez que a pandemia foi um fator estressor e que deixará sequelas. Portanto, este estudo procura relacionar o estresse, ansiedade, depressão e a síndrome de burnout aos fatores que surgiram na literatura antes do tempo pandêmico e durante a pandemia, visando associar as influências das consequências que esses elementos podem causar no desempenho dos discentes.

2 JUSTIFICATIVA

O primeiro fator que me levou a pensar nesse tema foi refletir sobre um contexto no qual o indivíduo esteja passando por dificuldades, como por exemplo, econômica, familiar, problemas pessoais e necessidade de trabalhar e ainda tendo que se adaptar a um novo cenário e uma nova rotina. Pensando nesses fatores, é interessante tentar compreender de que forma esses elementos podem influenciar a saúde mental dos estudantes. Pensando também no excesso de produtividade acadêmica que é colocado sobre esse sujeito e da falta de compreensão/empatia dos docentes e da instituição para alunos que estejam inseridos nessa situação. Ademais, considero que o excesso de atividades pode prejudicar o acadêmico, em um cenário no qual o sujeito precisa sacrificar seu sono, suas atividades de lazer para poder realizar as tarefas dentro do prazo. Muitas vezes, apesar dos sacrifícios, guiar-se pela produtividade excessiva pode não render um resultado satisfatório, podendo gerar um sentimento de culpa e incapacidade sobre o estudante, se desdobrando em ansiedade ou outro tipo de sofrimento psíquico.

O segundo fator foi o contexto pandêmico da COVID-19. Em um contexto de incertezas e ansiedade, onde as pessoas tiveram que manter o distanciamento social e se isolar, no qual diversas notícias sobre o crescente número de mortos estava se tornando “comum”, os estudantes tiveram que seguir com seu ano letivo, tendo que se adaptar a um novo modelo de ensino e precisando lidar com novas ferramentas e a dificuldade de acesso a essas tecnologias. Como resultado, colocando-se em uma posição estressante, que causa ansiedade e fadiga. Além de ter que lidar com perdas decorrentes do vírus, seja da sua liberdade, de algum conhecido ou familiar. Sendo assim, esse cenário me gerou um interesse, tentar compreender de que forma ter que continuar com os estudos em meio à incerteza e ter que lidar com o que era demandado impactou na saúde mental dos universitários e de que forma isso influenciou no seu desempenho.

Os autores Costa e Moreira (2016) trazem informações relacionadas à saúde mental no contexto universitário. Explicam que o índice de depressão e ansiedade nos estudantes universitários é maior que o encontrado na população geral, o que demonstra que o ambiente acadêmico é um grande fator de risco para o desenvolvimento da depressão, levando em conta que o estresse e a ansiedade são fatores que podem ser elementos no desenvolvimento da depressão.

A primeira parte deste trabalho teve como foco trazer alguns fatores que apareceram na literatura que podem ter influência no impacto na saúde mental dos universitários que podem

sofrer no início e ao longo do processo de formação, impactos esses que podem por consequência acabar interferindo no desempenho do aluno por ser questões que podem afetar a cognição desses estudantes. Já na segunda parte, teve como foco o momento durante a pandemia, e os fatores que influenciaram na saúde mental dos universitários de forma negativa de acordo com os resultados encontrados na literatura, que também podem ter influências no desempenho acadêmico dos alunos por conta da geração de sofrimento psíquico que acaba por intervir no desempenho cognitivo do discente.

Nessa primeira parte os fatores que surgiram foram: produtividade excessiva, carga excessiva de trabalhos, nova carga horária (grade que se difere da qual o aluno estava acostumado no ensino médio), carga horária em atividades que são obrigatórias (atividades complementares), questões econômicas (moradia, alimentação, transporte, material e dentre outros), adaptação ao novo ambiente, dupla jornada (trabalho e estudo), falta de tempo ocasionado pela universidade, longe do apoio familiar, ciclo de amizades e diferença cultural (processo de adaptação e criação de novos laços), relação professor-aluno que pode causar cobrança para atingir os requisitos demandados pela universidade, pressão feita pela família, problemas de insônia, ausência de praticar algum exercício físico e atividades de lazer que acabam sendo sacrificados para poder realizar as atividades.

Na segunda parte os aspectos que apareceram através da busca realizada na literatura, foram: economia (desemprego), educação (adaptação a um novo modelo de ensino em um curto período de tempo), falta de acesso à tecnologia, dificuldade de se adaptar ao novo modelo (insatisfação com o curso, dificuldade no aprendizado), problemas para manter a motivação para estudar, impactos no bem-estar emocional e conseqüentemente na saúde mental, impactos na vida social (distanciamento e isolamento), medo, incerteza (em relação a universidade e sobre a Covid-19), atraso na formação acadêmica, aumento de sintomas de ansiedade, depressão, comportamento/pensamentos suicidas, aumento no tempo de sono, diminuição na qualidade do sono, piora na qualidade de vida de modo geral, influenciou na prática física para os estudantes que praticavam (o que conseqüentemente afetou a saúde física e mental visto que praticar exercício físico traz benefícios), alteração do humor, aumento no nível de estresse.

Existe diferenças nos aspectos que foram encontrados antes da pandemia e durante o tempo pandêmico, entretanto, esses fatores apresentados em ambos embora sejam diferentes podem acabar contribuindo para a geração ou intensificação do agravo na saúde mental dos estudantes, levando em consideração que a população universitária já possuem certas fragilidades, esses demonstram ser fontes causadoras de estresse, ansiedade, depressão que podem evoluir para uma síndrome de burnout visto que essa síndrome pode surgir por estar em

um ambiente estressor por um período de tempo, além disso, também pode se intensificar para pensamentos ou comportamentos suicidas.

Algumas das consequências dos fatores mencionados anteriormente são o estresse, ansiedade, depressão, síndrome de burnout. Esses aspectos podem contribuir para a diminuição do desempenho cognitivo do estudante e por conta disso, seu desenvolvimento na realização de atividades ou do aprendizado podem diminuir, visto que pode acabar afetando a motivação, determinação, sono e dentre outras coisas que podem afetar a eficiência cognitiva relacionado a atenção, e, em decorrência disso, pode impactar na aquisição e consolidação de novas memórias, assim, dificultando o desenvolvimento do estudante ou sua permanência na faculdade.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Através das leituras realizadas dos artigos selecionados, foi possível perceber que já existem estudos que estão relacionando a uma produtividade excessiva que a faculdade impõe aos alunos como um fator de agravo ao bem-estar da saúde dos estudantes, seja fisicamente ou mentalmente. É possível compreender as consequências que são geradas a partir dos relatos dos estudantes na qual explicam as dificuldades que são estar em um ensino superior. Além dessa produtividade, outros fatores que aliado a essa carga excessiva de trabalhos, ou carga horária em atividades que são colocadas como obrigatórias na grade do curso para poder se formar, podem acabar contribuindo para o surgimento ou desenvolvimento do estresse ou do sofrimento mental (MARENDINO, LISBÔA, LIMA, 2018).

Os fatores que aparecem estão ligados a questões econômicas, de adaptação a um novo contexto, da carga horária que se difere da qual o estudante já estava acostumado antes do ingresso na faculdade, da dupla jornada que o acadêmico se ver obrigado a fazer no caso estudar e trabalhar, pois nem todas as famílias têm condições de arcar com os gastos do qual um cenário universitário acaba demandando (moradia, alimentação, transporte, material e dentre outros). A falta de tempo causada pela universidade também foi possível perceber através dos relatos e dados que surgiam nos artigos, a faculdade por si só já demanda muito do aluno, isso pensando em um contexto que a produtividade excessiva não esteja presente, e considerando apenas os processos que o sujeito perpassa durante o seu trajeto (morar sozinho, maior responsabilidade, longe do apoio familiar e do ciclo de amizade já conhecido, nova interações sociais, culturais e encontros de várias subjetividades diferentes em um mesmo espaço) (MARENDINO, LISBÔA, LIMA, 2018; COSTA, MOREIRA, 2016).

Segundo Costa e Moreira (2016) existem pontos que podem colaborar com o surgimento da depressão, ansiedade e estresse, dentre esses fatores são apontados: a excessiva carga de trabalhos acadêmicos e fatores como dificuldades de ordem financeira. Também relatam sobre a mudança de ambiente/contexto a qual o aluno já estava acostumado para uma realidade completamente diferente, dificuldades interpessoais e distanciamento familiar foram respostas coletadas entre estudantes universitários. Durante a jornada universitária esses fatores podem prejudicar não apenas o aluno em relação a sua saúde mental como também seu desempenho cognitivo no âmbito acadêmico, por conta disso podem afetar sua futura carreira profissional.

Em um relato de uma estudante em um artigo, ela explica sobre suas dificuldades para além da faculdade, porém que ainda está entrelaçada com ela. Relata que a família não possui condições econômicas e que por conta disso, além de estudar ela precisa trabalhar, que por mais

que a universidade seja pública, o transporte e a alimentação não são (isso no caso de quem não precisa se preocupar com moradia, aqueles que passam em uma instituição que não seja em sua cidade podem apresentar outros tipos de dificuldades econômicas). Isso tudo intensificado pela pressão da universidade para atingir todos os requisitos que o currículo exige, aliado com os problemas pessoais que possam vir a surgir durante o percurso do curso, resulta por fazer com que o aluno não se forme no tempo indicado e que possa desenvolver algum tipo de culpa ou sofrimento psíquico, como foi o caso dessa aluna que relatou ter desenvolvido uma depressão grave (MARENDINO, LISBÔA, LIMA, 2018).

Costa e Moreira (2016) apontam alguns impactos que a depressão pode ter no universitário. Além da pior hipótese que é o suicídio decorrente da depressão, os relatos de estudantes que mais apareciam eram da perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades gerais e a redução do interesse pelo ambiente, que frequentemente associa-se à sensação de fadiga ou perda de energia, caracterizada pela queixa de cansaço exagerado. Segundo Gomes e Calixto (2019, p. 26): “o estudante sendo exposto diariamente por situações estressantes e desgastantes, isso poderá ocasionar sofrimento/adoecimento mental (a curto ou a longo prazo)”. Outro fator que pode acabar prejudicando a saúde mental do aluno é a relação entre professor-estudante que perpassa pelo produtivismo acadêmico. A busca das instituições pela melhor nota/colocação como universidade, o desejo de estar contribuindo socialmente e de formar os melhores alunos ou que tenham um bom currículo, acaba gerando muita pressão e cobrança em cima dos acadêmicos (GOMES, CALIXTO, 2019).

De acordo com Patrus, Dantas e Shigaki (2015, p. 1) uma explicação sobre o que seria o produtivismo acadêmico, é que ele se configura como “um fenômeno que se caracteriza pela excessiva valorização da quantidade de produção acadêmica, tendendo a desconsiderar a sua qualidade”. O produtivismo acadêmico está cada vez mais frequente nas universidades, e tem se tornado um dos fatores geradores das principais patologias entre os estudantes, afetando, sobretudo, a longevidade na instituição (DIAS, SILVA, 2019).

Gomes e Calixto (2019, p. 28) apontam alguns fatores que podem ser a causa de stress para os estudantes acadêmicos, esses fatores são: “a criação de diversas atividades, tarefas, trabalhos, a cobrança em ter artigos feitos e publicados, a participação em ligas acadêmicas e monitorias são alguns exemplos do que a instituição cobra dos estudantes”. Além da cobrança da faculdade, o acadêmico pode sofrer cobrança de familiares e dos docentes, por exemplo, os professores escolhem a tarefa a ser produzida e podem acabar dispendo muito do aluno, e que por vezes o limite de tempo pode não ser o suficiente para a realização da atividade. Sem levar em consideração que o acadêmico pode ter que realizar outras tarefas ao mesmo tempo, ou sem

pensar que esse sujeito também possui uma vida pessoal fora do contexto universitário para ser vivida, o que por consequência acarreta uma pressão muito grande sobre o indivíduo, que se ver em uma situação ao qual ele tem que dar conta de sua vida fora do contexto universitário, e de realizar as atividades de alguma maneira. Isso pode resultar em trabalhos cujo resultado pode não ser tão satisfatório, e por conta disso pode gerar/criar um sentimento de culpa (GOMES, CALIXTO, 2019, p. 28).

Essa sobrecarga acarreta um grande desespero e desgaste mental devido a privação de sono, stress, e em casos mais graves, os alunos podem até cometer suicídio. Toda essa situação, pode então gerar o adoecimento mental, já que para a realização de tais atividades curriculares e extracurriculares, muitas vezes o estudante opta por abdicar de momentos de lazer para realizar as mesmas e fica preso em atividades que não sente prazer em fazê-las (GOMES, CALIXTO, 2019, p. 28).

O trabalho de Marendino, Lisbôa, Lima (2018) tem como objetivo estimular reflexões sobre a complexidade que envolve o tema referente ao bem-estar dos estudantes universitários, através de relatos de estudantes de diversos períodos, e chegou ao resultado que o produtivismo acadêmico que está cada vez mais crescente nas universidades e tem se tornado um fator gerador das principais patologias entre os estudantes, afetando, sobretudo a longevidade escolar. Nesse sentido, os autores ressaltam que:

O produtivismo é a produção de uma grande quantidade de algo que o sujeito pode estar ou não querendo fazer {...}. No que se refere ao meio acadêmico, o produtivismo exacerbado é configurado pela grande produção de trabalhos acadêmicos exigidos dentro da universidade, o que pode acabar afetando os discentes e docentes. Ambos estão sendo sempre pressionados o tempo todo pelas cobranças de prazos. Os autores dizem que essa grande demanda tem se tornado uma das maiores queixas dos alunos e dos professores universitários na atualidade (MARENDINO, LISBÔA, LIMA, 2018, p. 171).

A diferença entre os estudantes e os professores é que além da cobrança pela produção do trabalho ainda existe a pressão por notas satisfatórias, a falta do preparo que o indivíduo tem ao adentrar no contexto universitário, os prazos curtos para as entregas, dificuldades com os programas de assistência estudantil a falta de compreensão por parte dos docentes e da universidade, a falta de tempo para poder conciliar tudo, visto que alguns necessitam trabalhar para poder se manter na universidade, ou a falta de tempo para conciliar a faculdade com um espaço de lazer pessoal. Todos os fatores mencionados podem ter consequências em desistências em relação a faculdade, em sofrimento físico e mental, além de colaborar para um aumento do estresse no estudante que em casos mais graves pode resultar em suicídio (MARENDINO, LISBÔA, LIMA, 2018).

Esses aspectos retratados servem para ilustrar alguns pontos que podem ser fatores que geram fragilidade para os estudantes universitários, o que pode acabar influenciando na saúde mental do indivíduo, em função do estresse e da ansiedade ao qual perpassam, por efeito da transição e da elevada carga de trabalho acadêmicos, pode acabar intensificando esse quadro devido a intensa produtividade que está sendo cobrada, acerca dos estudantes que ainda estão se adaptando/consolidando em um novo ambiente, e uma nova realidade distante do habitual que estavam acostumados.

A exigência constante nos jovens está associada ao sofrimento psíquico e ao aumento do fenômeno da depressão em universitários. Em um relato de um estudante, ele comunica que são diversos trabalhos de diferentes professores, e que na grande maioria das vezes eles não se importam se o aluno trabalha, mora longe e se tem casa para cuidar, o mesmo declara que parece que para os docentes a vida do aluno só se resume a faculdade, e que para eles os discentes tem que dar um jeito para conseguir ler tudo e entregar os trabalhos no prazo, independente se o sujeito está bem ou não o que vale é que cumpra o prazo. Todas essas questões causam um sofrimento a esse aluno, pois ele sempre se cobrou o melhor e que por conta da grande quantidade de atividades e a vida fora da faculdade, o mesmo se observa em uma posição na qual não se dá conta de realizar tudo, o que fez com que ele começasse a consumir remédios para ansiedade por volta do 6º período, por conta da crise de ansiedade que acabou surgindo e acrescenta que já pensou em desistir diversas vezes da faculdade (MARENDINO, LISBÔA, LIMA, 2018).

Gomes e Calixto (2019) explicam que a rotina diária de um estudante universitário pode contribuir para o surgimento e desenvolvimento da depressão e ansiedade, por estarem inseridos em um ambiente que está em constante pressão e cobrança de resultados, e que já é “comum” encontrar esses alunos em situação de extremo esgotamento tanto físico quanto mental/emocional, devido às produções e tarefas acadêmicas os alunos podem acabar desenvolvendo problemas de insônia por conta das noites sem dormir e para além disso, também podem sofrer pela ausência de prática de atividades físicas e atividades de lazer, por conta do cansaço instaurado e pela falta de tempo.

Além disso, pensando no caso de que muitos estudantes saem do ensino médio e acabam ingressando direto para a universidade, então, de certa forma, já estão acostumados com um certo ritmo de estudo. Entretanto tem aqueles que podem estar anos sem estudar, e que pode ser mais difícil se acostumar com o ritmo de estudo da faculdade, e que essas pessoas são afetadas pelo stress do dia a dia, a intensa produção acadêmica, a falta de sono e que esses são apenas alguns fatores que podem influenciar no desenvolvimento de algum sofrimento mental, e que

por conta da rotina cansativa, da organização do tempo, trabalho e estudo, filhos e família podem acabar trancando a faculdade, a exaustão seja física ou mental pode ser fatores que contribuem para o adoecimento. Sendo assim, fica claro que os estudantes universitários sofrem tanto psicologicamente quanto fisicamente devido ao estresse gerado pelo ambiente acadêmico (GOMES, CALIXTO, 2019).

É visível que existe uma relação entre o ambiente acadêmico que está ligado ao impacto na saúde mental que pode provocar nos estudantes, relacionado a produtividade excessiva que esse contexto pode causar, além de pensarmos nos fatores mencionados que podem favorecer esse processo de adoecimento. É necessário levar em consideração que cada indivíduo tem seu próprio ritmo e que cada um passou e está passando por processos subjetivos diferentes ao longo de sua vida, portanto, os alunos recebem e reagem de maneiras distintas, alguns acadêmicos podem ter mecanismos que proporcionam a capacidade de lidar com a carga que a universidade impõe sobre o estudante, já outros podem não ter os mesmos mecanismos ou tempo necessário para lidar com toda essas demandas e por conta disso podem acabar sofrendo mentalmente e fisicamente.

Os autores Marendino, Lisbôa e Lima (2018) apontam que o ambiente acadêmico provoca sofrimento por conta das exigências dentro de um sistema que culpabiliza o sujeito. E que por conta dessa pressão e carga de trabalhos/atividade extensa, o aluno acaba se habituando a uma realidade a qual se tem a renúncia do sono, do lazer e do bem-estar de sua saúde. Para além do produtivismo, lidar com o impacto e com a prevenção desse sofrimento mental pode ser necessário um acolhimento e o desenvolvimento/aprimoramento da empatia, por parte dos professores e da universidade.

3.1 Implicações da pandemia em universitários

Levando em consideração todos os fatores ocasionados pelo surgimento do COVID-19 e após serem instauradas as medidas de segurança depois da declaração da pandemia, podemos considerar que houve uma ruptura na rotina de uma grande parcela da população. Entre essa parcela, os universitários tiveram seus estudos, projetos e atividades acadêmicas interrompidos e, como consequência, levando ao atraso da sua formatura e postergando a entrada no mercado de trabalho, algo que pode interferir na busca pela independência e estabilidade financeira. Sendo assim, as incertezas podem ter causado sofrimento psíquico ou potencializado os já existentes; também pode ter potencializado a sensação de medo, ansiedade, insegurança e

depressão, assim como mudanças de comportamento, como por exemplo, a rotina do sono (FILHO et al., 2023, p. 12-13).

as medidas de segurança embora necessárias, ocasionaram impactos expressivos na saúde mental da população, propiciando dessa maneira o declínio socioemocional, intensificação de emoções negativas, desesperança, solidão e tristeza. Além disso, frente à necessidade da população em parar com sua rotina e, replanejar suas atividades diárias, as incertezas sobre o futuro acadêmicos e tornaram cada vez mais evidentes (SALES et al., 2022, p. 2).

Com a necessidade do distanciamento social por conta das medidas de segurança que foram aplicadas, foi adotado um modo de ensino que é a educação a distância (EAD). Diversas universidades adotaram o ensino remoto como uma possibilidade de continuarem ofertando as disciplinas. Contudo, embora isso tenha viabilizado que os discentes prosseguissem com seus estudos, muitos apresentaram dificuldades em se adaptar a esse novo modelo de aprendizado. Em uma pesquisa realizada por Sales et al., (2022, p. 7) foi demonstrado que “Os participantes do estudo demonstraram uma alta incidência de dificuldade no modelo de educação à distância (EaD) (71.5%), insatisfação com o curso (68.8%), dificuldades no aprendizado (82.6%) e relataram não possuir um bom aprendizado (82,6%)”.

Alguns alunos tiveram problemas em manter a motivação e a disciplina necessárias para estudar em casa, não possuindo um ambiente propício para executar seus estudos, enquanto outros tiveram problemas com a qualidade do ensino remoto, por conta do acesso à tecnologia, internet ou por dificuldades de lidar com os aplicativos utilizados para o ensino e videoconferência, a parcela de estudantes que moram ou se mudaram do interior tiveram mais dificuldades com o acesso às tecnologias, e tiveram uma maior dificuldade no manuseio (ANJOS, CARDOSO, 2022).

Em relação aos impactos na saúde mental, a pandemia provavelmente deixará sequelas em algumas pessoas mesmo após o ápice do surto de contaminação e mesmo depois de anunciado o fim da COVID-19 como uma emergência para a saúde pública. Pesquisadores mencionam que a pandemia e seus efeitos na saúde mental da população poderão se tornar uma preocupação crescente e que estes sintomas ou o agravamento dos sintomas (estresse, ansiedade, depressão e sofrimento psíquico) podem ser mais severos em uma parcela da população que já se encontrava em um estado mais fragilizado em relação à saúde mental e bem-estar (OLIVEIRA et al., 2022, p. 2-3).

Estudos brasileiros realizados com estudantes universitários, antes da pandemia da COVID-19, apontavam prevalência de Transtornos Mentais Comuns nesta população, caracterizados por quadros sintomáticos mistos de ansiedade e depressão, associados

ao sofrimento psíquico, os quais foram superiores às prevalências encontradas na população geral (OLIVEIRA et al., 2022, p. 3).

Portanto, a questão é que os discentes compõem o público majoritariamente vulnerável a problemas de saúde mental, tendo em vista os diversos contratempos relacionados à mudança para a vida adulta e constantes adversidades econômicas. Como efeito disso, a pandemia pode ter contribuído para o aumento de fragilidades, com a amplificação das preocupações em relação aos fatores econômicos, os atrasos acadêmicos por conta da paralisação desses serviços no início da pandemia, a transição para um novo modelo de ensino. Ademais, a influência da pandemia nas atividades rotineiras, as informações e Fake News podem ser fatores a serem levados em consideração como uma causalidade geradora ou amplificadora do sofrimento psíquico pelo qual os universitários podem estar sendo acometidos, essa última em específico pode ter contribuído por conta de ser geradora de incerteza em um momento que tudo relacionado ao vírus era novo e em vista aos diversos números de mortos relatados constantemente, causando assim ainda mais medo e desespero frente essa situação (OLIVEIRA et al., 2022; COSTA, MOREIRA, 2016).

Podemos considerar a pandemia como um evento estressor com capacidade de gerar ou potencializar alguma fragilidade que o estudante já tenha, levando em consideração que cada sujeito possui sua própria subjetividade e que cada experiência pode acarretar impactos que se diferenciam um do outro. Também devemos levar em consideração que o contexto em que o indivíduo está inserido também vai ser sentido de forma diferente; como mencionado anteriormente, a pandemia provocou impactos em diversas áreas, seja na educação, economia, social e dentre outros, caso o estudante já apresentasse alguma dificuldade em determinada área, com o surgimento da pandemia isso pode ter sido potencializado. O mesmo pode ser considerado em relação a sintomas/sofrimento psíquico, visto que os universitários já eram um grupo fragilizado antes da pandemia (QUARTIERO, COSTA, SIQUEIRA., 2022, p. 2).

Em relação à educação na pandemia, de acordo com Quartiero, Costa e Siqueira (2022, p. 4) “análises indicaram aumento de sintomas de ansiedade, depressão, comportamento suicida, tempo de sono aumentado, diminuição na qualidade do sono, piora na qualidade da vida sexual e piora na qualidade de vida como um todo”. Podemos relacionar esses aumentos à incerteza que surgiu com a pandemia e à adoção de uma nova rotina em um curto período de tempo. Também faz-se necessário pensar em relação ao medo que o vírus traz consigo, não apenas na segurança do próprio indivíduo e das pessoas ao seu redor, mas também em relação ao futuro, em meio a diversas mortes, do desemprego aumentando e com o atraso em sua

formação. Isso tudo contribui para o aumento do estresse, ansiedade e depressão, de acordo com:

Neste contexto, os estudantes universitários precisam lidar com o processo ensino-aprendizagem prejudicado devido à suspensão ou restrição das atividades presenciais. Além disso, os longos períodos em casa, a ausência de atividades estudantis, o atraso na conclusão do curso, a preocupação com o impacto da recessão no mercado de trabalho e o receio da contaminação própria ou de familiares e amigos pelo vírus, ocasionam sentimentos de incerteza, ansiedade e estresse nos estudantes universitários (FILHO et al., 2023, p. 4-5).

O isolamento causado pela pandemia também influenciou o bem-estar dos estudantes que praticavam algum tipo de atividade física. Uma vez que a atividade física tem diversos benefícios para a saúde, tanto física como mental e também é uma forma de liberar o estresse e tensão acumulados ao longo do dia, para aqueles que praticam atividade física, ter que parar de uma hora para outra traz consequências, como por exemplo a alteração do humor, o aumento do estresse e alterações do sono. Praticar atividades físicas também auxilia na função cognitiva, o que influencia no aprendizado, sendo assim, não apenas a mudança para um novo modelo de ensino pode ter influência no aprendizado, mas também a falta de alguma prática de exercício físico pode contribuir para uma diminuição do rendimento do universitário (SALES et al., 2022, p. 11).

O desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se, alguns benefícios da atividade física: 1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração (OLIVEIRA et al., 2011, p. 130).

De acordo com Quartiero, Costa e Siqueira (2022, p. 11- 12), no questionário realizado em universitários sobre pensamentos de ideação suicida durante a pandemia, aqueles que não apresentavam hábitos de praticar algum tipo de atividade física apresentavam uma maior possibilidade de serem acometidos por pensamentos suicidas. Esses autores também mencionam que ter hábito de praticar algum tipo de exercício físico é considerado um fator protetor. Podemos relacionar esse resultado/conclusão com o que foi escrito anteriormente, que exercícios físicos auxiliam na redução do estresse e possibilitam uma válvula para aliviar a tensão e ansiedade, algo que foi potencializado durante o tempo da pandemia.

Em razão da COVID-19 ter atingido proporções em escala mundial, tornou-se comum a notícia de que alguma pessoa próxima ou conhecida tivesse contraído a doença ou falecido por conta do vírus. O processo de adoecimento ou a perda de um conhecido/familiar em especial acaba tendo um impacto maior em relação ao comportamento suicida em indivíduos que já tinham tentado o autoextermínio ou que já conheciam alguém que tivesse realizado a ação. De acordo com Quartiero, Costa e Siqueira (2022, p. 11-12):

Pessoas que sofreram perdas significativas recentes tiveram chance aproximadamente 1,6 vezes maior de ter pensamento suicida do que aqueles que não tiveram perdas significativas. Para pessoas que se automedicam, a chance de ter pensamento suicida foi 1,3 vezes maior. Nas pessoas que já tiveram uma internação psiquiátrica, foi 4,6 vezes maior o pensamento suicida em comparação aos que não tiveram internações. O conhecimento de pessoas que têm ideação suicida incentiva 2 vezes mais as pessoas a terem o mesmo pensamento (QUARTIERO, COSTA, SIQUEIRA, 2022, p. 11-12).

Um dos principais impactos da pandemia na saúde mental dos universitários foi o aumento dos níveis de estresse. A mudança para o ambiente online trouxe desafios para muitos estudantes, incluindo a necessidade de se adaptar a novas tecnologias e a perda de interação social presencial. Além disso, a preocupação com a saúde própria e de seus entes queridos também pode ter aumentado o estresse.

3.2 Funções cognitivas e desempenho

Antes de tratar sobre as funções cognitivas, é necessário definir alguns termos que podem ter influência nas funções cognitivas e no aprendizado dos universitários. É preciso entender o que significam: estresse, ansiedade, síndrome de burnout e depressão, para que possamos relacionar esses fatores à mudança de desempenho do aluno, já que são sintomas que constantemente aparecem na literatura e pesquisas realizadas, são sintomas que por alguns fatores diferentes apareceram tanto antes da pandemia quanto durante a pandemia.

3.2.1 Estresse

De acordo com Granzotti et al (2020, p. 2) “o estresse pode ser descrito tanto como uma resposta fisiológica, como psicológica, desencadeada por um estímulo estressor que exija esforço de uma função além de sua capacidade de adaptação ou tolerância”. O estresse faz parte de uma resposta biológica que aparece em circunstâncias que são percebidas e processadas como ameaçadoras ou desafiadoras, ou seja, essa resposta pode ser diferente para cada sujeito,

visto que as situações podem ser percebidas de maneira diferente por cada um. Os sintomas que podem ocorrer são: sensações de tensão mental e física que podem acontecer quando o indivíduo se vê diante de demandas excessivas, seja nos estudos, nos relacionamentos, no trabalho ou em outras áreas da vida, também pode ser o acúmulo de todas essas situações que acabam gerando muitas demandas sobre o sujeito.

O estresse por si só não, obrigatoriamente, é negativo. Em baixas quantidades, pode até ser benéfico, visto que ele pode ajudar a lidar com desafios e a responder a diversos contextos. Ele faz parte do sistema de defesa e possibilita tempo para responder de forma rápida e eficiente. Entretanto, quando o estresse acaba extrapolando o limite que o sujeito suporta, pode acabar se tornando um estresse crônico ou excessivo e causar diversos problemas para a saúde física e mental (FILGUEIRAS, HIPPERT, 1999).

De acordo com Filgueiras e Hippert (1999), pode-se classificar o estresse entre os dois principais que são o estresse crônico e o agudo. O estresse crônico acontece quando uma pessoa está inserida em um contexto de constantes demandas ou cargas excessivas, que podem gerar por consequência situações estressantes e isso pode ocorrer por fatores mencionados anteriormente que podem variar de sujeito para sujeito. O estresse crônico pode acabar gerando ou intensificando problemas como dores de cabeça, fadiga, insônia, problemas de concentração, irritabilidade, ansiedade e depressão (CAMELO, ANGERAMI, 2004).

Já o estresse agudo é algo mais imediato e que deveria ser temporário, é como se fosse a resposta a algum evento em particular, como a apresentação de um seminário ou prazos de trabalho a serem entregues, dentre outros. Em resumo, é um estresse momentâneo e que após o evento tenha sido finalizado o sujeito voltaria a seu estado normal. O estresse não se limita apenas ao bem-estar emocional, ele também possui influência no estado físico, ele pode acabar enfraquecendo o sistema imunológico o que por consequência torna o sujeito mais propício a doenças e infecções (FILGUEIRAS, HIPPERT, 1999).

3.2.2 Ansiedade

De acordo com Castillo, et al., (2000, p.1) “Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”. Pode-se considerar que a ansiedade é uma resposta orgânica natural do nosso corpo quando está em um contexto de perigo iminente, incerteza ou estresse. É uma sensação pela qual todos nós iremos passar em algum momento e das nossas vidas, podendo variar o grau e a intensidade para cada sujeito, visto que as pessoas

percebem e lidam com acontecimentos de forma diferentes, pois são seres com subjetividade diferentes; para algumas pessoas a ansiedade pode se tornar mais intensa e persistente, afetando significativamente sua qualidade de vida.

o medo e a ansiedade constituem formas de defesa do organismo contra a ameaça do perigo. Mas a diferença é que o medo se instala sempre que há uma ameaça concreta e a ansiedade é um estado emocional motivado por um estímulo ameaçador que está antecipado no futuro (RODRIGUES apud BATISTA, OLIVEIRA, 2005, p. 3).

De acordo com Batista e Oliveira (2005), a ansiedade pode acabar se manifestando de diversas maneiras, seja pela preocupação excessiva, inquietação, tensão muscular, dificuldade em concentrar-se, irritabilidade, dificuldade em dormir e dentre outros fatores. Esses sintomas podem ser provocados por uma ampla série de circunstâncias, como por exemplo: problemas no relacionamento social, problemas financeiros, pressões no trabalho, escola ou faculdade/universidade, eventos traumáticos e até mesmo preocupações diárias aparentemente sem importância.

De acordo com os autores acima (2005, p. 6) “Sabe-se também que a ansiedade, por conter aspectos psicológicos e físicos, pode tanto auxiliar os seres humanos em seu desenvolvimento como também contribuir para um quadro patológico”. De acordo com o autor, a ansiedade pode ser desgastante tanto física quanto emocionalmente. Pode afetar o sistema imunológico, tornando as pessoas mais propensas a doenças. Além disso, a ansiedade crônica pode levar a problemas de sono, fadiga, dores de cabeça, problemas digestivos e outros sintomas físicos.

3.2.3 Burnout

De acordo com Viera e Russo (2019, p. 2) “o burnout foi tradicionalmente definido como uma síndrome psicológica composta de três dimensões: exaustão emocional {...}, despersonalização ou cinismo {...} e baixa realização pessoal”. O burnout é algo que está cada vez mais presente na atualidade, especialmente em ambientes que causam grande estresse, como por exemplo, ambientes de trabalho, educacionais ou outros tipos de espaço que promovam um esgotamento do sujeito por um longo período. Burnout é definido como um estado de exaustão emocional, mental e física causado pelo estresse crônico e prolongado. Essa condição afeta negativamente a saúde e o bem-estar dos indivíduos, podendo interferir em suas vidas pessoais e profissionais (LIMA, FERNANDES, 2021; LOPES, GUIMARÃES, 2016).

Os sintomas do burnout podem ser variados e manifestar-se de diferentes formas em cada pessoa. Em geral, os afetados experimentam uma sensação de esgotamento constante, dificuldade de concentração, diminuição da motivação e do desempenho no trabalho, sentimento de frustração, irritabilidade e até mesmo depressão. A qualidade do sono e do apetite também podem ser afetados, assim como a saúde física, com o surgimento de dores de cabeça, musculares e problemas gastrointestinais (TRIGO, TENG, HALLAR, 2007).

As causas do burnout são múltiplas, e geralmente estão relacionadas a um conjunto de fatores que incluem a carga excessiva de trabalho, prazos apertados, pressão constante, falta de controle sobre as tarefas, falta de reconhecimento, ambientes de trabalho tóxicos e falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Além disso, a personalidade e características individuais, como o perfeccionismo e a dificuldade em estabelecer limites, também podem contribuir para o desenvolvimento desse quadro. De acordo com Borges e Carlotto (2004, p. 47):

o conceito de Burnout em estudantes também se constitui de três dimensões: exaustão emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; e ineficácia profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estuda (BORGES, CARLOTTO, 2004, p. 47).

3.2.4 Depressão

Já a depressão é um transtorno mental que afeta diversas pessoas ao redor do mundo e que possui nível de intensidade diferente. Ela é muito mais do que apenas um estado de tristeza ou desânimo temporário; é uma condição que pode afetar profundamente a vida de uma pessoa em diversos aspectos. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014, p. 155), “a característica comum desses transtornos é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo”.

Aqueles que sofrem de depressão muitas vezes experimentam uma tristeza intensa e persistente, perda de interesse em atividades que antes traziam prazer, distúrbios do sono, alterações de apetite, falta de energia, dificuldade de concentração e sentimento de culpa ou desesperança. Esses sintomas podem interferir nas atividades diárias, nos relacionamentos e até mesmo na capacidade de trabalhar. Em relação à depressão, de acordo com Souza et al., (2022, p. 2) “pode ser definida como um estado de desânimo e pessimismo, o qual afeta a autoestima, diminui o interesse pelo mundo externo e pela atividade sexual, e causa insônia, falta de apetite,

sentimentos autopunitivos e descrença em capacidades individuais”.

A depressão é uma doença complexa e influenciada por uma combinação de fatores genéticos, bioquímicos, psicológicos e ambientais. Esses fatores podem ser traumas, um acúmulo de eventos estressantes, desequilíbrios químicos no cérebro e histórico familiar de depressão podem contribuir para o seu desenvolvimento de acordo com (SOUZA et al., 2022; FLESCH et al., 2020)

em universitários, a depressão pode estar relacionada a aspectos relativos à transição nessa etapa da vida. Ela foi positivamente associada à saída da casa dos pais, com consequente afastamento da família e necessidade de adaptação ao ambiente da universidade. Além disso, considera-se que as exigências acadêmicas, dificuldades financeiras e preocupações com o futuro podem atuar como gatilhos no desencadeamento de sintomatologia depressiva (FLESCH et al., 2020, p. 2).

3.2.5 Atenção

De acordo com Carreiro et al., (2015) às funções cognitivas são constituídas por diversos processos como atenção, memória, linguagem e controle executivo. Entretanto, serão utilizados apenas dois desses processos para relacionar os impactos que a universidade e a pandemia podem gerar e consequentemente prejudicar o desempenho dos estudantes, mas antes de falar sobre essa relação, é necessário fazer uma breve explicação sobre o que é o processo de atenção e memória.

A função cognitiva da atenção é um processo fundamental do sistema nervoso que permite a seleção, focalização e direcionamento dos recursos mentais para estímulos específicos. Ela desempenha um papel crucial em nossa capacidade de processar informações, controlar impulsos e regular nossas ações. Antes de realizarmos ou aprendermos qualquer coisa primeiramente precisamos perceber, é isto que a atenção viabiliza, ela permite a entrada das informações que serão elaboradas no cérebro. Sendo assim, para que determinado estímulo possa ser selecionado, codificado e aprendido, eles precisam primeiro ser percebidos (MONTEIRO, SAFFI, 2015).

Para que possamos aprender ou realizar alguma atividade primeiro é necessário que nossa atenção esteja voltada para essa tarefa, ou seja, é necessário concentrar a atenção nesse objetivo assim ignorando ou colocando em segundo plano os estímulos distratores que podem estar presentes no ambiente e priorizando o que é mais relevante para o sujeito naquele momento. Dentro da atenção existem diversos mecanismos e processos. De acordo com Monteiro e Saffi (2015, p. 72):

atenção é definida como a capacidade de manter a orientação e a concentração dirigidas para uma atividade, inibindo estímulos concorrentes. Dessa forma, podemos afirmar que ela é a base de todos os nossos atos, pois é por meio dela que selecionamos quais informações serão usadas para nosso agir, relegando os outros estímulos a um segundo plano (MONTEIRO, SAFFI, 2015, p. 72).

O primeiro processo da atenção é o nível de alerta que podemos dividir em dois processos, estes são o tônico e a ativação fásica. O tônico é um mecanismo fisiológico que viabiliza o processo do ciclo sono-vigília. Esse processo está sob controle interno e tem como resposta o ambiente. O ciclo sono-vigília acontece geralmente à noite e de manhã respectivamente, porém, pode acabar mudando dependendo da rotina do sujeito (MONTEIRO, SAFFI, 2015).

Ele funciona de seguinte maneira, a noite geralmente é quando o indivíduo começa a sentir sono e começa a se preparar para descansar, não necessariamente precisa ser a noite, mas ambientes mais escuros que acabam se associando à noite também podem provocar esse efeito já que o organismo acaba por entender que esse é um espaço para entrar em repouso. Já um ambiente com muita iluminação ou o amanhecer acaba fazendo com que o sujeito entre em um estado mais ativo, ou seja, um estado de vigília, (MONTEIRO, SAFFI, 2015).

O fásico está relacionado para a modificação momentânea da atenção, seja no campo interno ou externo, ou seja, essa troca de foco de nossa atenção. Este mecanismo se encontra com frequência sob o controle do ambiente, ou seja, se um barulho acontece perto do sujeito, provavelmente sua atenção vai ser direcionada para a direção onde ocorreu o som, ou se um ambiente que esteja escuro, calmo e que o indivíduo esteja em um estado propício para o repouso, provavelmente começara a sentir sono. É importante ressaltar que todos os outros processos que for citado dependem do funcionamento desses dois mecanismos, caso essa função esteja afetada de alguma forma, provavelmente todas as funções podem ser afetadas (MONTEIRO, SAFFI, 2015).

A atenção pode sofrer influência de alguns fatores como motivação se o sujeito está interessado no assunto ou em algo que está realizando, caso o indivíduo não demonstre interesse será mais difícil manter o foco e a concentração em determinada tarefa, o estresse, a ansiedade e o humor, esses três podem acabar afetando tanto o foco, concentração e o ciclo do sono-vigília, podendo desregular a rotina do sujeito seja dormindo mais ou menos, ou seja, pode afetar a capacidade do sujeito em perceber algo e assim pode afetar a próxima função cognitiva que é a memória (MONTEIRO, SAFFI, 2015).

3.2.6 Memória

A memória está ligada à atenção quando pensamos em aprendizado, como mencionado anteriormente, é necessário perceber algo para poder realizar ou aprender. A memória possui alguns processos quando se trata de aprender novas informações, são três fases que são: percepção, registro e fixação que iremos chamar pelo termo de aquisição; retenção e conservação que vamos chamar por consolidação e a reprodução e evocação. De acordo com Oliveira e Serafim (2015, p. 78):

Memória significa aquisição, formação, conservação e evocação de informações, A aquisição também é chamada de aprendizado: só se grava aquilo que foi aprendido. O conjunto de lembranças de cada um determinará aquilo que se denomina personalidade ou forma de ser. Para que ocorra o armazenamento de informação, é necessária a vivência do indivíduo, a qual se traduz em experiências perceptivas, motoras, afetivas (experiências emocionais) e cognitivas (pensamento) (OLIVEIRA, SERAFIM, 2015, p. 78).

Na fase da aquisição é quando a atenção é primordial, nesse processo é onde acontece a recepção das informações da qual o sujeito está prestando atenção, nesse processo está envolvido todos os cinco sentidos, ou seja, as informações que o indivíduo recebe dos sentidos, juntamente com a atenção dada a esses detalhes fazem com que essa informação seja transmitida para o cérebro, que a partir desse ponto é armazenado essas informações, sendo eliminado as informações que não possuem serventia para o sujeito e mantido o que é considerado importante (OLIVEIRA, SERAFIM, 2015).

A consolidação é a capacidade de estabilizar as informações enviadas para o cérebro, sendo assim, essa informação se torna mais difícil de ser esquecida, o aprendizado ocorre quando a informação está consolidada e o sujeito é capaz de reproduzir ou evocar. A reprodução é justamente a capacidade de resgatar alguma memória/informação, nesse processo a atenção também possui influência, pois envolve concentração e foco, o esforço pode variar se é algo que o sujeito não entra em contato a algum tempo, ou caso o indivíduo esteja tendo dificuldades para se concentrar.

Tirando os fatores orgânicos (algum tipo de lesão cerebral, transtornos, substâncias ilícitas, entre outras coisas), a memória pode sofrer influência de três fatores, que são a atenção, motivação e ansiedade. A atenção já foi mencionada e sua importância no processo de aquisição de novos aprendizados/memórias, a motivação também está relacionado à atenção, caso o sujeito não esteja interessado em um determinado assunto sua capacidade para registrar e consolidar novas informações serão prejudicados, pois o mesmo não direciona a maior parte de

sua atenção para o assunto. De acordo com Oliveira e Serafim (2015, p. 81):

a ansiedade exerce um impacto importante sobre o sistema nervoso central Respostas elevadas de ansiedade podem gerar um efeito inibitório, levando a uma redução significativa no desempenho do cérebro em adquirir e, principalmente, consolidar novas memórias (OLIVEIRA, SERAFIM, 2015, p. 81).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise realizada na literatura e da coleta de dados foi possível perceber que tanto antes da pandemia, quanto durante a COVID-19, os universitários estão expostos a cenários que podem ser causadores ou intensificadores das fragilidades, que os mesmos possuem ou possam vir a possuir durante o processo de formação, fragilidades essas que contribuí para um sofrimento psíquico e físico, sendo o estresse, ansiedade, depressão e a síndrome de burnout em casos na qual o estudante se encontre em uma fadiga ou desmotivação muito grande em relação ao curso, ou em caso mais extremos, pensamentos ou comportamentos suicidas.

Esses fatores também estão relacionados ao desempenho do aluno, visto que podem afetar o funcionamento dos processos cognitivos dos discentes, assim, contribuindo para a queda no desempenho e na produtividade. Vale pensar em estratégias que possam contribuir para a promoção da saúde mental dos alunos, assim como fatores protetivos, seja um melhor diálogo entre a universidade e os discentes ou projetos que promovam as atividades físicas, visto que a mesma demonstra ser provedora de saúde mental e física já que possibilita uma válvula para a tensão acumulada ao longo do período letivo.

Além disso, é necessário pensar de que forma a pandemia deixará sequelas nos estudantes, pois foi um processo na qual tiveram que manter um distanciamento e se isolar, além de ter que lidar com o processo de perda que a COVID-19 acarretou, não apenas sobre o número de mortes, mas também do tempo que o aluno teve que passar em isolamento e das oportunidades perdidas ou do atraso gerado.

Portanto, faz-se necessário pensar de que forma isso vai influenciar no retorno presencial das aulas e atividades, já que os universitários estarão em uma posição na qual vão ter que se readaptar novamente a uma antiga rotina, que já não será mais a mesma depois de todos os acontecimentos. Sendo assim, podemos pensar que esse contexto poderia se assemelhar a um novo recomeço no contexto universitário, assim como novos aspectos que podem ser causadores de estresse e ansiedade, por consequência, podendo gerar sofrimento psíquico.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM. 5.** ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.
- ANJOS, H. V. M. D., CARDOSO, A. D. (2022). Covid-19, Desigualdades e Privilégios na Educação Profissional Brasileira. **Educação & Realidade**, 47.
- BATISTA, M. A., OLIVEIRA, S. M. D. S. S. (2005). Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic: Revista da Vetor Editora**, 6(2), 43-50.
- BORGES, A. M. B., CARLOTTO, M. S. (2004). Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. **Aletheia**, (19), 45-56.
- CAMELO, S. H. H., ANGERAMI, E. L. S. (2004). Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 12, 14-21.
- CARREIRO, L. R. R. et al (2015). (Artigo original) Habilidades cognitivas ao longo do desenvolvimento: contribuições para o estudo da atenção concentrada. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, 17(2).
- CASTILLO, A. R. G. et al (2000). **Transtornos de ansiedade. Brazilian Journal of Psychiatry**, 22, 20-23.
- FILHO, J. D. da SILVA et al (2023). O impacto da pandemia da covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, 27(2), 574-592.
- COSTA, M. de, MOREIRA, Y. B. (2016). Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, 2(10), 73-79.
- LIMA, B. R. de, FERNANDES, J. M. F. (2021). Síndrome de Burnout no Brasil: o que dizem as pesquisas disponíveis na base Spell. **Revista da FAE**, 24(1).
- DIAS. L. G. P; SILVA. Y. F da. **Sofrimento psíquico no ensino superior: Como os estudantes de psicologia vivenciam o adoecimento na universidade.** 2019. 78f. TCC (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal De Alagoas, Palmeira Dos Índios.
- DUARTE, M. D. Q et al (2020). COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25, 3401-3411.
- FILGUEIRAS, J. C., HIPPERT, M. I. S. (1999). A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: ciência e profissão**, 19, 40-51.
- FLESCHE, B. D. et al (2020). Major depressive episode among university students in Southern Brazil. **Revista de Saúde Pública**, 54.
- GOMES. L. F; CALIXTO. M. F. **Saúde mental e ensino superior: A relação da universidade com o surgimento e/ou agravamento de sofrimento mental em estudantes**

universitários. 2019. 42f. TCC (Graduação de Enfermagem) – Faculdade Cesmac Do Sertão, Palmeira Dos Índios.

GUEDES-GRANZOTTI, R. B. et al (2021). Estresse discente em um curso de Fonoaudiologia. **Audiology-Communication Research**, 26.

HISTÓRICO da pandemia de covid-19 (n.d). Recuperado maio 10, 2023, de OPAS: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>

LADEWIG, I. (2000). A importância da atenção na aprendizagem de habilidades motoras. **Revista paulista de educação física**, 3, 62-71.

LOPES, F. L., GUIMARÃES, G. S. (2016). Estudo da síndrome de burnout em estudantes de psicologia. **Psicologia Ensino & Formação**, 7(1), 40-58.

MARENDINO. R. B; LISBÔA. H. C. C; de LIMA. J. P. S. Produtivismo acadêmico e percepções sobre qualidade de vida dos estudantes de pedagogia da UFF Niterói. **Movimento- revista de Educação**, v. 5, n. 9, p. 165-191, 2018.

MARQUES, R., FERREIRA, M. R. J. (2023). O financiamento do SUS no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Brazilian Journal of Political Economy**, 43, 465-479.

MATTEI, L., HEINEN, V. L. (2022). Balanço dos impactos da crise da COVID-19 sobre o mercado de trabalho brasileiro em 2020. **Revista Katálysis**, 25, 43-61.

MONTEIRO, L. C., SAFFI, F. (2015). Atenção. In: A. P. SERAFIM., F. SAFFI (Org.), **Neuropsicologia Forense** (pp. 71-77). Porto Alegre, RS: Artmed Editora.

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F; BÓGUS, C. M. Consideração sobre a metodologia qualitativa como recurso para o estudo das ações de humanização em saúde. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 44-57, 2004.

OLIVEIRA, E. N. et al (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, 8(50), 126-130.

OLIVEIRA, E. N. et al (2022). Saúde mental de estudantes do ensino superior durante a pandemia da COVID-19: scoping review. **Saúde em Redes**, 8(3), 405-421.

OLIVEIRA, M. C., SERAFIM, A. P. (2015). Memória. In: A. P. SERAFIM., F. SAFFI (Org.), **Neuropsicologia Forense** (pp. 78-87). Porto Alegre, RS: Artmed Editora.

OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19 (2023, Maio 05). Recuperado Maio 12, 2023, OPAS: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>

PAINEL do coronavírus da oms (COVID-19) (2023, junho 07). Recuperado Junho 07, 2023, de WHO: <https://covid19.who.int/>

PATRUS. R; DANTAS. D. C; SHIGAKI. H. B. O produtivismo acadêmico e seus impactos

na pós-graduação stricto sensu: uma ameaça à solidariedade entre pares?. v. 13, n. 1. Rio de Janeiro: **Cadernos Ebape.br**, 2015. 1-18 p.

QUARTIERO, A. P., COSTA, L. L. V., SIQUEIRA, A. C. (2022). **A prevalência e fatores associados à ideação suicida entre universitários durante a pandemia da covid-19.**

Barbarói, 28-48.

SALES, W. B. et al (2022). Efeitos da pandemia da COVID-19 sobre os aspectos biopsicossociais de universitários paraibanos: estudo transversal. **Saúde e Pesquisa**, 15(3), 1-15.

SOUZA, G. F. D. A. et al (2022). Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 46.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. Revisão Integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, pt. 1, p. 102-106, 2010.

TRIGO, T. R., TENG, C. T., HALLAK, J. E. C. (2007). Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), 34, 223- 233.

VIEIRA, I., RUSSO, J. A. (2019). Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, 29.