

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE PSICOLOGIA**

CLEANE LACERDA DO NASCIMENTO

**ESTRESSE ACADÊMICO ANTES/DURANTE A PANDEMIA DO NOVO
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO TRANSVERSAL**

**MACEIÓ
2022**

CLEANE LACERDA DO NASCIMENTO

**ESTRESSE ACADÊMICO ANTES/DURANTE A PANDEMIA DO NOVO
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Artigo apresentado como requisito para conclusão da Graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL.

Orientador: Prof. Dr. Leogildo Alves Freires

MACEIÓ

2022

ESTRESSE ACADÊMICO ANTES/DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS: UM ESTUDO TRANSVERSAL¹

Cleane Lacerda do Nascimento^{2*}

Resumo: Este estudo objetivou analisar relatos acerca do estresse acadêmico em universitários antes e durante a pandemia da COVID-19. Para tanto, contou-se com a participação de 575 estudantes divididos em dois grupos. Os dados foram coletados em dois momentos presencial (amostra 1) e online (amostra 1 e 2), em seguida analisados no software Iramuteq. As Análises de Classificação Hierárquica Descendente (CHD) indicaram um dendograma composto por três classes, para o corpus 1 (antes da pandemia): “Dinâmica e estrutura acadêmica”; “Demandas e adaptação universitária” e “Mal-estar acadêmico na universidade”, da mesma forma, para o corpus 2 (durante a pandemia): “Aspectos familiares e relações interpessoais”; “Aspectos emocionais” e “Estresse acadêmico decorrente da pandemia”. E as análises de Nuvens de Palavras indicaram duas tríades de termos mais emblemáticos para cada corpus analisado: “professor – universidade – aluno” e “pandemia – isolamento social – família”. Conclui-se, que o estudo destes dois períodos, contribui para interpretação significativa da saúde psicológica em universitários, na atualidade, auxiliando no desenvolvimento de estratégias educacionais de intervenção.

Palavras-chave: Pandemia; estresse; COVID-19; universitários; mal-estar.

Abstract: This study aimed to analyse reports of academic stress in undergraduate students before and after the COVID-19 pandemic. Participants were 575 undergraduate students, split in two groups. Data was collected at two different times, face to face (sample 1) and online (sample 1 and sample 2) and analyse using the software Iramuteq. The descendant hierarchical classification analysis indicated a dendogram composed by three classes, for corpus 1 (before the pandemic): “Dynamics and academic structure”; “University adaptation and demands” and

¹ Esse manuscrito foi submetido a revista Psicologia Teoria e Prática em sua versão em inglês e devidamente adaptado para as regras de submissão da Universidade Federal de Alagoas – UFAL.

^{2*} Graduanda de Psicologia, pela Universidade Federal de Alagoas. Integrante do Laboratório Alagoanos de Psicometria e Avaliação Psicológica. Email: cleane.nascimento@ip.ufal.br.

“Ill-being in the academic context”; similarly, for corpus 2 (during the pandemic): “Aspects related to family and interpersonal relationships”; “Emotional aspects” and “Stress and academic ill-being caused by the pandemic”. The analyses of the world cloud indicated two triads of more emblematic terms for each corpus: “lecturer – university – student” and “pandemic – social distancing – family”. We concluded that the study of these two periods contributes to a meaningful interpretation of undergraduate students psychological health, supporting the development of educational strategies and interventions.

Keywords: Pandemic; stress; COVID-19; undergraduate students; ill-being.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo novo Coronavírus desencadeou uma crise mundial de saúde pública. Considerando que não há vacina para evitar a propagação do COVID-19, milhões de pessoas foram infectadas em todo o mundo, incluindo centenas de milhares de mortes. Por esse motivo, na tentativa de reduzir a propagação e o impacto do vírus, medidas rígidas têm sido recomendadas pelas autoridades de saúde, como lockdown e distanciamento social (ONU, 2020). Como resultado dessas medidas, muitos aspectos da vida social foram afetados, incluindo a educação nas escolas e universidades. No Brasil, o Ministério da Educação suspendeu todas as atividades nas Instituições de Ensino Superior (IES) desde março de 2020, como medida para reforçar o distanciamento social e minimizar os riscos à população (BRASIL, 2020). Estima-se que tal medida tenha impactado mais de 17 milhões de universitários (INEP, 2017). O contexto universitário é comumente associado a experiências psicológicas desafiadoras, como o stress (FREIRES, SOUSA, LOURETO, MONTEIRO, & GOUVEIA, 2018). Considerando o cenário atual, é importante entender o impacto que a pandemia pode ter nos estudantes de graduação.

O conceito de estresse estabelece a relação entre a pessoa e o meio ambiente, levando em consideração as características individuais da pessoa, por um lado, e a natureza e eventos ambientais, por outro. Tal definição, estabelece que o estresse não pode ser diagnosticado de maneira isolada, considerando os sintomas sem a avaliação do contexto externo e interno ao qual o indivíduo se encontra submetido. O estresse psicológico pode ser definido como uma relação entre a

pessoa e o meio ambiente, no qual, seja pelo excesso de demandas ou por exceder os recursos de adaptação, coloca em perigo seu bem-estar, como sugerem Lazarus & Folkman (1984).

Na perspectiva biológica, o estresse pode ser compreendido seguindo algumas fases, que acompanham os efeitos químicos que provoca no organismo. Um modelo de interpretação é o de três fases, no qual, a primeira caracterizada por um estado de alarme, em que os sintomas surgem de maneira aguda, a segunda define-se como uma fase de resistência, em que existia uma diminuição dos sintomas mais agudos, no último momento, encontramos a fase da exaustão, acompanhado do retorno dos sintomas e o eventual agravamento, no qual o indivíduo pode entrar em colapso (SEYLE, 1959). Embora esse modelo sugira uma sequência, cabe ressaltar que não é necessário passar por todas as fases para se diagnosticar o estresse. Em relação ao estresse em estudantes de graduação, essa questão tem recebido alguma atenção dos estudiosos em termos de seus correlatos e intervenções (FREIRES ET AL., 2018).

A transição para a universidade representa um período de mudanças associadas ao desenvolvimento desde a fase da adolescência até a fase adulta. Essa fase pode ser particularmente sensível à saúde mental, pois afeta as relações sociais, agrega demandas e responsabilidades sobre estudo, trabalho e finanças. Um aspecto central da vida universitária envolve as atividades acadêmicas (por exemplo, palestras, cursos, atividades formativas, etc.), que exigem esforço e tempo, produzindo expectativas sobre o desempenho. Além disso, o período na universidade gera expectativas sobre a carreira futura (GONZÁLEZ ET AL., 2013).

Assim, os aspectos psicossociais da vida universitária devem receber atenção não apenas das IES, mas também de pesquisadores e formuladores de políticas. No entanto, a pandemia de COVID-19 exigiu uma mudança para o foco na saúde física, deixando os aspectos psicossociais em segundo plano (SCHMIDT ET AL., 2020). No entanto, os impactos da pandemia podem ser observados em mudanças no repertório comportamental dos indivíduos (por exemplo, maior consumo de notícias sobre o vírus; mudanças nos comportamentos de alimentação, sono e higiene) (AYMERICH-FRANCH, 2020). A esse respeito, Usher, Bhullar e Jackson (2020) observaram que as medidas de distanciamento social que foram impostas podem ter um impacto negativo nas pessoas, causando isolamento de amigos e familiares e

mudanças na rotina de uma pessoa no trabalho, escola ou socialmente, que pode levar à deterioração da saúde mental de alguém.

Taylor et al. (2020) corroboram essa perspectiva e discutem especificamente como a pandemia levou ao aumento dos níveis de estresse e ansiedade na população em geral. Menos atenção tem sido dada aos alunos em particular, no entanto, Maia e Dias (2020) sugerem que a pandemia pode levar a experiências psicológicas negativas, como ansiedade, depressão e estresse. Isso não é surpreendente, considerando que a crise da pandemia expôs as pessoas ao desconhecido e a riscos de saúde claros para si mesmos, familiares e amigos. Isso pode ser grave para indivíduos já psicologicamente vulneráveis, mas aqueles que seriam considerados psicologicamente saudáveis antes da pandemia não devem ser considerados imunes aos seus efeitos negativos (CAO ET AL, 2020), mesmo que ainda se saiba tão pouco sobre esses efeitos (RAJKUMAR, 2020).

Com base nas questões relatadas anteriormente, o presente estudo teve como objetivo analisar relatos de estudantes de graduação sobre estresse antes e durante a pandemia de COVID-19. Realizamos um estudo qualitativo, questionando estudantes de graduação sobre estressores típicos em seus estudos antes e durante a pandemia, conforme descrito a seguir.

2 MÉTODO

Participantes

Os participantes foram uma amostra de conveniência de 575 estudantes de graduação, divididos em dois grupos amostrais. O primeiro grupo, coletado antes da pandemia, foi composto por 306 alunos de uma IES de Alagoas. A média de idade dos participantes foi de 22,74 anos (DP = 4,28), a maioria cursava cursos de ciências da saúde (32,7%), relatou ser de etnia branca (50%), heterossexual (77,7%) e do sexo feminino (68,3%). Na segunda amostra, coletada durante a pandemia, participaram 269 estudantes, com média de idade de 23,74 anos (DP = 6,46), maioria branca (41,9%), heterossexual (80,5%), mulher (74,5%) e cursando uma disciplina em ciências da saúde (35,2%).

Materiais

Os participantes responderam a uma pesquisa online desenvolvida no *Google Docs*. Todas as instruções necessárias foram apresentadas no formulário que continha questões sociodemográficas (gênero, orientação sexual, situação socioeconômica, etnia), informações do curso e uma questão aberta perguntando quais fatores ou situações aumentam seu nível de estresse na universidade (amostra 1) e quais fatores ou situações aumentam seu nível de estresse na universidade nos últimos 4 meses (amostra 2).

Procedimento

Os dados foram coletados em dois momentos distintos, presencial (amostra 1) e online (amostra 1 e amostra 2). A pesquisa online foi distribuída pelos pesquisadores em plataformas de mídia social. Os participantes foram informados sobre seus direitos, como a participação voluntária e o direito de desistência. Antes de proceder à pesquisa, informaram seu consentimento, atendendo às Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes levaram, em média, 20 minutos para concluir sua participação. Os dados de contato dos pesquisadores foram fornecidos no início e no final da pesquisa, caso os participantes tivessem alguma dúvida sobre o estudo. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Alagoas (CEP/UFAL, protocolo nº 3.099.323).

Análise de dados

Os dados do texto foram transcritos e analisados no software Iramuteq (Ratinaud, 2009), que é executado em conjunto com o software R. Os materiais analisados foram organizados em dois corpora, um representando a amostra 1 (antes da pandemia) e outro representando a amostra 2 (durante a a pandemia). Uma análise de Classificação Hierárquica Descendente (HDC) foi realizada usando o método de Reinert. Essa análise permite classificar segmentos de texto (ST) de acordo com seu vocabulário, com base na frequência e no χ^2 das palavras, agrupando esses segmentos em classes denominadas Unidades de Contexto Elementar (UCEs). As classes organizam os STs com base nas semelhanças de vocabulário dentro das classes e nas diferenças de vocabulário entre as classes. O próximo passo envolve nomear as classes com base nos STs e palavras mais frequentes. Essas classes são então analisadas e interpretadas com base na literatura anterior. Além disso, analisamos as nuvens do mundo, procedimento que

agrupa e organiza as palavras com base em sua frequência, fornecendo uma representação gráfica onde as palavras mais frequentes são representadas por um tamanho de fonte maior (CAMARGO & JUSTO, 2013).

3 RESULTADOS

Nesta seção apresentamos os resultados obtidos a partir da análise dos dois *corpora*. Para facilitar o entendimento, dividimos esta seção em duas partes. Primeiro, relatamos os resultados do *corpus* antes da pandemia, depois relatamos os resultados do *corpus* durante a pandemia.

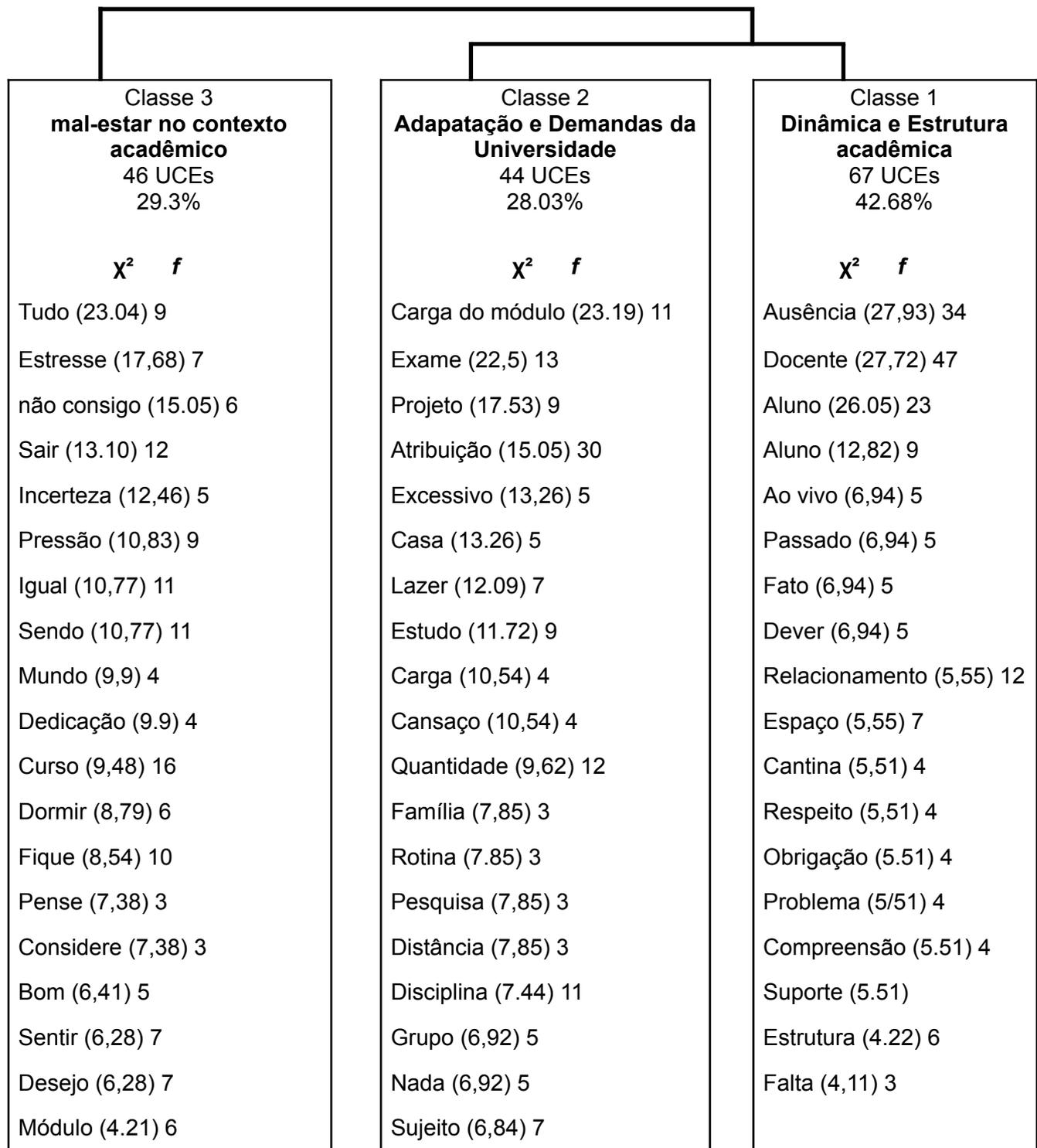
Vida cotidiana e circunstâncias estressantes antes da pandemia

O corpus 1 foi denominado “Cotidiano e circunstâncias estressantes antes da pandemia” e subdividido em duas partes principais: o lado direito agrupava as classes 1 e 2, e o lado esquerdo agrupava a classe 3. Esses resultados são apresentados na figura 1, que mostra as palavras de cada classe, valores de qui-quadrado e frequência de cada palavra. O HDC foi composto por 174 UCEs, com taxa de utilização de 90,23,13%, utilizando 3.191 palavras.

A classe 1 (42,68% UCEs) foi rotulada como “Dinâmica e estrutura acadêmica”. Essa aula representa a organização do ambiente acadêmico, onde os participantes expressaram preocupações sobre hierarquias institucionais e infraestrutura básica, como a qualidade das salas de aula. Assim, exemplos de citações dessa aula são: “O aluno tem que ser biônico, cada professor tem suas próprias demandas e não há controle, auditoria ou proteção dos alunos contra professores abusivos” (Participante 2, sexo feminino, branco, heterossexual, público universidade); “Na universidade, em relação à estrutura, não oferece ambiente de estudo adequado, não há áreas para descanso e socialização, nem para passar o dia” (Participante 25, sexo masculino, branco, heterossexual, universidade pública); e “Não há espaços sociais ou espaços adequados para higiene pessoal” (Participante 90, mulher, indígena, orientação sexual não declarada, universidade pública). Também observamos reclamações sobre métodos de ensino e organização de módulos, como exemplificado nos seguintes segmentos: “Os cursos não nos preparam para o mercado de trabalho” (Participante 6, sexo masculino, pardo, heterossexual, universidade pública) e “Metodologia de alguns professores não leva

em consideração que alguns de nós têm trabalho e vida pessoal” (Participante 56, sexo masculino, branco, bissexual, universidade pública).

Figura 1. Dendograma Corpus 1: *Vida cotidiana e circunstâncias estressantes antes da pandemia*



Estudos independentes (4.14) 4 Impedir (4.14) 4	Grande (6,84) 7 Além de (5,41) 10
---	--

A classe 1 (42,68% UCEs) foi rotulada como “Dinâmica e estrutura acadêmica”. Essa aula representa a organização do ambiente acadêmico, onde os participantes expressaram preocupações sobre hierarquias institucionais e infraestrutura básica, como a qualidade das salas de aula. Assim, exemplos de citações dessa aula são: “O aluno tem que ser biônico, cada professor tem suas próprias demandas e não há controle, auditoria ou proteção dos alunos contra professores abusivos” (Participante 2, sexo feminino, branco, heterossexual, público universidade); “Na universidade, em relação à estrutura, não oferece ambiente de estudo adequado, não há áreas para descanso e socialização, nem para passar o dia” (Participante 25, sexo masculino, branco, heterossexual, universidade pública); e “Não há espaços sociais ou espaços adequados para higiene pessoal” (Participante 90, mulher, indígena, orientação sexual não declarada, universidade pública). Também observamos reclamações sobre métodos de ensino e organização de módulos, como exemplificado nos seguintes segmentos: “Os cursos não nos preparam para o mercado de trabalho” (Participante 6, sexo masculino, pardo, heterossexual, universidade pública) e “Metodologia de alguns professores não leva em consideração que alguns de nós têm trabalho e vida pessoal” (Participante 56, sexo masculino, branco, bissexual, universidade pública).

A classe 2 (28,93% UCEs) foi relacionada à classe 1 e revelou aspectos sobre adaptação à dinâmica e estrutura da universidade. Por isso, foi rotulado como “Adaptação e demandas da universidade”. Essa turma agrupou relatórios sobre prazos, carga de trabalho, carga do módulo, avaliação, pressão por produtividade, falta de autodisciplina e problemas de transporte. As citações a seguir exemplificam essa classe: “Exames e tarefas frequentes me deixam ansioso. A carga de trabalho pesada me deixa exausto.” (Participante 101, sexo feminino, negro, homossexual, universidade pública); “Carga horária pesada, falta de tempo para estudar em casa, ter sono e descanso de boa qualidade [...] dificuldades em conciliar a universidade

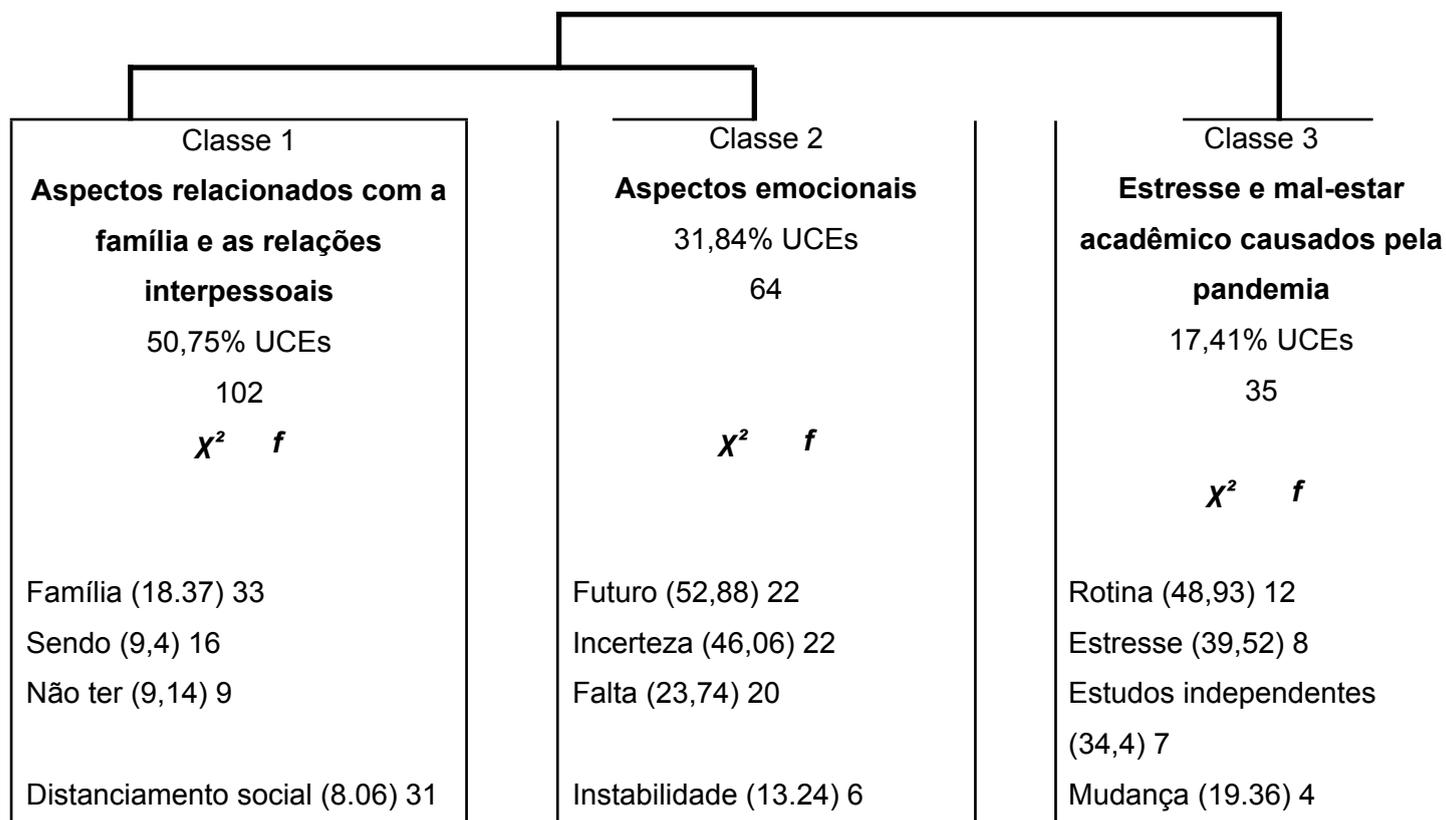
com outras atividades extracurriculares.” (Participante 85, sexo feminino, negro, homossexual, universidade pública); “Carga de trabalho mal planejada, é exaustivo.” (Participante 8, sexo feminino, pardo, homossexual, universidade pública); e “Sempre tem o que fazer, mesmo quando faço coisas que gosto, sempre penso em coisas relacionadas à universidade [...]. Isso causa estresse constante, muita ansiedade, a ponto de desenvolver enxaquecas e ficar com dores constantes por um mês.” (Participante 32, sexo feminino, parda, heterossexual, universidade pública).

Na classe 3 (29,3% UCEs) foram observadas queixas sobre o bem-estar acadêmico, assim, foi rotulada como “mal-estar no contexto acadêmico”. Nessa aula, os participantes descreveram sentimentos negativos sobre experiências estressantes na universidade, tanto em relação ao curso quanto ao futuro profissional; e seus sentimentos de baixa autoeficácia, descritos em expressões como “não consigo” e relatos de dificuldades de lidar com “tudo”. Tais sentimentos têm sido considerados como causadores de estresse e mal-estar psicológico. As citações a seguir exemplificam essa classe: “Tentar terminar meus Estudos Independentes me deixa ansioso e perco o sono, não consigo acompanhar as metas que estabeleci para mim.” (Participante 84, sexo feminino, negra, heterossexual, universidade pública); “O que me deixa mais estressado é sentir que não sou bom o suficiente para certas atividades e em alguns módulos”. (Participante 12, sexo feminino, branca, heterossexual, universidade pública); “A incerteza se este é realmente o curso que eu quero fazer.” (Participante 74, sexo feminino, branca, homossexual, universidade pública).

Figura 2. Nuvem de palavras *Vida cotidiana e circunstâncias estressantes antes da pandemia*

Seguimos o mesmo procedimento analítico relatado para o corpus 1, assim, a CHD também foi realizado no corpus 2, que continha relatos dos alunos sobre estressores durante a pandemia. Esse corpus foi denominado “Estressores psicossociais durante a pandemia do novo Coronavírus” e apresentou a seguinte configuração: 268 UCEs, com taxa de utilização de 75%, utilizando 3.113 palavras. Da mesma forma que o corpus 1, três classes foram derivadas do corpus 2: o lado esquerdo originou as classes 1 e 2, enquanto o lado direito originou a classe 3. Essa configuração é apresentada na figura 3, onde o dendograma mostra as palavras mais frequentes em cada classe, sua frequência e qui-quadrado. As palavras só foram incluídas se o qui-quadrado fosse significativo ($p < 0,05$) e igual ou superior a 3,84. Todas as classes são descritas a seguir.

Figura 3. Dendograma 2: *Estressores psicossociais durante a pandemia do novo Coronavírus*



Estágio (7,51) 11	Relacionamento (10,98) 5	Ansiedade (13,27) 10
Necessidade (6,0) 6	Pai (9,7) 7	Atividade (11,78) 8
Estudo (6,0) 6	Vírus (8,74) 4	Estudo (9,41) 4
Situação (6,0) 6	Responsabilidade (8,74) 4	Trabalho (6,15) 8
Pandemia (5,88) 45	Pensando (8,74) 4	Dificuldade (5,14) 3
Relacionamento (5,42) 12	Pensamento (8,74) 4	Plano (5,14) 3
Casa (5,23) 20	Trabalho (8,74) 4	Dia (4,57) 6
Mãe (4,98) 5	Política (7,56) 6	
Ensino a distância (4,98) 5	Governo (7,56) 6	
Fim (3,96) 4	Vida (7,06) 10	
Docente (3,96) 4	Bolsonaro (6,52) 3	
Curso (3,96) 4	País (6,52) 3	
	Notícias (6,52) 3	
	Contexto (6,52) 3	
	Perspectiva (5,48) 5	
	Social (5,48) 5	
	Preocupação (5,27) 9	

A classe 1 (50,75% UPAs) foi rotulada como “Aspectos relacionados à família e às relações interpessoais”, tendo em vista que a família estava claramente presente nos relatos dos alunos como agente estressor por conta do lockdown e das medidas de distanciamento social. Citações típicas dessa turma são: “distanciamento social, casa pequena, falta de disposição e computador quebrado” (Participante 31, sexo masculino, heterossexual, universidade particular); “pandemia, fim de relacionamento, brigas com minha mãe.” (Participante 204, sexo masculino, negro, heterossexual, universitário particular); e “sentir falta dos meus amigos, das palestras online com todo mundo dificulta o estudo”. (Participante 195, mulher, branca, homossexual, universidade pública).

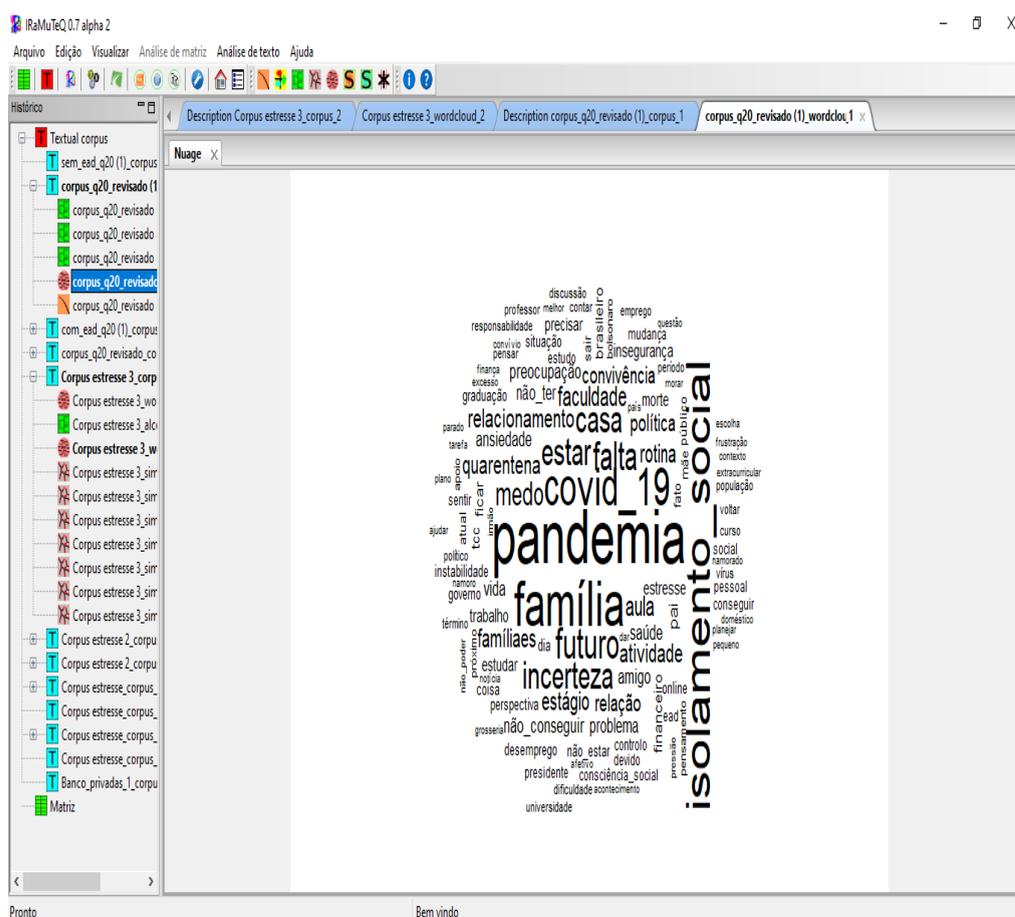
A classe 2 (31,84% ECUs) foi derivada da mesma partição da classe 1, isso significa que o conteúdo dessas duas classes está relacionado. Essa aula foi rotulada de “Aspectos emocionais” e foi caracterizada pela incerteza sobre o futuro, medo e incerteza sobre a vida após a pandemia. Exemplos de citações que representam essa classe são: “incerteza sobre meu futuro, medo de perder alguém que amo para o Covid-19”. (Participante 173, sexo feminino, branca, heterossexual,

universidade privada); “o medo é o principal porque traz preocupações e pensamentos negativos.” (Participante 46, sexo masculino, negro, homossexual, universitário particular); e “incerteza sobre como será a vida após a pandemia”. (Participante 186, sexo masculino, branco, homossexual, universitário particular).

Por fim, a classe 3 foi rotulada como “Estresse e mal-estar acadêmico causado pela pandemia” (17,41% UPAs). Nessa aula, foi possível identificar mudanças na rotina, hábitos e estilo de vida, atividades acadêmicas atuais e futuras. Essas mudanças foram claramente percebidas como estressantes e causadoras de baixo bem-estar psicológico. Exemplos típicos de citações dessa classe são: “pressão da universidade, ficar em casa o tempo todo, isso faz com que a pressão acumulada cause estresse com frequência durante o dia”. (Participante 185, sexo masculino, branco, heterossexual, universitário público); “Eu me preocupo com minhas pesquisas, meus estudos independentes e por ficar muito tempo fora, em uma rotina diferente.” (Participante 161, sexo feminino, branca, bissexual, universidade privada); e “mudança radical na rotina, planos parados sem previsão de resolução, sem perspectiva e dificuldade de se desvincular de objetivos que não podem mais ser perseguidos”. (Participante 74, sexo feminino, branca, heterossexual, universidade pública).

A análise da nuvem mundial é apresentada na figura abaixo. As palavras-chave centrais deste corpus são “distanciamento social”, “família”, “Covid-19”, “futuro”, “incerteza” e “medo”. O núcleo da nuvem é representado pela tríade pandemia – distanciamento social – família, descrevendo os principais temas relatados pelos alunos em relação ao seu estresse durante a pandemia e evidenciando que essa crise sanitária trazida pelo novo Coronavírus afeta também o cotidiano dos graduandos alunos e causa estresse.

Figura 4. Nuvem de palavras: *Estressores psicossociais durante a pandemia do novo Coronavírus*



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos anos, alguns estudos têm indicado que estudantes de graduação estão mais suscetíveis a problemas de saúde mental devido aos diversos estressores presentes no ambiente acadêmico como indica Freires et al., 2018. O surto de Coronavírus trouxe desafios adicionais à saúde mental das pessoas, como níveis mais altos de ansiedade, depressão e estresse (MAIA & DIAS, 2020). Embora os estudantes de graduação representem aproximadamente 10% da população brasileira (INEP, 2017), a extensão dos impactos psicológicos da pandemia nessa população ainda é desconhecida (RAJKUMAR, 2020). Com o objetivo de começar a preencher essa lacuna, o presente estudo buscou analisar os relatos dos alunos sobre o estresse acadêmico antes e durante a pandemia do COVID-19. Portanto, os dados foram coletados de duas amostras diferentes em momentos diferentes, antes do surto e durante o mesmo.

O presente estudo oferece insights importantes sobre a saúde mental de estudantes de graduação e fornece informações que podem ser usadas para promover o bem-estar psicológico nessa população. As discrepâncias entre os dois corpora analisados são evidentes. Antes da pandemia, a percepção de estresse dos alunos estava relacionada com o contexto universitário e seu desempenho acadêmico. Durante a pandemia, fica evidente que a percepção de estresse dos alunos está relacionada aos riscos inerentes ao vírus e consequente medo do mesmo, os alunos também se mostraram preocupados com seu futuro acadêmico e relataram dificuldades emocionais, problemas nas relações interpessoais e familiares. Os sentimentos mais relatados durante a pandemia foram insegurança, incerteza e ressentimento. Esses resultados corroboram Malloy-Diniz et al. (2020), que demonstraram que em situações de riscos eminentes, há um aumento das emoções negativas e maior conformidade e obediência à autoridade. Tais comportamentos e emoções também podem aumentar a percepção de estresse em períodos como este.

Antes da pandemia, a relação com os docentes era reportada como problemática, sobretudo devido às hierarquias institucionais e à falta de igualdade na relação entre alunos e acadêmicos. Durante a pandemia, os relacionamentos também foram centrais para o estresse dos alunos, porém, agora representados pelo relacionamento com suas famílias. Os relatos dos alunos indicaram mais instabilidade e fragilidade dessas relações, o que afeta seus estudos em casa. Isso está alinhado com Duarte et. al.'s (2020), que relataram que muitos fatores podem impactar o bem-estar psicológico dos indivíduos durante a pandemia, como relações de trabalho, renda, família e mudanças na rotina. Outro fator importante é que foram feitas alterações excepcionais para o ano letivo de 2020, estabelecidas pelo Ministério da Educação, determinando que as IES não sejam obrigadas a cumprir o tempo mínimo de ensino e atividades acadêmicas. As instituições também podem encurtar a duração dos cursos de saúde, como Medicina, Farmácia, Enfermagem e Fisioterapia. Assim, alunos de todo o país foram impactados de diversas formas, algumas universidades se adaptaram ao ensino remoto, outras pararam completamente todas as atividades (BRASIL, 2020). No geral, as instituições e os acadêmicos tiveram que se adaptar rapidamente e criar novas estratégias de ensino e aprendizagem, obrigando a si e aos alunos a se ajustarem a um novo contexto.

De acordo com Nordari et al. (2014), o estresse pode ser entendido como uma resposta a estímulos externos ou internos percebidos como tendo consequências para o indivíduo. Assim, o indivíduo pode optar por lutar ou tentar fugir da situação, mas não tem controle sobre a presença do estressor. A resposta dos indivíduos ao estresse pode variar, mas qualquer resposta visa reduzir seus impactos negativos. Os alunos relataram principalmente sobre os agentes de estresse, não tanto sobre como lidam com eles. Antes da pandemia, os estressores estavam intimamente relacionados à adaptação à universidade, carga de trabalho, avaliação e infraestrutura. Na pandemia, relataram a interrupção abrupta dos planos, sua rotina e sentimentos associados.

Recentemente, Cao et al. (2020) realizaram um estudo com estudantes de medicina chinesa, avaliando a ansiedade durante a pandemia de COVID-19. Os autores relataram que a pandemia estava relacionada a um aumento da ansiedade e levantaram preocupações sobre o impacto no futuro desenvolvimento acadêmico e profissional dos alunos. Em relação ao estresse, também foi associado à ansiedade acadêmica, mudanças na rotina e atrasos no calendário acadêmico. Embora se possa supor que a percepção de estresse e risco possa ser diferente para estudantes de medicina no contexto de uma pandemia, a relação entre estresse relacionado à saúde e ansiedade já foi relatada anteriormente (MARGIS, PICON, COSNER, & SILVEIRA, 2003). Margis, Picon, Cosner e Silveira (2003) observaram que eventos estressantes da vida, como o medo de uma doença grave, estavam relacionados a maior ansiedade e estresse. Assim, é plausível supor que o medo dos alunos por sua própria saúde e por seus fechados se tornou o agente de estresse mais saliente durante o surto de COVID-19.

Nesse sentido, há um contraste significativo entre os estressores pré e durante a pandemia. O novo Coronavírus gerou medo mesmo naqueles que normalmente não temeriam por sua saúde. Assim, as restrições aos modos de vida para conter o surto e o medo da contaminação representam novos desafios acadêmicos para os alunos. Em parte, isso pode ser atribuído à pressão por produtividade e à perda de limites explícitos entre a vida acadêmica e a vida pessoal, uma vez que tanto a universidade quanto a vida pessoal acontecem em casa. Os achados aqui relatados também suscitam discussões sobre o ensino de habilidades sociais aos alunos, como gerenciamento de tempo, flexibilidade e

abertura à inovação, ao mesmo tempo em que a saúde mental e o bem-estar permanecem em foco (LOSEKANN & MOURÃO, 2020).

É importante notar que um estudo comparativo diferente, realizado em Portugal, indicou um aumento significativo de questões psicológicas (ansiedade, depressão e estresse) entre os alunos comparando o período durante a pandemia e antes (MAIA & DIAS, 2020). Não é possível determinar se o aumento de tais problemas é devido ao acúmulo de estressores anteriores e atuais, em que medida os estressores anteriores estão presentes/ausentes ou a força de novos estressores causados pelo surto. No entanto, nossos resultados indicam que os estressores relatados pelos alunos antes da pandemia não eram mais salientes durante o surto. Assim, pesquisas futuras poderiam ter como objetivo determinar a força de diferentes estressores e em que medida eles contribuem para questões como depressão e ansiedade.

Portanto, os resultados aqui relatados contribuem para uma compreensão mais clara dos fatores de estresse relatados pelos estudantes de graduação e das mudanças causadas pela pandemia do COVID-19. No entanto, algumas limitações precisam ser consideradas. Considerando que foi obtida uma amostra de conveniência, os resultados atuais não podem ser considerados representativos da população estudantil. Como mencionado anteriormente, é provável que os alunos sejam afetados de forma diferente e cada IES tenha adotado estratégias diferentes durante a pandemia, oferecendo diferentes níveis de apoio. Os impactos nos alunos de pós-graduação também não foram considerados no presente estudo. Essa população está sujeita a prazos mais rígidos, menos apoio acadêmico e institucional e pressão financeira das agências de fomento. De fato, estudos futuros devem considerar o papel das dificuldades financeiras na saúde mental dos estudantes, propondo soluções para estudantes de nível socioeconômico mais baixo. Também é provável que as minorias não tenham sido adequadamente representadas no presente estudo. Assim, estudos futuros poderiam ter um foco mais cuidadoso em minorias, como LGBTQ+, que são potencialmente mais vulneráveis em contextos como a pandemia.

Em resumo, embora o presente estudo represente um avanço na compreensão dos impactos psicológicos da pandemia em estudantes de graduação, essa questão está longe de ser totalmente compreendida. A saúde mental dos

alunos tem recebido alguma atenção dos pesquisadores, porém, tradicionalmente, as IES brasileiras tendem a negligenciar o bem-estar psicológico dos alunos, carecendo de recursos e facilidades para oferecer serviços de saúde mental aos alunos. Assim, um esforço empírico ainda pode ser feito para entender melhor os fatores de risco e proteção e desenvolver intervenções viáveis e eficazes que as IES possam implementar para atingir a saúde mental dos alunos. Além disso, acadêmicos, pesquisadores e IES precisam começar a se preparar para apoiar e acolher os alunos após a pandemia, abordando diferentes estressores que possam surgir.

REFERÊNCIAS

AYMERICH-FRANCH, Laura. COVID-19 lockdown: impact on well-being and relationship to habit and routine modifications. **PsyArXiv**, 14, 4, 2020.

doi:10.31234/osf.io/9vm7r

BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 53, p. 39, 18 mar. 2020.

CAMARGO, Brígido Vizeu; JUSTO, Ana Maria. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. **Temas em psicologia**, 21(2), 513-518, 2013.

DUARTE, Michael de Quadros et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 2020.

Doi:10.1590/SciELOPreprints.507

FREIRES, Leogildo Alves et al. Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida. **Psicologia em Pesquisa**, 12, 22-32, 2018. Doi: 10.24879/2018001200300532

GONZÁLEZ, Anaisa M. et al. Alcohol consumption and smoking and their associations with socio-demographic characteristics, dietary patterns, and perceived academic stress in Puerto Rican college students. **Puerto Rico health sciences**

journal, v. 32, n. 2, 2013. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - INEP. (2017). Inep Data. Disponível em <http://inep.gov.br/inep-data>

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, 2020. Doi: 10.1590/1982-0275202037e200067

MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes et al. Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 46-68, 2020. Doi: 10.18542/rebac.v16i1.8886

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003. Doi: 10.1590/S0101-81082003000400008

NODARI, Natália Lenzi et al. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 2, n. 1, p. 61-74, 2014. Doi:10.18316/1543

ONU. 333 mil casos confirmados, “disseminação do coronavírus está acelerando”. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1708272>. Acesso 30 jul. 2020.

RAJKUMAR, Ravi Philip. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. **Asian journal of psychiatry**, v. 52, p. 102066, 2020. Doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066

RATINAUD, Pierre. IRAMUTEQ: Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires [Computer software]. 2009. Retrieved from <http://www.iramuteq.org>

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (campinas)**, v. 37, 2020. Doi: 10.1590/1982-0275202037e200063

TAYLOR, Steven et al. Development and initial validation of the COVID Stress Scales. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 72, p. 102232, 2020. Doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102232

USHER, Kim; BHULLAR, Navjot.; DEBRA, Jackson. Life in the pandemic: Social isolation and mental health. **Journal of Clinical Nursing**, 29, 2756-2757, 2020.
doi:10.1111/jocn.15290

ZHENG, Wei et al. The psychological impact of the COVID -19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 112934, 2020.
Doi:10.1016/j.psychres.2020.112934