



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
FACULDADE DE SERVIÇO SOCIAL**

**ANA CAROLINE ALMEIDA DE AMORIM**

**AS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

**MACEIÓ-AL  
2024**

ANA CAROLINE ALMEIDA DE AMORIM

**AS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para obtenção de título de Bacharel em Serviço Social pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL.

Orientador(a): Edivânia Francisca de Melo

MACEIÓ-AL  
2024

**Catálogo na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

A524c Amorim, Ana Caroline Almeida de.  
As condições de saúde mental dos estudantes universitários  
brasileiros durante a pandemia da COVID-19 / Ana Caroline Almeida de  
Amorim. – 2024.  
55 f.

Orientadora: Edivânia Francisca de Melo.  
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Serviço Social:  
bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Serviço  
Social. Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 51-55.

1. Saúde mental. 2. COVID-19. 3. Estudantes universitários -  
Evasão. 4. Ensino remoto. I. Título.

CDU: 364.442.2:613.86



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
FACULDADE DE SERVIÇO SOCIAL  
COORDENAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**



**Folha de Aprovação do Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do título de Bacharel em Serviço Social pela Universidade Federal de Alagoas /UFAL**

---

**DISCENTE: Ana Caroline Almeida de Amorim**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado em 12.07.2024

**Título: AS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

**BANCA EXAMINADORA:**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Edivânia Francisca de Melo (ORIENTADORA)**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Milena da Silva Santos**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Márcia Iara Costa da Silva**

## AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso só se tornou possível porque, durante todo o processo de sua elaboração, pude contar com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço:

A Deus, por me sustentar e fortalecer durante toda a trajetória acadêmica, meu porto seguro para que eu não desistisse mesmo diante das muitas circunstâncias que se apresentavam.

Ao meu esposo, por me dar o apoio e suporte necessário do início ao fim do curso, sempre me motivando com palavras e investindo em mim da melhor forma possível.

Aos meus pais e irmão, que sonharam junto comigo este sonho, me deram proteção e sempre me incentivaram em meus estudos.

À minha orientadora por toda paciência, carinho, cuidado e pelos ensinamentos. Por estar sempre me animando e fazendo o possível para que este trabalho se concretizasse dentro do meu ritmo e tempo, preservando, assim, minha saúde mental.

Aos meus amigos de dentro e de fora da Universidade, por me auxiliarem e acreditarem em mim e no meu potencial.

Aos meus sogros e minha cunhada, que sei que também sempre estiveram torcendo por mim e me dizendo que eu iria conseguir.

À Universidade Federal de Alagoas e a todo o corpo docente pelos aprendizados proporcionados durante toda jornada acadêmica.

E a todos que vibraram por essa conquista. Muito Obrigada.

## RESUMO

Este trabalho investigou fatores que contribuíram para o adoecimento mental de estudantes universitários, antes, durante e após a pandemia de Covid-19, cenário que culminou no agravamento de problemas relacionados a esta doença. Durante a pesquisa procurou-se descobrir, verificar, conhecer e identificar mudanças no quadro de saúde mental dos estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19, as alternativas utilizadas pelos estudantes para atravessar o período de quarentena e distanciamento social, além das dificuldades e consequências enfrentadas pelos discentes durante o ensino remoto e após o retorno das aulas presenciais. Para alcançar os objetivos deste trabalho e obter os dados necessários, realizou-se análise documental, pesquisa descritiva a fim de compreender e descrever a realidade do objeto estudado e método de pesquisa bibliográfica por meio de livros, artigos, estudos e notícias, permitindo buscar antecedentes históricos e fatores comprovadores da importância da problematização escolhida. O referencial teórico procurou ressaltar as mudanças que ocorreram na vida, rotina e educação desses estudantes, elevando o número de complicações associadas à saúde mental que modificaram as relações sociais destes e aumentaram a evasão universitária, pois muitos discentes não conseguiram retornar para concluir seus cursos. Os resultados revelaram fatores que contribuíram para o adoecimento mental e a evasão universitária, dentre os quais: quarentena, isolamento social, medo, ansiedade, depressão, estresse, crise de pânico, rotina exaustiva, traumas, dificuldades financeiras, falta de saúde e motivação, falta de tempo, necessidade de priorizar o trabalho e não adaptação às aulas presenciais, já que muitos discentes iniciaram as aulas de forma remota. Esses fatores atrapalharam o processo de conclusão de curso de vários estudantes. Dessa maneira, faz-se necessário a criação e aplicação de palestras, seminários e projetos que sejam voltados aos cuidados com a saúde mental dos estudantes universitários de maneira contínua e intensa.

**Palavras-chave:** Saúde mental, Covid-19, evasão universitária, ensino remoto.

## ABSTRACT

This work investigated factors that contributed to the mental illness of university students, before, during and after the Covid-19 pandemic, a scenario that culminated in the worsening of problems related to this disease. During the Covid-19 pandemic, the alternatives used by students to get through the period of quarantine and social distancing, in addition to the difficulties and consequences faced by students during remote teaching and after returning from in-person classes. To achieve the objectives of this work and obtain the necessary data, a document analysis, research was carried out in order to understand and describe the reality of the object studied and the bibliographical research method through books, articles, studies and news, allowing us to search for historical and factors proving the importance of the chosen problematization. The theoretical framework sought to highlight the changes that occurred in the lives, routine and education of these students, increasing the number of complications associated with mental health that modified their social relationships and increased university dropout rates, as many students were unable to return to complete their courses. The results revealed factors that contributed to mental illness and university dropout, including: quarantine, social isolation, fear, anxiety, depression, stress, panic attacks, exhausting routine, traumas, financial difficulties, lack of health and motivation, lack of time, need to prioritize work, and not adapting to face-to-face classes, as many students started classes remotely. These factors hindered the course completion process for several students. Therefore, it is necessary to create and implement lectures, seminars and projects that are aimed at caring for the mental health of university students in a continuous and intense manner.

**Palavras-chave:** Mental health, Covid-19, university dropout, remote teaching.

## **Lista de abreviaturas e siglas**

<b>UFAL</b>	Universidade Federal de Alagoas
<b>OMS</b>	Organização Mundial de Saúde
<b>PLE</b>	Período Letivo Excepcional
<b>IMC</b>	Índice de massa corporal
<b>USP</b>	Universidade de São Paulo
<b>CONSUNI</b>	Conselho Universitário
<b>ACO'S</b>	Atividades Complementares Obrigatórias
<b>TCC</b>	Trabalho de Conclusão de Curso
<b>EUA</b>	Estados Unidos da América
<b>G1</b>	Portal de Notícias da Globo
<b>SARS-COV-2</b>	Vírus da família dos coronavírus que, ao infectar humanos causa uma doença chamada Covid-19.
<b>COSEM/SP</b>	Conselho de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo
<b>SBP</b>	Sociedade Brasileira de Pediatria
<b>IQC</b>	Instituto Questão Ciência
<b>CONJUVE</b>	Conselho Nacional da Juventude
<b>BPC</b>	Benefício de Prestação Continuada
<b>IPEA</b>	Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada
<b>REUNI</b>	Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais
<b>PNAES</b>	Plano Nacional de Assistência Estudantil
<b>PROGEP</b>	Gestão de Pessoas e do Trabalho
<b>PROEST</b>	Pró-reitoria estudantil
<b>ANDIFES</b>	Associação dos dirigentes dos Institutos Federais de Ensino Superior
<b>PUC Minas</b>	Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1. A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A ORIGEM DE SUA DISCUSSÃO.....	10
1.1 A pandemia da covid-19 como fator agravante das condições de saúde mental dos estudantes brasileiros.....	13
1.2 A pandemia de covid-19 provocou mudanças nos hábitos alimentares dos estudantes universitários brasileiros e elevou o consumo de álcool entre eles.....	15
2. ENSINO REMOTO E SEUS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.....	16
2.1 O Ensino Remoto como uma das principais dificuldades dos Estudantes Universitários Brasileiros.....	19
2.2 Exemplificando um caso particular: como o ensino remoto e a pandemia de Covid-19 afetou os estudantes universitários da Faculdade de Serviço Social, da Universidade Federal de Alagoas.....	22
3. SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E SEUS DESAFIOS.....	28
3.1. Desinformação, fake News e terrorismo vacinal.....	31
3.1.1 O desemprego como fonte de preocupação na vida dos jovens universitários brasileiros.....	36
3.1.2 Saúde mental na Universidade antes e após a pandemia da Covid-19. Estratégias e ações adotadas pela Universidade.....	39

3.1.3 Universitários no pós pandemia e os cuidados com a Saúde Mental.....	43
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	48
REFERÊNCIAS.....	50

## INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 teve início em 31 de dezembro de 2019. Nesse período, a Organização Mundial de saúde (OMS) havia sido alertada de que uma nova cepa começava a se espalhar na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China.

Cada vez mais pessoas eram contaminadas e apresentavam sintomas semelhantes aos de pneumonia. Tratava-se, na verdade, de um novo tipo de vírus, nunca identificado em seres humanos, o Coronavírus, que poucos dias depois se alastraria de forma incontrolável no planeta, sendo o principal responsável pelo distanciamento e isolamento social vividos naquele momento. O Coronavírus, além de deixar sequelas físicas e psicológicas que se tornariam irreversíveis, fez com que a humanidade jamais fosse a mesma, após o enfrentamento de uma pandemia em proporções nunca vista antes.

Esse problema de saúde pública global, que afetou países como o Brasil, exigiu algumas medidas governamentais para reduzir sua transmissão, entre as principais medidas adotadas estão a quarentena e o distanciamento social, que inclui a segregação de pessoas com o intuito de evitar a disseminação do vírus, de indivíduos contaminados para outros indivíduos, e a divisão da comunidade entre dois grupos: aqueles que foram e aqueles que não foram contaminados pela Covid-19, evitando, assim, um contágio maior. Entre outras medidas sanitárias adotadas podemos mencionar o uso obrigatório de máscara, e a utilização de álcool em gel.

Tais medidas afetaram drasticamente a vida das pessoas em todo o mundo, pois a população mundial precisou alterar suas rotinas cotidianas, de modo que muitas pessoas ficaram sem poder trabalhar, estudar, estagiar, visitar familiares, viajar para um determinado lugar, e assim sucessivamente. Para além de medidas sanitárias, algumas instituições adotaram o trabalho remoto (*Home-Office*) e nas instituições de ensino implantou-se o ensino remoto com o objetivo de ofertar, por meio de plataformas digitais, aulas online ministradas pelos professores e frequentadas pelos alunos em suas próprias casas.

A pandemia trouxe impactos negativos nos âmbitos econômicos e sociais e na educação do país não foi diferente. Nesta última, além de sérias perdas no processo de aprendizagem, houve também a perda da socialização, o fechamento de escolas e universidades, o aumento do índice de evasão escolar e universitária e a comprovação, por meio de estudos e pesquisas, da elevação de problemas como ansiedade, depressão, estresse, síndrome do pânico, cansaço e apatia.

Esses sintomas surgiram, principalmente, como sintomas pós-traumáticos, tendo em vista as dificuldades enfrentadas no período pandêmico, como a perda de familiares e amigos, perdas financeiras, dentre outras.

No caso da educação, com a inserção do ensino remoto, surgiram outras consequências, em particular para os estudantes universitários, grupo que nos interessa aqui mais diretamente, entre elas utilização de internet de má qualidade, dificuldade no acesso às aulas a distância, sensação de improdutividade e falta de concentração, por exemplo.

A Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Em seu capítulo IV, fica claro que:

Art. 43. A educação superior tem por finalidade: I - estimular a criação cultural e o desenvolvimento do espírito científico e do pensamento reflexivo; II - formar diplomados nas diferentes áreas de conhecimento, aptos para a inserção em setores profissionais e para a participação no desenvolvimento da sociedade brasileira, e colaborar na sua formação contínua (Brasil, 1996).

Dessa maneira, é notória a importância do ensino superior para o desenvolvimento humano, social, econômico e cultural do país, formando indivíduos com capacidade crítica e reflexiva.

Este assunto é de suma importância, pois está interligado ao desenvolvimento da educação social no país, podendo resultar também em perda de conhecimentos e habilidades desenvolvidas dentro da Universidade. Assim, a reflexão acerca da saúde mental dos estudantes universitários requer notoriedade, pois ainda hoje, mesmo com o fim da pandemia determinado, as sequelas que ficaram são permanentes em muitos indivíduos, que vêm apresentando sintomas relacionados a problemas respiratórios como falta de ar, e outros problemas como fadiga, cansaço, fraqueza, mal-estar e falta de ar, além de problemas emocionais derivados das muitas perdas sofridas no período pandêmico.

A escolha do tema foi motivada pelas experiências vivenciadas dentro da universidade. O ingresso na universidade é um processo de transição e adaptação junto à amigos que vivem

a mesma situação, com a chegada da pandemia, essa jornada se tornou ainda mais difícil. Dessa forma, tornou-se indispensável a capacidade de adaptar-se às mudanças provocadas pela mesma, já que era necessário resiliência para atravessar o período pandêmico assustador que havia surgido.

Esse tema é muito pertinente não só pelo fato da falta de acesso à educação se constituir como violação de direitos, mas também por ser imprescindível os cuidados com a saúde mental no âmbito universitário, buscando medidas para solucionar essa problematização, pois com as expressões da “questão social” que surgem em decorrência do capitalismo, nesse período, elevou-se consideravelmente as vulnerabilidades sociais, que estão diretamente relacionadas à evasão universitária.

## **1. A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A ORIGEM DE SUA DISCUSSÃO**

A questão da saúde mental dos estudantes universitários começou a ser discutida nos Estados Unidos e na Europa há mais de 60 anos, com trabalhos pioneiros de Galdino Loreto (1958), Fortes (1972) e Albuquerque (1973), que já chamavam a atenção para a necessidade de uma assistência formal a esses estudantes.

No século XX, os Estados Unidos passou a demonstrar ainda mais preocupação com esta problemática, reconhecendo o fato de que os estudantes ficam numa fase vulnerável do ponto de vista psicológico e reconhecendo que os programas de saúde mental estudantil eram bastante reduzidos. (CERCHIARI et al. 2005)

Na França, essa preocupação surge em 1950, com o pronunciamento da conferência do professor Hauer, no congresso da “*union Nationale des Étudiantis*”, sobre o abuso do uso de anfetaminas utilizadas por universitários da época, uma droga sintética que pode causar inúmeros problemas de saúde, inclusive a morte. (Cerchiari, et al. 2005)

Na Inglaterra, essa preocupação surge em 1951, quando uma pesquisa mostra que o número de suicídios era onze vezes maior entre os alunos de graduação da Oxford do que da população da mesma faixa etária que não faziam parte da Instituição. (Cerchiari, et al. 2005)

Na Alemanha, com a crescente incidência de distúrbios psíquicos na população universitária, foram implantados na década de 1950, alguns serviços de saúde mental para universitários, e, nos anos 60, ocorreu a expansão desses serviços para todas as instituições alemãs de ensino superior. (Cerchiari, et al. 2005).

Em 1956, em colaboração com a Associação Internacional de universidades, os serviços sociais de saúde mental se difundiram para vários países reunindo profissionais de cada um deles em congressos e conferências onde se discutiam os fatores que incidiam diretamente na saúde mental desses estudantes. (Cerchiari et al. 2005).

No Brasil, em 1957, a Faculdade de Medicina de Pernambuco, junto com uma clínica psiquiátrica, criou o primeiro serviço de saúde mental e psicologia clínica, com a finalidade de oferecer assistência psicológica e psiquiátrica aos estudantes universitários. E assim, de maneira progressiva, foi se constatando a necessidade de atentar-se a este problema para promover ações de prevenção ao suicídio e a doenças de condição psicológica. (Cerchiari et al. 2005).

Segundo Silveira (2011), são diversos os fatores que podem comprometer a saúde mental dos estudantes universitários. Em primeiro lugar podemos citar a “romantização” da universidade: a universidade é romantizada como sendo aquela que possibilita “um futuro” a alguém, e que, “realizar um curso superior” é um diferencial que particulariza cada indivíduo, principalmente de acordo com a escolha de seu curso e da futura profissão.

Porém, em casa e nas escolas de ensino fundamental e médio não se aplica uma preparação adequada para que a universidade seja enfrentada como se deve, tendo em vista os choques de realidade vivenciados em seu cotidiano. O período de transição para a vida adulta é considerado um período de grande vulnerabilidade, pois surge a exposição a fatores de estresse interligados às responsabilidades da vida adulta. (Silveira, et al. 2011)

São as preocupações com essas responsabilidades que afetam a saúde mental dos universitários, provocando o afastamento do círculo de relacionamentos familiares e sociais, e podendo provocar também ansiedade, depressão e dependência, baixa auto-estima, desânimo, insegurança, sensação de incapacidade e dificuldades nos relacionamentos interpessoais.

Esses problemas ocorrem, em sua maioria, em virtude da mudança brusca de vida e rotina que esses estudantes precisam enfrentar, como, por exemplo: deixar a casa dos pais e viver em um ambiente novo, seja sozinhos ou partilhando este ambiente com outras pessoas, dar respostas às próprias expectativas próprias e as dos pais, para obter sensação de capacidade e de bom desempenho na faculdade e manter relacionamentos a distância com pessoas significativas na sua vida, como é o caso dos pais, amigos, familiares e etc., quando há essa necessidade de se distanciar. (Silveira, et al. 2011).

Outras razões pelas quais os estudantes podem ter sua saúde mental abalada são: problemas financeiros, pois a universidade exige despesas de transporte, alimentação e material para estudo, muitas vezes o estudante está desempregado ou mesmo possuindo

emprego, as despesas extras diminuem seu recurso financeiro, fazendo com que ele fique impossibilitado de obter algo que precisa ou deseja.

As dificuldades em organizar o tempo também são um problema, pois a universidade exige dedicação para o estudo, e com isso, aqueles alunos que possuem outras atividades para fazer diariamente ou precisam viver em rotina de estudos e trabalho, gerindo trabalho, estudos e responsabilidades domésticas e familiares, acabam ficando sem tempo para se dedicar aos estudos, o que gera insegurança nos momentos de apresentação de trabalhos, na realização de provas, dentre outros. (Silveira, et al. 2011).

Na universidade, também existe o preconceito étnico ou sub-cultural, preconceito que surge em decorrência das tradições, crenças, costumes e cultura de cada indivíduo. Esse preconceito, infelizmente, faz com que muitos sintam-se rejeitados e se abstenham de relações interpessoais em sala de aula, sentindo-se socialmente excluídos. (Silveira, et al. 2011).

A privação do sono também é um problema que gera preocupação, pois muitos estudantes deixam de dormir bem por causa dos níveis elevados de ansiedade e aflição, bem como pela angustiante incerteza de se vai ou não conseguir terminar o curso que está realizando, e ao mesmo tempo, a incerteza se ele vai inserir-se no mercado de trabalho atuando na área escolhida. Todos os elementos citados corroboram, e muito, para que a saúde mental dos universitários seja afetada negativamente, elevando as perturbações psicológicas e psiquiátricas nesta população. (Silveira, et al. 2011).

Se ponderarmos a importância que a formação acadêmica superior assume no contexto do desenvolvimento das sociedades, principalmente, no que se refere ao nível econômico e social, o sucesso do estudante depende também do seu bem-estar físico, social e mental, porém, segundo Silveira et al. (2011), apenas uma pequena porcentagem dos estudantes universitários que vivenciam algum problema relacionado à saúde mental procuram ajuda, pois muitos alegam falta de tempo, preocupação com a privacidade por ter que compartilhar essa informação com algum amigo próximo ou profissional da área, o estigma associado ao medo da discriminação por estar passando por problemas, falta de percepção sobre a necessidade de se fazer um tratamento e a negação de que está com problemas que precisam de cuidados.

## **1.1 A pandemia da Covid-19 como fator agravante das condições de saúde mental dos estudantes brasileiros**

Embora sejam escassos os estudos empíricos no contexto brasileiro sobre os aspectos psicológicos dos estudantes de ensino superior diante de uma situação pandêmica, os poucos estudos realizados comprovam que os universitários brasileiros indicaram presença de aspectos psicológicos negativos, derivados da situação vivenciada globalmente diante da pandemia da Covid-19. Muitos relataram sentir estresse pós-traumático, confusão e raiva, além de, nos níveis mais graves, apresentarem depressão e ansiedade. Outros estudantes relataram, ainda, sentimento de frustração e tédio, perdas financeiras e medo de serem infectados pelo Coronavírus.

A quarentena foi considerada a principal responsável pelo surgimento desses sentimentos e problemas psicológicos, pois, ao contrário do que é garantido em nossa carta magna, no Artigo 5º, que afirma que todo cidadão tem o direito de ir e vir, a quarentena fez com que a população mundial se mantivesse, na maior parte do tempo, dentro de suas casas.

Esse contexto provocou mudanças bruscas de vida e rotina, sendo as mulheres brasileiras, segundo uma pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo (USP), ainda mais afetadas que os homens, devido a sua necessidade de jornada dupla, tendo em vista, que a maioria delas também precisa trabalhar, cuidar dos filhos e do lar, e, em alguns casos cuidar de entes queridos que estão enfermos e/ou acamados.

Dessa maneira, os sintomas de depressão, ansiedade, angústia e tristeza eram mais frequentes nas mulheres. Muitas delas tornaram-se emocionalmente mais vulneráveis no período pandêmico, por estarem gestantes, não conseguirem conciliar as tarefas domésticas com a vida profissional uma vez que ambas atividades tiveram que ser executadas dentro de seus lares, devido ao isolamento social, e, também por terem tido um maior contato com pessoas com o diagnóstico de Covid-19, ou estarem desempregadas sem poder ajudar a família, ou distantes de um convívio social antes muito presente em suas vidas. Infelizmente, muitas sentiram-se desamparadas por cuidarem, mas não serem cuidadas, o que impactou diretamente na saúde mental. (Silveira, et al. 2011).

O artigo “O apoio às cuidadoras familiares de pessoas idosas no contexto da pandemia de COVID-19”, publicado em 2023, afirma que embora cuidar seja uma responsabilidade de família de longa data, o aumento da longevidade de pessoas idosas com doenças crônicas e/ou determinadas limitações aumentaram a intensidade e complexidade do trabalho prestado pelos familiares, que são em maioria, mulheres.

O artigo mostra que de uma pesquisa realizada com 2.023 pessoas em todo país, 56,2% dessas cuidadoras eram pobres, 61% delas não tinham trabalho antes da pandemia e 74,3% moravam em domicílios com 3 ou mais pessoas. Ainda segundo o estudo realizado:

A distribuição racial entre cuidadoras negras e brancas demonstrou-se semelhante. Cerca de 60% atuavam há mais de três anos e metade prestava assistência a pessoas idosas com alto grau de dependência. Ao redor de 45% das cuidadoras relataram autoavaliação de saúde moderada/ruim/péssima, problemas crônicos de coluna e estado de ânimo muito ruim. Quase 40% se dedicavam ao cuidado em tempo integral e relataram um aumento acentuado do esforço dedicado ao trabalho de cuidar. (Romero, Groisman, Maia, 2023, p. 4-5)

Além desses dados, 4 de cada 5 cuidadoras exercem também tarefas domésticas dentro de casa e tiveram a renda familiar reduzida durante a pandemia, fator que agravou situações socioeconômicas dessas mulheres. Os impactos econômicos causados pela pandemia, afetou mulheres mais pobres, deixando estas à mercê de escassez de recursos e materiais básicos. Todos esses fatores geraram mal-estar emocional, sintomas depressivos e/ou de ansiedade, principalmente naquelas mulheres que não tem apoio de outros familiares ou cuidadores.

O trabalho do cuidador costuma ser um trabalho solitário e não remunerado, esse processo, provoca uma jornada que ao invés de dupla, torna-se tripla para muitas mulheres, afetando ainda mais suas condições de saúde mental, esse assunto requer atenção, pois, cuidar de quem cuida com estratégias, ações de apoio e assistência e a disponibilização de determinados recursos é primordial.

## **1.2 A pandemia de Covid-19 provocou mudanças nos hábitos alimentares dos estudantes universitários brasileiros e elevou o consumo de álcool entre eles**

De acordo com o estudo “Mudanças alimentares de universitários brasileiros durante a pandemia da COVID-19”, realizado por Evely Rocha Lima et al. (2022), a pandemia também modificou os hábitos saudáveis de muitos estudantes universitários brasileiros. Eles passaram a diminuir o número de refeições saudáveis, para dar lugar às famosas “beliscadas”, como forma de conter uma fome emocional, causada por fatores como ansiedade e estresse, por exemplo.

Essa maneira de saciar-se de forma não saudável, e o sedentarismo interligado ao isolamento social fez com que muitos aumentassem de peso e desregulassem seu índice de massa corporal (IMC), desenvolvendo problemas de saúde relacionados aos mesmos. Outro motivo do surgimento deste problema foi o aumento do consumo de *fast-foods* e alimentos

ultraprocessados nesse período, tendo em vista a prevalência dos serviços de delivery durante a pandemia, uma vez que a população deveria ficar retida em casa.

Do mesmo modo, um outro estudo denominado “Consumo de álcool por estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19”, realizado por Maximiliano Zierer et al (2022), constatou o aumento do uso de álcool por estudantes universitários durante o período da pandemia. A privação da rotina e socialização, a ansiedade, o estresse e a depressão, mais uma vez, foram apontados como principais fenômenos do agravamento da saúde mental e a incerteza do futuro. Segundo os investigados, estes fatores contribuíram diretamente para o aumento do consumo de bebidas alcólicas, também foram citadas dificuldades no desempenho acadêmico devido ao uso de álcool. Outro fator agravante do consumo dessas bebidas foi o fechamento de bares e restaurantes. Por causa disso os estudantes consumiam o álcool em domicílio de forma privada, o que provocou um consumo maior dessa substância.

Embora a maioria desses estudantes considerem o álcool nocivo à saúde, e saibam da gravidade das doenças que derivam de sua ingestão, eles consumiram ou passaram a consumi-lo durante a pandemia como forma de driblar o difícil momento pelo qual o mundo passava, saindo um pouco de suas realidades, na tentativa de amenizar os impactos psicológicos sofridos nesse período, ficando ainda mais suscetíveis ao coronavírus devido à queda imunológica que pode haver no corpo como consequência do consumo de álcool.

## **2. ENSINO REMOTO E SEUS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

A implementação do ensino remoto como forma de amenizar as consequências e atrasos causados à educação do ensino superior gerou impactos significativos na vida e rotina dos estudantes universitários no mundo todo. Embora alguns tenham conseguido adaptar-se ao novo modelo de ensino, a grande maioria relatou dificuldades na aprendizagem, fator que agravou ainda mais problemas relacionados à saúde mental. Como aponta Delgado et al (2022):

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2021), a pandemia da COVID-19 acarretou uma desordem no sistema de saúde no Brasil, e afetou diretamente a nível mundial a vida da população, gerando com isso muitas

perdas, sofrimentos, crises de ansiedade e muitos outros transtornos. Diante desse cenário de medo, incertezas, e com a constante atualização de informações a respeito do vírus, foram potencializados sentimentos de angústia, medo e inseguranças.

O ensino remoto foi uma das alternativas usadas para conter a disseminação do vírus, diante do isolamento social e quarentena, esta seria uma forma de levar os conteúdos que precisavam ser aprendidos aos universitários, no conforto de suas casas, evitando ainda mais a estagnação e atrasos causados pela pandemia, um cenário assustador em que muitos discentes não tinham mais a convicção de quando iriam terminar seus cursos, estágios, projetos, trabalhos de conclusão de curso, dentre outros.

No entanto, esse novo modelo de ensino trouxe consequências tanto positivas quanto negativas, pois seria mais uma transição que os estudantes teriam que enfrentar em seus estilos de vida e rotina. Diante disso, as exigências da vida universitária evidenciam que o estudante, desde seu ingresso no ensino superior, deve adquirir recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as demandas desse novo ambiente (Delgado et al, 2022).

Segundo Delgado et al (2022), a falta do conhecimento tecnológico relacionado aos meios de comunicação, as condições sociais e econômicas dos estudantes e até mesmo o desânimo em participar das ações propostas, são apenas alguns dos fatores que, ligados ao ensino remoto, levaram muitos estudantes a ter sua saúde mental afetada ou agravar transtornos psicológicos já existentes. Esse adoecimento vai além da pandemia da Covid-19 e requer estratégias de prevenção e redução de danos num trabalho conjunto de diversas instituições públicas, mediante junção de ações de saúde e educação (Gudim, apud Delgado 2021).

A pandemia deixou marcas sérias no cenário mundial, marcas que levaram ou podem levar estudantes universitários ao adoecimento psicológico, além das inúmeras responsabilidades que estes possuem fora de suas vidas acadêmicas com o trabalho e a família, por exemplo. Sem a atenção necessária a esta problemática, muitos estudantes podem continuar desenvolvendo crises de ansiedade, estresse, pânico, transtornos mentais e até mesmo doenças físicas causadas pela exaustão cotidiana. Como caracteriza Gudim apud Delgado (2021):

Os estudantes demonstram preocupação em relação aos efeitos da pandemia na aprendizagem: temem que o ano pode ser prejudicado e sentem medo de que conteúdo adquirido on-line não seja o suficiente para prepará-los para a

sua profissão. A maioria dos estudantes universitários descritos por uma investigação escolheram continuar com as aulas na modalidade remota através de plataformas on-line, porém poucos alunos estavam satisfeitos com esse método e grande parte deles relataram estar tendo dificuldades com o ensino.

A insatisfação com o ensino remoto demonstra que a grande preocupação dos estudantes que precisaram adaptar-se a este método foi a dúvida sobre sua eficácia. Além da notável diferença entre ensino presencial e on-line, tendo em vista que nas aulas presenciais, era possível manter uma maior interação e troca de conhecimento entre colegas e professores, estudar em casa tornou-se um desafio ainda maior diante dos barulhos externos e outros inúmeros fatores citados por estudantes que atrapalhavam seus estudos no período pandêmico.

O ensino remoto chegou repentinamente na vida de alguns universitários, como uma forma de manter as aulas durante o período de isolamento social. Diante disso, grande parte destes estudantes resolveram dar continuidade ao semestre através de aulas on-line, porém poucos alunos estão mostrando satisfação com esse método e grande parte deles relatam estar tendo dificuldades com o ensino. (Delgado apud Peloso et al, 2020).

Além disto, outras dificuldades citadas por Gudim (apud Delgado, 2021) foram a de estabelecer uma nova rotina de estudos, como seria o entendimento dos conteúdos ministrados sem a presença física dos professores, a estabilização do aprendizado, o tempo que teriam disponível para acessar os materiais solicitados, etc. Afinal, dentro da Universidade a aprendizagem era mais fácil, pois além do contato com professores e colegas, havia ali um momento oportuno destinado apenas às aulas e aprendizagem, sem que fatores externos pudessem atrapalhar esse momento. Lantyer, apud Delgado, (2021) utiliza-se da seguinte argumentação:

Desse modo, se faz necessário a avaliação e o desenvolvimento de programas de intervenção psicológica que sejam oferecidos pelas universidades para a prevenção e promoção da saúde mental, melhoria do desempenho acadêmico e profissional, e da qualidade de vida dos estudantes universitários, estes mostram-se de fundamental importância para o processo de adaptação, permanência e desenvolvimento da autonomia e potencialidades dos mesmos.

Ainda segundo Delgado (2021), o ensino superior exige do estudante recursos cognitivos e emocionais mais liberados, como pensar, aprender, prestar atenção, raciocinar, lembrar dos assuntos estudados, desenvolver capacidade crítica, ter autocontrole para lidar com as dificuldades que surgem em determinadas disciplinas, dentre outros. Tudo isso pode aumentar níveis de ansiedade e depressão e prejudicar a qualidade de vida dos estudantes,

interrompendo sua formação. O ensino remoto é apenas uma das diversas maneiras de “ajustamento” que precisaram ser realizadas para conter os impactos negativos da pandemia da Covid-19. No entanto, muitos estudantes sofreram abruptas consequências.

Vale ressaltar que, diante dessas circunstâncias, a realização de intervenções psicológicas, de forma planejada e continuada, progride sendo a melhor alternativa para promover a saúde mental, indicar a importância do autocuidado durante a jornada acadêmica, além de refletir e ensinar a lidar com os efeitos causados pela pandemia, que de forma avassaladora transformou a rotina e vida de todas as pessoas do mundo. Como conceitua Delgado et al (2022):

Tendo em vista que cada universitário vem vivenciando e enfrentando esses quase dois anos de pandemia de uma forma única e singular, respeitando as suas limitações, são notórias as diferenças entre as condutas tomadas pelos mesmos. Diante disso, tiveram alunos que preferiram trancar o curso e/ou algum estágio obrigatório, logo no início da pandemia quando era tudo incerto, e pouco se sabia e conhecia a respeito da COVID-19, até mesmo pelo medo causado por essa doença que se alastrou pelo mundo inteiro.

É possível afirmar, dessa maneira, que cada estudante universitário enfrentou o período pandêmico do seu jeito, alguns, tendo que lidar com mais consequências que outros, mas todos, dentro de um mesmo cenário mundial, enfrentando os diversos problemas que surgiam naquele momento e que ainda surgem resultantes da Pandemia da Covid-19. Afinal, viver esse momento pandêmico causou dificuldades, limitações e perturbações psíquicas na população universitária.

Como observado no decorrer deste estudo, a graduação em si já provoca impactos indiretos sobre os estudantes universitários, entretanto, esses impactos tornaram-se agravados devido à pandemia de COVID-19, diante disso, notou-se um olhar mais significativo a esse público em questão, que assim como qualquer outro deve ser cuidado (Delgado, 2022, p. 15).

Diante disso, é fundamental a aplicação de medidas que tenham o objetivo de recuperar a saúde mental dos estudantes universitários afetados pela pandemia em suas vidas pessoais e acadêmicas. É necessário ver essa questão com outros olhos, com prudência, atenção e cautela. A formação profissional dos estudantes universitários é essencial para promover o desenvolvimento econômico, social e político da sociedade em que vivemos e é por isso que eles precisam de cuidados para que possam encaminhar as transformações que a sociedade precisa.

## **2.1 O Ensino Remoto como uma das principais dificuldades dos Estudantes Universitários Brasileiros**

Um levantamento da revista *Thema* (2021) realizado para saber quais as dificuldades que os estudantes universitários enfrentavam durante a pandemia da Covid-19 comprova, mais uma vez, que a pandemia deixou marcas e muitos impactos negativos na saúde mental dos estudantes. Estes, antes mesmo da sua chegada na universidade, já enfrentavam diversas dificuldades e as mesmas apenas se agravaram no contexto universitário, reforçando ainda mais a importância de apoio aos discentes para manutenção e permanência na universidade. Segundo Blando:

As principais dificuldades mencionadas pelos estudantes estão relacionadas com a gestão do tempo, os estudos e à saúde mental, além de outras voltadas à pandemia: como cuidar de sua saúde mental, realizar atividades físicas e manter os hábitos alimentares. Também foram apresentadas dificuldades de pensar o futuro profissional diante de um cenário de incertezas. Os dados sugerem que a maior parte dessas situações e dificuldades já faziam parte do contexto universitário, contudo parecem ter se agravado durante o período da pandemia, portanto, as instituições de educação superior necessitam incrementar suas ações de apoio à permanência dos estudantes (Blando et al 2021 p. 303).

Segundo aponta Blando (2021), a Portaria nº 343, de 2020, emitida pelo Ministério da Educação, permitiu a modalidade de ensino remoto e utilização de meios digitais como forma de substituir e reconfigurar as aulas presenciais suspensas em razão da pandemia de Covid-19. Dessa maneira, houve a necessidade de compreender como os estudantes universitários vivenciaram esse momento. Ao todo, o levantamento realizado obteve respostas de 1.637 alunos, através de questionário online e anônimo divulgados, sendo 64% alunos da graduação e 36% alunos da pós-graduação.

Segundo a pesquisa, os universitários, antes mesmo da pandemia de Covid-19, já enfrentavam desafios na sua trajetória acadêmica

Estudos como os de Blando (2015) e Dias, Carlotto, Oliveira e Teixeira (2019) apresentam algumas das principais dificuldades vivenciadas pelos estudantes de graduação, tais como: decepção com as disciplinas e com o currículo do curso; descontentamentos com professores e a didática; desmotivação para estudar e frequentar aulas; dificuldade em gerir o tempo e lidar com a procrastinação; dificuldade em relacionar conteúdos e prática profissional; experiências insatisfatórias de estágio ou trabalho; entre outros (Blando et al 2021 p. 305).

É justamente diante desse cenário e dificuldades expostas que surgem os problemas de saúde mental dos discentes, aumentando taxas de ansiedade, depressão, crise de pânico, distúrbios do sono, além do risco de suicídio ser bem maior entre estudantes universitários quando comparadas à população em geral (Blando et al, 2021). Por isso, há a necessidade de conhecer as dificuldades que os alunos vivenciam, para desenvolver, na prática, ações e estratégias que visem minimizar esses impactos.

O levantamento realizado pelos pesquisadores mencionados anteriormente propôs evidenciar quais as três maiores dificuldades enfrentadas pelos discentes no período de quarentena. Os resultados foram:

Lidar com a procrastinação (55,7%), Estabelecer uma rotina (54%), Fazer exercícios físicos (45,8%), Estudar (38,5%) e Cuidar da saúde mental (33%). Pode-se verificar diferenças na ordem de posição das dificuldades assinalada entre os estudantes de graduação e pós-graduação. Considerando apenas os alunos da graduação, as quatro mais apontadas foram: 1º Estabelecer uma rotina (57,4%), 2º Lidar com a procrastinação (56,6%), 3º Fazer atividades físicas (47,6%) e 4º Estudar (46,9%) (BLANDO et al 2021 p. 306).

Já nas perguntas abertas do mesmo levantamento, em que os alunos trouxeram suas maiores dificuldades vividas nesse período de forma escrita, as principais dificuldades apontadas foram: falta de motivação, dificuldades para estudar em casa, ansiedade, desânimo, incertezas sobre o futuro, dentre outras. Em síntese, as principais dificuldades apontadas fazem parte da categoria de estudos sobre saúde mental, pois os estudantes, além de não obterem os mesmos resultados estudando em casa durante a pandemia, ainda tiveram a saúde mental afetada de maneira irreparável.

A partir desse levantamento foi possível compreender as principais necessidades dos estudantes durante esse período de pandemia da COVID-19 (Blando et al, 2021). Este é apenas mais um dos vários estudos que podemos encontrar sobre a situação de saúde mental dos estudantes universitários antes, durante e após a pandemia. É importante continuar reforçando a necessidade de minimizar esse problema, para que dessa maneira, os estudantes tenham suas dificuldades ouvidas e sanadas. Conforme ressaltam Blando et al (2021 p. 312):

Cabe salientar que muitas das necessidades dos estudantes observadas no levantamento já existiam previamente à suspensão das atividades acadêmicas, pois são características do contexto universitário. Os resultados obtidos no levantamento, entretanto, sinalizam que essas situações e dificuldades preexistentes poderão se agravar durante e após a pandemia. Isso aponta para a possibilidade de que, no retorno às atividades remotas ou presenciais, as demandas dos estudantes por apoio a questões de

aprendizagem, saúde mental, carreira e de adaptação à universidade sejam ainda mais pronunciadas, o que precisa ser considerado nas instituições de educação superior para que se possa apoiar a permanência dos estudantes nas universidades.

Além disso, o G1 (2021) também publicou uma reportagem de uma pesquisa realizada em 21 países com a participação total de 16,8 mil estudantes. Essa pesquisa indica que o Brasil possui o maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia. Isso significa que sete de cada dez universitários brasileiros, um total de 76%, declararam que a pandemia causou efeitos negativos na saúde mental. Ainda segundo a pesquisa, 87% desses estudantes revelaram aumento de estresse e ansiedade, mas apenas 21% buscaram ajuda e 17% disseram ter pensamentos suicidas (G1, 2021).

Essa pesquisa, que tem por nome “Global Student Survey” (Pesquisa Global de Estudantes)<sup>1</sup>, realizada no ano de 2021, escutou estudantes de 18 a 21 anos, e comprovou que além do Brasil, outros países apresentaram um alto índice de impactos na saúde mental. Foram eles: EUA (75%), Canadá (73%) e Argentina (70%). Segundo Devora Kestel, diretora do departamento de saúde mental da Organização Mundial de Saúde (OMS), o isolamento, o medo, a incerteza, o caos econômico são fatores que podem causar sofrimento psicológico servindo como alerta sobre a crise de saúde mental que seria provocada pela pandemia.

Outro fator apontado pela pesquisa e já citado anteriormente é o da insegurança e incerteza que a pandemia trouxe sobre o futuro, um dos principais responsáveis pelo estresse e ansiedade dos jovens universitários. Além deste, mais de 60% dos estudantes afirmaram possuir uma grande dificuldade para conseguir pagar contas de serviços públicos como luz e água, e ter acesso a coisas básicas como alimentação, despesas médicas e moradia (aluguel ou hipoteca). Outros desafios citados pela pesquisa e que são resultado da pandemia de Covid-19 foram o aumento da desigualdade e a dificuldade de ter acesso a empregos de qualidade, por exemplo.

Quase metade dos estudantes brasileiros (48%) afirmaram que o país está pior do que há cinco anos (G1, 2021):

Em todo o mundo, os estudantes nos disseram claramente que os maiores problemas enfrentados por sua geração são o acesso a empregos de boa qualidade e a crescente desigualdade. Lidar com esses desafios é mais

---

<sup>1</sup> Conferir: [https://www.abruc.org.br/brasil-tem-maior-indice-de-universitarios-que-declaram-ter-saude-mental-afetada-na-pandemia-diz-pesquisa/#:~:text=abruc%20post%207564-,Brasil%20tem%20maior%20%C3%ADndice%20de%20universit%C3%A1rios%20que%20declaram%20ter,afetada%20na%20pandemia%2C%20diz%20pesquisa&text=Sete%20a%20cada%20dez%20universit%C3%A1rios,sexta%2Dfeira%20\(26\)](https://www.abruc.org.br/brasil-tem-maior-indice-de-universitarios-que-declaram-ter-saude-mental-afetada-na-pandemia-diz-pesquisa/#:~:text=abruc%20post%207564-,Brasil%20tem%20maior%20%C3%ADndice%20de%20universit%C3%A1rios%20que%20declaram%20ter,afetada%20na%20pandemia%2C%20diz%20pesquisa&text=Sete%20a%20cada%20dez%20universit%C3%A1rios,sexta%2Dfeira%20(26))

importante do que nunca após a devastação econômica causada pela Covid, e a educação é a chave para isso. (Thomas apud G1, 2021).

Como enfatiza Thomas (2021), a educação é a chave. É fundamental ter em mente que essa chave abre portas, e que a educação universitária precisa incluir programas e estratégias que assegurem cuidados de saúde mental para garantir a permanência desses estudantes na dura jornada acadêmica. A pesquisa ainda ressalta que, diferente do Brasil, nos outros países pesquisados, 65% dos estudantes preferem ter mais aulas e recursos de aprendizagem on-line. Dos estudantes universitários brasileiros, 51% não aprovariam mais recursos on-line, o que mais uma vez comprova as muitas dificuldades vivenciadas por esses estudantes durante o ensino remoto.

## **2.2 Exemplificando um caso particular: como o ensino remoto e a pandemia de covid-19 afetou os estudantes universitários da Faculdade de Serviço Social, da Universidade Federal de Alagoas**

É perceptível que a pandemia da Covid-19 gerou muitas mudanças na vida dos estudantes universitários em todo país, e esses sucessivos eventos, requerem atenção. Como vimos, durante a pandemia, a fim de atenuar a falta de aulas presenciais, instituiu-se o ensino remoto em todo o Brasil, implicando uma mudança na modalidade original de ensino e a adaptação a ela por boa parte dos estudantes universitários.

Embora o ensino remoto tenha surgido para minimizar os problemas causados ao ensino durante o período pandêmico, uma série de questões passam a ser discutidas e refletidas acerca dessa “solução”, a saber: desigualdade, falta de acesso à internet e a tecnologias avançadas ou não, dificuldades de aprendizagem, falta de concentração, falta de habilidade com as tecnologias, não saber lidar com distrações, internet instável, queda de energia, dentre muitos outros. A desigualdade ocorre porque nem todos os estudantes, e principalmente os que vivem em zonas rurais, possuem acesso a bons aparelhos tecnológicos, como celular, *notebook* e *tablet*, por exemplo, além da instabilidade da internet ser maior nesses locais, ou do fato de neles sequer possuir internet. Já as outras situações derivam das dificuldades de adaptação ao ensino remoto, momento em que se faz necessário mudar todo um contexto para poder ter acesso às aulas e conseguir absorver os conteúdos ministrados pelos professores, tendo em vista que a educação deve ser contínua no cotidiano das pessoas e seria impossível determinar uma data para o fim da pandemia da Covid-19.

À vista disso, com a implantação do ensino remoto, em particular na Faculdade de Serviço Social da UFAL, realizou-se um trabalho de suma importância, considerando a grande fragilidade em que os estudantes estavam submetidos no período pandêmico. O Colegiado de Graduação junto ao Núcleo Docente Estruturante (NDE) realizou em diferentes momentos reuniões e a disponibilização de questionários com a participação dos estudantes afim de conhecer suas principais dificuldades frente à esta nova modalidade e analisar as melhores propostas para o Período Letivo Excepcional (PLE).<sup>2</sup>

Dado os fatos, em 22 de setembro de 2020, em reunião pela plataforma *google meet*, a Faculdade de Serviço Social, da Universidade Federal de Alagoas, criou o relatório do monitoramento e avaliação do Período Letivo Excepcional (PLE), regulamentado pela Resolução CONSUNI N° 34, de 8 de setembro de 2020.

Esse relatório foi criado com o propósito de conhecer o desempenho da modalidade de aulas remotas, diante da situação de pandemia mundial, com a participação de estudantes, docentes e técnicos administrativos, para juntos decidirem alternativas viáveis para enfrentar a situação vivenciada. Também foram disponibilizados formulários online para que os discentes pudessem responder às perguntas e exporem suas principais dificuldades. O Colegiado do Curso de Serviço Social optou pela adesão parcial ao PLE, ofertando, remotamente, apenas disciplinas eletivas, o que implicou em suspender a oferta de disciplinas obrigatórias, atividades de extensão, bem como a oferta de estágio curricular obrigatório.

A principal dificuldade registrada pelos estudantes que responderam ao questionário, que totalizou 28% dos discentes, foi a conexão da internet, pois a instabilidade da mesma, certamente, fazia com que o aluno não conseguisse, por inúmeras vezes, assistir a aula por completo. Em outros momentos a internet falhava durante a apresentação de algum trabalho ou durante um questionamento ou comentário sobre o assunto explicitado pelo docente, o que gerava, muitas vezes, situação de estresse e ansiedade nos discentes do curso.

A segunda maior dificuldade apresentada pelos discentes, num total de 18%, foi em relação às metodologias propostas pelos docentes durante o ensino remoto, tendo em vista o excesso de trabalhos solicitados, que sobrecarregava grande parte dos estudantes, e diante do momento pandêmico difícil enfrentado pela população mundial, muitos não conseguiam dar conta de todos os trabalhos acadêmicos, relatando sentimento de frustração e incapacidade.

Em terceiro lugar, com 15%, os estudantes da Faculdade de Serviço Social/UFAL indicaram como dificuldade para acompanhar as aulas remotas a falta de equipamentos

---

<sup>2</sup> O Período Letivo Excepcional (PLE) foi implantado no ano de 2020 e teve como principal objetivo a oferta de disciplinas online para que os estudantes não ficassem sem aula durante o isolamento social causado pela Pandemia da Covid-19.

eletrônicos adequados para realizar as atividades acadêmicas propostas pelo PLE, isso porque nem todos tinham acesso a computadores, notebooks, laptops, *tablets* ou celulares de bom desempenho, o que fazia com que aqueles que possuíam esses aparelhos, conseguissem um melhor resultado na realização dos trabalhos. Além disso, 8% dos estudantes relataram a falta de habilidade com as tecnologias digitais, motivo pelo qual, muitas vezes, não conseguiam entrar nas aulas remotas ou apresentar seminários, dentre outros.

Alguns alunos, 6% do total, relataram dificuldade por questão de saúde, enfermidades já enfrentadas antes ou que surgiram no período da pandemia, como, por exemplo, problemas respiratórios ou sequelas relacionadas ao covid-19.

Segundo a pesquisa realizada, ainda 2% dos estudantes alegaram dificuldades financeiras, provavelmente decorrentes também da pandemia, que aumentou o número de desempregados no país em virtude do fechamento de muitas empresas e pontos comerciais. Outros 2% relataram problemas com a quantidade de trabalhos solicitados pelos docentes que, muitas vezes, ocorria como uma maneira de “correr atrás do tempo perdido”, e mais 2% registraram dificuldades de concentração e aprendizado, tendo em vista que muitos precisavam assistir às aulas remotas na rua ou no trânsito por estarem voltando do trabalho, ou quando assistiam as aulas em casa, estavam expostos ao barulho da rua e dos familiares, acontecimentos que atrapalhavam o estudo dos discentes.

Do formulário, que obteve 193 respostas ao todo, apenas 17% afirmaram não possuírem nenhuma dificuldade com o PLE e a realização das atividades acadêmicas. Isso significa que grande parte dos estudantes experimentaram impasses no período letivo excepcional, em decorrência da pandemia da covid-19. As questões abertas não obrigatórias solicitadas no formulário, foram respondidas por 70 estudantes, que relataram vários obstáculos presentes nessa jornada.

Como principal obstáculo, podemos citar a falta de local silencioso e adequado para estudar, pois, devido à falta de estrutura de suas casas e a convivência e compartilhamento de internet e equipamentos com outras pessoas da família, muitos estudantes, antes mesmo da pandemia, realizavam suas atividades na UFAL, pois lá podiam fazê-las com mais tranquilidade, por exemplo.

Além disso, a necessidade de ler, digitar e realizar trabalhos acadêmicos, mas possuir apenas um aparelho celular para isto, com pouca capacidade de armazenamento, impediram, segundo os estudantes, a realização de várias atividades solicitadas pelos professores. Os

alunos também apresentaram dificuldades em acompanhar aulas síncronas<sup>3</sup> e assíncronas<sup>4</sup>, afirmando haver falta de material visual disponibilizado pelos docentes, falta de concentração e assimilação dos conteúdos, bem como fatores emocionais, psicológicos, inseguranças e incertezas.

Nas aulas assíncronas, foram relatadas dificuldades em fazer resumos de vídeos longos e realizar trabalhos em grupo, perda de partes importantes da aula devido à instabilidade dos serviços de internet e o atraso de compreensão do conteúdo da disciplina devido ao atraso na realização dos trabalhos solicitados durante as próprias aulas.

Visto que as mulheres universitárias e não universitárias foram as mais afetadas no período pandêmico, o problema da dificuldade de compreensão dos conteúdos ministrados pelos docentes e o atraso na entrega dos trabalhos foi citado mais uma vez no relatório de monitoramento realizado pela Faculdade de Serviço Social/UFAL, pois estas mencionaram dificuldade em conciliar atividades do trabalho com as tarefas domésticas, os cuidados com os filhos e as várias atividades solicitadas pelos professores, uma jornada dupla ou tripla, e, conseqüentemente, estressante.

Os alunos calouros, que estavam matriculados no 1º período do curso durante o PLE, também já iniciaram a graduação com dificuldade, relatando problemas em assimilar o conteúdo das disciplinas, pois precisariam de conhecimento prévio sobre um determinado assunto e de disciplinas que os auxiliassem na elaboração de resenhas, resumos, fichamentos e outros trabalhos

De acordo com os estudantes, as dificuldades não param por aí, estes também relataram que as aulas remotas eram ministradas de forma muito rápida por causa do tempo reduzido, não dando tempo de assimilar e abordar todos os temas. Além da inabilidade para acessar e utilizar as plataformas que, para a maioria deles, eram pouco didáticas.

Todos os problemas citados anteriormente corroboram para outro problema que requer atenção: as crises de ansiedade, estresse e cansaço físico e mental que surgem decorrentes da pandemia e das exigências acadêmicas, mais uma vez, relatadas pelos discentes. Para os que trabalhavam, assistir as aulas e realizar as atividades foi um inconveniente ainda maior.

Afim de que essa situação pudesse ser melhorada, os universitários da Faculdade de Serviço Social puderam sugerir alternativas que pudessem facilitar a realização das atividades acadêmicas. Algumas das sugestões citadas pelos estudantes foram: melhorar o planejamento dos conteúdos que seriam discutidos nas aulas, os docentes deveriam esclarecer o próximo

---

<sup>3</sup> Aulas síncronas: Aulas em ambiente virtual de aprendizagem com resposta imediata

<sup>4</sup> Aulas assíncronas: Atividades colocadas em ambiente virtual de aprendizagem sem resposta imediata.

conteúdo a ser abordado na aula seguinte e disponibilizar os materiais da aula anterior para que os estudantes pudessem ler e compreender melhor o tema estudado; disponibilizar uma quantidade maior de semanas para a realização das aulas; disponibilizar aulas gravadas; organizar aulas com propostas mais visuais; reduzir a quantidade e complexidade dos trabalhos avaliativos; reduzir o volume de atividades propostas; disponibilizar estudos dirigidos para sintetizar melhor os assuntos abordados, dentre outras propostas.

À medida que se desenrolou esses acontecimentos, houve também, por parte dos alunos, o trancamento de disciplinas, outro problema derivado do momento pandêmico. A maior parte dos estudantes que responderam aos formulários alegou como fator principal de desistência a falta de equipamento eletrônico adequado para realizar as atividades propostas, outros relataram problemas com os horários das aulas, motivos de trabalho, dificuldades em assistir as aulas e realizar os trabalhos acadêmicos, a não identificação com o ensino remoto, problemas de saúde, e, novamente, a grande quantidade de atividades solicitadas pelos docentes.

Outros problemas que foram identificados, porém, não avaliados pelo relatório, foram: o número de alunos reprovados em disciplinas do PLE; + (ACO's); a quantidade de alunos que não conseguiram se matricular nas disciplinas do PLE; e o número de estudantes que iam defender TCC no semestre seguinte, mas que ainda precisariam cursar algumas disciplinas obrigatórias.

Em síntese, a implantação do período letivo excepcional na Faculdade de Serviço Social da UFAL, em setembro de 2020, teve como principal objetivo garantir o acesso à educação, mesmo em tempos de pandemia. Para fazer a avaliação desse processo, foi criada uma Comissão para o Monitoramento e Avaliação do PLE. Ao comparar informações do relatório elaborado por essa Comissão é perceptível a dificuldade dos estudantes da Faculdade de Serviço Social/UFAL durante os semestres letivos remotos. Eles tiveram sérios problemas para assistir às aulas e realizar as atividades solicitadas pelos docentes.

O relatório de monitoramento demonstra também que em uma enquete realizada anteriormente<sup>5</sup>, já era notável as dificuldades dos alunos em relação aos equipamentos disponíveis, pois embora a maioria dos estudantes tivesse acesso aos principais meios de comunicação, possuíam equipamentos limitados que não supriam as necessidades educacionais exigidas pelo período.

---

<sup>5</sup> Essa enquete foi disponibilizada aos discentes antes do PLE, em julho de 2020. Conferir: <https://fssoufal.br/@/search?SearchableText=relat%C3%B3rio+PLE>.

Quase metade dos alunos afirmaram também a necessidade de dividir aparelhos eletrônicos com outras pessoas da casa, prejudicando assim o acesso completo aos meios digitais durante as aulas ministradas de forma online. Metade desses estudantes relataram também possuir internet de qualidade regular, ruim ou péssima, fato que comprometeria a qualidade das aulas.

A maior parte desses estudantes relatou não ter condições de acesso para cursar os componentes curriculares, tanto por falta de condições e materiais, quanto por falta de motivação, dada a situação vivenciada durante esse período, em que cada indivíduo teve de suportar diferentes situações para enfrentar a pandemia.

Outras situações agravantes desse quadro foram decorrentes da falta de auxílio necessário aos estudantes de Serviço Social do Campus A.C Simões, pois de um total de 419 alunos matriculados no PLE apenas 15 alunos receberam auxílio para comprar um aparelho eletrônico, 19 alunos receberam auxílio emergencial e somente 35 alunos foram contemplados pelo programa “Alunos conectados”<sup>6</sup>, recebendo os *chips* com internet e dados móveis disponíveis, *chips* estes que só começaram a ser disponibilizados após o início do PLE, impossibilitando os alunos de acompanharem as aulas e os assuntos abordados.

Vale enfatizar ainda que segundo o Relatório de Monitoramento e Avaliação do Período Letivo Excepcional (PLE), elaborado pela Faculdade de Serviço Social, a avaliação dos dados levam a questionamentos sobre a viabilidade da proposta da resolução que aprovou o ensino remoto, pois, com a elevação dos casos e mortes por Covid-19, há uma sobrecarga de trabalho e estudo nunca antes vivenciada.

Sem a garantia de melhorias nas condições precárias de trabalho e estudo, fato que contribuiu bastante para a piora da saúde mental dos estudantes universitários, e desconsiderando as condições objetivas para a realização do PLE, servidores técnicos e docentes da Faculdade de Serviço Social, apesar de vivenciarem muitos problemas nesse período, se esforçaram para ministrar e viabilizar as aulas remotas, tal como proposto pelos órgãos centrais da UFAL.

Foi possível constatar que os alunos sofreram duplamente, por causa da pandemia e das consequências provenientes da mesma. Todas as dificuldades relatadas, os problemas externos, as demandas do trabalho, tarefas domésticas, os cuidados com pessoas dependentes como crianças e pessoas doentes e idosas, agravou a saúde física e psicológica dos alunos, que relataram ter desenvolvido crises de ansiedade e depressão, provocadas pela pandemia e

---

<sup>6</sup> O Programa alunos conectados consistiu em conceder aos estudantes *chips* com acesso à internet para que pudessem estudar remotamente. O projeto contemplava estudantes em condições de vulnerabilidade socioeconômica com renda *per capita* de até um salário mínimo e meio e que não tinham acesso à internet.

agravadas pelo PLE e pela crise estrutural do capital, que atingiu diretamente as políticas públicas.

A crise econômica gerada pela Pandemia do Coronavírus não demandou cortes orçamentários apenas para a política de educação, mas também para as demais políticas sociais, afetando a população em geral. Dessa forma, com base em todos os elementos, fatos e dados apresentados, torna-se indispensável examinar como a pandemia da Covid-19 modificou a vida, os hábitos e rotina dos estudantes universitários brasileiros, e de que maneira a saúde mental desses universitários foi prejudicada, com o aumento progressivo dos casos de Covid-19, do tempo de quarentena e isolamento social, bem como, com o aumento do número de doenças de condição psicológica, sendo as principais: estresse, ansiedade e depressão.

### **3 SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E SEUS DESAFIOS**

Muitos são os estudos que evidenciam os impactos positivos e negativos da saúde mental dos estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19. O que começou como uma epidemia localizada, tornou-se uma pandemia mundial, que além de atingir os indivíduos na sociedade em geral, ceifou a vida de mais de 700 mil brasileiros e de quase 15 milhões de pessoas em todo mundo como afirma Gundim et al (2021, p. 2):

Em cerca de 80% dos casos, a doença evolui benéficamente, sem necessidade de tratamento hospitalar. Entretanto, aqueles que desenvolvem a forma grave da doença, caracterizada como Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), têm maiores chances de internações e mortalidade. A letalidade do coronavírus, até então, tem sido majoritariamente associada a pacientes idosos ou à presença de comorbidades, como cardiopatias, diabetes e doenças que afetam o sistema imunológico.

O período de pandemia gerou medo em toda a sociedade, deixando-a totalmente vulnerável. Além do tão temido distanciamento social, o receio de entrar em contato com pessoas contaminadas pelo vírus, a necessidade de usar transporte público para se locomover e de sair para comprar itens de urgência tais como alimentos e medicamentos gerou ainda mais pânico na população.

Com os estudantes universitários não foi diferente, estes sofreram alterações em seu bem-estar psíquico, pois as universidades em geral foram afetadas pelo atraso de um semestre

ou mais e pela interrupção de atividades, estágios, cursos e defesas de trabalho de conclusão de curso, prejudicando e deixando os universitários aflitos e ansiosos. Além de vivenciarem, neste período, o enfrentamento à doença, incluindo a perda de parentes e/ou pessoas próximas. Como aponta Gundim et al (2021, p. 9):

Salienta-se que certas medidas impostas à população de forma inesperada resultaram em uma reorganização social abrupta, logo, uma das diversas consequências mostra-se refletida na saúde mental da população em geral e de estudantes universitários.

Além de afetar o bem-estar psíquico dos estudantes brasileiros, a pandemia da Covid-19, causada pelo vírus SARS-Cov-2, lesou essa população através de sentimentos negativos gerados pelo pavor em adoecer ou morrer, caso contraíssem o vírus, aflorando e aumentando significativamente problemas que já estavam se tornando comum em toda parte, como ansiedade, depressão e estresse, por exemplo.

A incerteza do futuro causada pela pandemia gerou consequências em diversos níveis. Esse fator requer atenção especial no que diz respeito à sociedade e aos estudantes universitários em geral, como forma de reestabelecer e recuperar a saúde mental dos mesmos, reduzindo danos e prevenindo a evasão, outra sequela deixada pela Covid-19. Esse número que resultou na desistência de 3,42 milhões de alunos do ensino superior em 2021 e 3,78 milhões em 2020, ano auge da pandemia da Covid-19, corresponde ao número de alunos tanto da modalidade presencial, quanto da modalidade a distância (Desafios da Educação, 2022).<sup>7</sup>

Segundo Gundim et al (2021), é de extrema importância que os sistemas de saúde e as autoridades governamentais estejam preparados para eventos como este. Tendo em vista que as consequências podem ser irreversíveis, a prevenção é a principal forma de evitar um colapso na saúde mental e emocional dos indivíduos em determinadas situações.

Autores identificaram que evitar o compartilhamento de utensílios, higienização das mãos e uso de máscaras, foram associados a níveis mais baixos de impacto psicológico, depressão, ansiedade e estresse (Gundim et al., 2021, p. 10).

Se pequenas ações, como as citadas acima, serviram significativamente para reduzir os impactos causados pelos problemas gerados na pandemia, algumas estratégias como o cuidado psicológico com esses estudantes, a escuta psicológica, o apoio social e o desenvolvimento de projetos voltados à participação dessa população, para o melhoramento

---

<sup>7</sup> Conferir: <https://desafiosdaeducacao.com.br/evasao-bate-recordes-no-ensino-superior/>

das condições de saúde mental e emocional pós pandemia, possibilitariam resultados ainda melhores na redução dos efeitos negativos causados por esse período. Como salienta Gundim, et al (2021, p. 10):

O sofrimento psíquico entre universitários nos estudos investigados apresenta-se na forma de estresse, sentimento de incapacidade frente ao isolamento, incômodo com a situação de constante vigília, preocupação com os cuidados preventivos, medo de perder parentes e amigos, preocupação com a situação econômica do país, sinais de ansiedade e depressão, além de dores de cabeça, irritação, autoisolamento, perda da vontade de realizar atividades, angústia e até distúrbios alimentares.

Para Gundim (2021), com tantos fatores causados pela pandemia da Covid-19, a alteração da saúde mental dos estudantes foi e continua sendo sinônimo de preocupação. Pois, antes mesmo da pandemia, ao ingressar na Universidade, a quebra de rotina e as mudanças que ocorrem durante os anos de curso, são estressantes e exaustivas. Dessa maneira, é imprescindível que haja um olhar holístico para os universitários, visando entender não apenas os fenômenos causados pela pandemia, mas, também, os fenômenos causados integralmente durante os anos de curso, para que se conheça os discentes, de maneira a melhorar sua permanência na Universidade, visando uma certa cautela diante desta problematização.

Outros motivos que acentuaram problemas associados à saúde mental dos estudantes universitários foram: o terrorismo vacinal e as falsas notícias (*fake news*), que se espalharam de forma rápida no Brasil, causando pânico na população, favorecendo a desinformação, e levando muitas pessoas à ignorância e a evitarem alternativas que poderiam inibir a Covid-19 e minimizar os impactos causados pela pandemia.

### **3.1 Desinformação, fake News e terrorismo Vacinal**

Segundo Raimundo (2020), em matéria escrita para a Fiocruz, a pandemia motivada pela Covid-19 nos acende uma reflexão. A pesquisadora lembra que, ao longo dos séculos, já ocorreram diversos outros eventos epidêmicos devastadores no mundo, causando aos homens o medo da morte e da desagregação social. Esses eventos impactaram de forma negativa estruturas administrativas e provocou a agudização dos problemas culturais e morais, além de gerar intervenções indesejadas como o isolamento social, o cordão sanitário, as desinfecções e quarentenas, utilizados para conter o contágio das doenças, vírus, bactérias, dentre outros.

Raimundo (2020) ainda faz uma ressalva de que, embora temporárias, as epidemias são episódios intensos e arrebatadores que transformam a vida humana e a sociedade como um todo, promovendo o desequilíbrio, instaurando tensões, e conflitos e perturbação da ordem estabelecida, colocando em xeque a capacidade dos serviços de saúde, assistência e biomedicina. Ou seja, com tantas epidemias gerando mais incertezas do que certezas, é impossível que os indivíduos não tenham sua saúde mental afetada, afinal eles precisam enfrentar problemas inesperados.

É possível ainda afirmar que um fator agravante da saúde mental da população brasileira, inclusive de estudantes universitários, foi a propagação de desinformação e *fake News* quanto às vacinas da Covid-19. Vale ressaltar que o pavor de vacina sempre foi comum entre a população. O medo de agulha, ou de efeitos colaterais, por exemplo, geram uma negligência vacinal que, por vezes, podem levar crianças e adultos a doenças, ou até mesmo à morte.

Em entrevista realizada pelo COSEMS/SP, Adriana Ilha, pesquisadora que estuda a desordem informacional nas redes sociais, afirma que o encaminhamento de mensagens entre canais e grupos antivacinas, com maior viralização de imagens e vídeos, correspondem ao seguinte resultado:

De 394 canais e grupos mapeados, 108 foram analisados com 1.114.089 participantes e 14.166 mensagens em 24 horas. Estas obtiveram, em média, 6422 visualizações e 41.5 compartilhamentos por mensagem. Cujos conteúdos relacionam às vacinas, em especial da Covid-19, a efeitos colaterais e sequelas, como adoecimento por câncer, doenças degenerativas, varíola do macaco, alterações no leite materno, presença de coágulos, e toxicidade das vacinas. Colocando em suspensão seu desenvolvimento científico, sua eficácia e capacidade de imunização (Ilha, 2022).<sup>8</sup>

Um número relativamente alto de propagação de notícias falsas se espalhou em pouco tempo no Brasil e no mundo. Segundo Adriana Ilha, pesquisadora mencionada acima, a propagação dessas notícias trouxe como consequências: o negacionismo da ciência, sentimento de medo e pânico de morrer por causa da imunização contra a Covid-19, o medo de adquirir doenças autoimunes ou sequelas permanentes, e até mesmo a falsa sensação de estar imunizado por já ter contraído o vírus. Outras consequências foram a judicialização para não tomar vacina, oposição à política de obrigatoriedade da vacinação, polarização política acerca das vacinas, dentre outras.

---

<sup>8</sup> Conferir: <https://www.cosemssp.org.br/noticias/desinformacao-sobre-vacinas-gera-sentimento-de-medo-e-panico-em-morrer-diz-adriana-ilha/#:~:text=Adriana%3A%20Os%20principais%20efeitos%20negativos,por%20j%C3%A1%20ter%20tido%20Covid%2D>.

Outro fato interessante, trazido pela entrevistada, é que para fazer parecerem verídicas essas falsas notícias, as *fakes news* se utilizam de um conteúdo estético diagramado parecido com artigos científicos ou jornais da mídia tradicional. No entanto, elas apresentam apenas informações e não as referências das fontes. Isso demonstra que embora a comunicação possa ser universal, suas estratégias devem atender à pluralidade e diversidade do seu público-alvo, com o objetivo de alcançar desde a criança até o idoso. Então, se não há fontes seguras ou maneiras que apresentem como solucionar o problema, só apresentá-lo não é suficiente.

Um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e o Instituto Questão de Ciência (IQC) em 2023, revela que a vacina contra a Covid-19 foi a que gerou mais apreensão nas famílias<sup>9</sup>. A disseminação de *fake News* é, sem dúvidas, a principal causa da hesitação vacinal, uma conquista que tem como principal objetivo prevenir doenças e reduzir a gravidade delas, caso haja um contágio. Ela passou a ser vista como um perigo para a sociedade diante da afirmação de que gerariam riscos à saúde causando doenças no coração, trombose, dentre outras.

Em artigo publicado por estudantes da Universidade de São Paulo e Rio de Janeiro, que tem como título *Fake News e hesitação vacinal no contexto da pandemia da Covid-19*, os autores apontam a desinformação como sendo um fenômeno de terreno fértil a se proliferar no Brasil, afetando a saúde pública e a luta pela vacinação, instaurando dúvidas no consciente da população que não pratica o simples exercício de buscar a veracidade das falsas informações, que aumentaram significativamente na maior pandemia dos últimos 100 anos, a da Covid-19.<sup>10</sup>

As redes sociais, que deveriam ser ferramenta de interação, diversão, trabalho e entretenimento, por exemplo, passam a ser difusoras de notícias e mensagens falsas, gerando pânico na população, enganando-a. Por outro lado, vale enfatizar que quem posta e dissemina essas falsas notícias pode estar cometendo crimes que requerem punição.

O PL 3.813/2021 altera o Código Penal (Decreto-Lei 2.848, de 1940) para incluir entre os crimes contra a paz pública criar ou divulgar notícia que sabe ser falsa para distorcer, alterar ou corromper gravemente a verdade sobre tema relacionado à saúde, à segurança, à economia ou a outro interesse público relevante (PL 2630/2020 – Senado Federal).

---

<sup>9</sup> Conferir: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/fake-news-sobre-vacinas-disseminam-temor-entre-as-familias-revela-pesquisa-realizada-com-pediatras-brasileiros/>

<sup>10</sup> Conferir: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2022.v27n5/1849-1858/pt>

O Brasil, um dos países com maior oferta de vacinação no mundo, passa, então, a sofrer uma tendência invertida, na qual a antiga boa aceitação das vacinas no país, torna-se motivo de desconfiança e antagonismo, gerando conflitos entre a própria população.

O estudo revela ainda que a cada cinco *fake News* publicadas, uma é sobre vacinação. Além de se utilizarem de nomes de instituições confiáveis, a exemplo da Fiocruz, para que pareça real aquilo que desejam propagar, deflagram o nome da Instituição na busca incansável pelo engano da população. As declarações públicas do até então presidente na época Jair Bolsonaro contribuíram ainda mais para a hesitação vacinal, pois seus argumentos ganharam visibilidade, principalmente na mídia, elevando crenças falsas como:

- a) a vacina contém elementos tóxicos; b) o sistema imunológico da criança é imaturo para lidar com tantas vacinas; c) as vacinas são parte de uma conspiração comercial da indústria farmacêutica; d) a imunidade natural é melhor; e) a maior parte das doenças é inofensiva para a maioria das crianças; f) as doenças imunopreveníveis se reduziram pela melhoria das condições sanitárias, e não por causa da vacinação; g) a liberação de vírus por dejetos, após a administração de uma vacina de vírus vivo, pode levar ao adoecimento (Galhardi, 2021, p. 3).

Galhardi (2021) apresenta, ainda, números que evidenciam que a produção de notícias falsas se tornou predominante entre a população brasileira quando comparadas a notícias falsas com outras temáticas de saúde pública. O artigo elaborado por ele apresenta gráficos que demonstram que em menos de um ano – no período compreendido entre 26 de março de 2020 e 31 de março de 2021 – houve um imenso crescimento na divulgação de informações falsas. Vale ressaltar que novembro de 2020 foi o mês de maior propagação de *fake News*.

Ainda segundo esse estudo, das redes sociais, o *Facebook* é o número um no que se refere ao aumento de *fake News*, seguido por *Wathsap*, *Instagram*, *sites* e *twitter*. A Vacina CoronaVac foi o imunizante mais afetado pela exposição de falsas informações. As divergências políticas geradas diante do cenário pandêmico por acusações de superfaturamento na construção de hospitais e campanhas e por causa das críticas realizadas ao isolamento social, alimentaram ainda mais a circulação das notícias mentirosas que, infelizmente, fez com que muitos negligenciassem a vacinação como enfrentamento à pandemia da Covid-19.

Mais uma vez vemos um estudo apontando que a vacina CoronaVac foi a mais recusada nas declarações do presidente Jair Bolsonaro. Ele afirmava que não iria se vacinar e que as vacinas não tinham eficácia, que elas provocavam efeitos colaterais e não haveria

obrigatoriedade para tomá-las. Dessa maneira, a CoronaVac teve o maior índice de rejeição, totalizando 53,1% de pessoas que não queriam tomá-la, sem contar que em 70% dos municípios brasileiros foram registrados casos em que as pessoas queriam escolher a marca da vacina que lhes seriam aplicadas.

A disseminação de falsas notícias é algo tão sério, que, segundo o estudo aqui apresentado, a enfermeira Mônica Calazans, de 54 anos, primeira a tomar o imunizante no Brasil, foi vítima de *fake news* minutos após a Anvisa aprovar o uso emergencial das vacinas. A notícia falsa afirmava que a enfermeira havia participado de estudos sobre a vacina e que, portanto, já havia tomado o imunizante anteriormente. E, em janeiro de 2021, mesmo com o número de mortes já ultrapassando 200 mil, as informações duvidosas quanto à vacinação continuavam se alastrando, confundindo as pessoas e causando um alto índice de negligência, mesmo com todas as recomendações dos órgãos oficiais.

Desse modo, é possível afirmar que a grande proporção e espaço que as falsas notícias e informações tem ganhado no Brasil e no mundo é um risco à saúde mental dos cidadãos em geral. O medo de que tais informações sejam verídicas perpassam quaisquer sentimentos de segurança que tenham sido evidenciados anteriormente por fontes realmente confiáveis. O temor de que a vacinação traga ainda mais episódios catastróficos, não bastando aqueles que a pandemia já trouxe, torna-se ainda maior, e por esse motivo há uma grande necessidade de conscientização da população pela busca de informações verdadeiras, que transmitam para ela a esperança e segurança que a mesma necessita.

Diante de todo o contexto histórico e social exposto, como será que os estudantes universitários reagiram frente à vacinação da Covid-19? Um estudo realizado por estudantes da Universidade do Minho, localizada em Braga, Portugal, fala sobre esse assunto, de maneira a explicar as intenções e atitudes dos estudantes durante o período de vacinação, medida preventiva importante para a redução do contágio, mortes, hospitalizações e até mesmo para a normalização das aulas nas universidades e na sociedade que estava vivendo a pandemia com constante medo. Nesse estudo, foram investigados 238 alunos matriculados numa Instituição de Ensino Superior brasileira, esses alunos responderam a um questionário online com perguntas sobre dados sociodemográficos, atitudes e crenças sobre a vacina da Covid-19, além de uma pergunta sobre a intenção em receber a vacina da Covid-19. Os resultados da pesquisa, embora tenham sido mais positivos que negativos, revelaram assim a necessidade de esclarecer os mitos criados e disseminados sobre a vacina da Covid.

“A vacina COVID-19 trouxe a esperança de um regresso mais rápido à normalidade, mas o sucesso do programa de vacinação COVID-19 dependia em grande parte da aceitação

da vacina pelas pessoas” (Alves et al, 2023, p. 63). Embora a aceitação às vacinas fosse muito boa, isso não era suficiente para garantir que todos se vacinassem, pois existia o medo dos efeitos secundários que pudessem ser causados. Ainda segundo esse estudo, há uma comprovação, através de outros estudos realizados, de que a população universitária teve uma baixa adesão às medidas preventivas, à exemplo do distanciamento físico dos seus pares. No entanto, essa população é considerada a mais bem informada e capaz de responder de forma mais rápida às questões de saúde pública.

O estudo demonstra que mesmo com toda a desinformação causada à população por meio de *fake news*, dentre outros, os estudantes universitários tensionavam receber a vacina da Covid-19, mesmo diante da preocupação com sua eficácia e segurança. Dos 238 alunos que responderam à pesquisa, a maioria era do sexo feminino, e todos tinham idades variadas entre 23 e 32 anos. A vacina como algo positivo e recomendável foi, entre os questionamentos, a que recebeu maior concordância por parte dos universitários. E, posteriormente, houve a afirmação positiva de parentes e amigos que também aprovavam e concordavam com a vacina como algo decisivo para minimizar as sequelas causadas pelo período pandêmico.

Alguns outros questionamentos apresentados pela pesquisa realizada, com afirmações como: “Só as pessoas que estão em risco de sofrerem graves problemas de saúde associados à COVID-19 precisam ser vacinadas”, “Se fosse vacinado/a, creio que não seria necessário seguir recomendações ou obrigações como o distanciamento social e outras restrições associadas ao controlo da pandemia” e “A distribuição em massa de uma vacina contra a COVID-19 é apenas uma forma de lucro das farmacêuticas” foram aquelas que receberam uma menor prevalência de concordância por parte dos/as estudantes (Alves et al, 2023, p. 68).

Os estudantes revelaram, então, através da amostra realizada por esse estudo, uma elevada intenção em receber a vacina da Covid-19, e equitativamente uma grande aceitação por esta. Esses dados são de extrema importância tanto para os programas de imunização realizados pelos órgãos de saúde e pelas universidades, quanto para o combate de doenças infecciosas de alto contágio como foi o caso da pandemia da Covid-19, que se alastrou de forma repentina em todo o mundo.

Vale ressaltar que a importância da vacinação vai muito além da prevenção, se desde os séculos passados, sua eficácia já era essencial para imunizar o corpo humano, atualmente, não é diferente. As vacinas são essenciais para a saúde da comunidade, e por esse motivo, devem ter boa aceitação por parte da população. O avanço da ciência e da tecnologia é apenas

mais uma comprovação do quanto estas são eficazes no controle de doenças que podem acometer pessoas de quaisquer idades, desde o nascimento até o fim da vida.

As vacinas são capazes de erradicar doenças, diminuir o contágio quando infecciosas, diminuir o número de hospitalizações, reduzir gastos com medicamentos e diminuir, inclusive, taxas de mortalidade. Vacinar é proteger. E a conscientização da população diante desses benefícios é fundamental para que esse ato seja realizado coletivamente, a fim de salvarmos não somente a nossa própria vida, mas a de todos que estão ao nosso redor.

### **3.1.1 O desemprego como fonte de preocupação na vida dos jovens universitários brasileiros**

A maior parte dos jovens universitários brasileiros sonham em concluir seu curso, receber seu diploma e, como resultado dessa árdua jornada, inserir-se posteriormente no mercado de trabalho. No entanto, segundo uma pesquisa realizada pelo levantamento da consultoria IDados e publicada pelo G1<sup>11</sup>, 40% dos jovens brasileiros com ensino superior não possuem emprego qualificado e exercem funções que não exigem ensino superior, cenário que se agravou ainda mais com a pandemia da Covid-19.

Além de enfrentar um mercado de trabalho bastante fragilizado, esses jovens acabam engavetando seus diplomas, pois não encontram emprego em suas áreas de atuação. A crise provocada pelo Coronavírus, que fragilizou ainda mais a economia brasileira, ao mesmo tempo diminuiu as oportunidades de emprego qualificado entre os jovens do Brasil. Tal fator pode agravar ainda mais problemas como depressão, estresse, ansiedade, síndrome do pânico, sensação de incapacidade, dentre outros.

A pandemia trouxe consequências tais como: o fechamento de negócios e a queda generalizada de emprego e renda em todo o país. Ainda segundo a pesquisa, os jovens sobre-educados (que não exercem a função para a qual estudou) relatam grande frustração por não atuarem em suas profissões de ensino superior. Esse cenário é prejudicial para a juventude brasileira que investe em seus estudos, mas não obtém respectivo retorno financeiro.

Marcada por muitas mudanças e desafios com as adequações sanitárias exigidas, a pandemia do Coronavírus não só diminuiu oportunidades de emprego, ela também desmotivou os jovens a procurarem por um. Tendo em vista a evasão universitária nesse

---

<sup>11</sup> Conferir: <https://g1.globo.com/google/amp/economia/concursos-e-emprego/noticia/2020/08/11/no-brasil-40percent-dos-jovens-com-ensino-superior-nao-tem-emprego-qualificado.ghtml>

período e o alto índice de desemprego, houve um crescimento da inatividade da juventude, onde muitos ficaram sem estudar e trabalhar.

Tal situação traz como riscos a precariedade e a exclusão do mercado de trabalho, além de afetar significativamente a economia brasileira, afastando ainda mais os jovens de oportunidades de trabalho que reconhecem seu esforço e dedicação aos estudos ao longo da vida, incluindo o nível superior.

Segundo um levantamento realizado pelo Conselho Nacional da Juventude (CONJUVE), realizado com 33.668 jovens de todo o país, quatro de cada dez entrevistados perderam totalmente a sua renda ou tiveram a mesma diminuída durante o período pandêmico. Mais da metade dos jovens afirmou que a renda permanece a mesma, mas como 25% não estava trabalhando, encontravam-se em situação de vulnerabilidade social.

“Além disso, 27% dos jovens precisaram deixar o emprego por parada temporária das atividades, por demissão ou fechamento do local de trabalho, e 33% buscaram uma forma de complementar a renda” (Araújo, 2020, n.p). Assim, os jovens tiveram sua motivação afetada desistindo de procurar emprego em decorrência da crise sanitária. “É típico da juventude ficar um tempo sem trabalhar e depois voltar. Entretanto, durante a pandemia, percebe-se que, embora eles queiram trabalhar, as necessárias medidas de isolamento social os têm impedido” (Rocha, 2020, n.p).

Ainda segundo a pesquisadora do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), Enid Rocha, esse número de jovens desencorajados a procurar emprego trarão impactos negativos futuramente, pois eles ficarão sem acumular experiência e também sem uma educação de qualidade, o que pode dificultar sua entrada no mercado de trabalho. Segundo a pesquisadora, esses jovens dividem-se ainda em dois grupos: os dos que estão desempregados, mas querem trabalhar e estão sempre em busca de uma oportunidade e dos que estão fora do mercado de trabalho e não procuram emprego.

Além da pandemia como fundamental desencorajadora da busca dos jovens por uma vaga no mercado de trabalho, existem outros fatores responsáveis por este problema, como as responsabilidades familiares, falta de preparo, incapacidade física, problemas de saúde e gravidez. Ainda segundo a pesquisa do IPEA, a crise sanitária causada pela Covid-19, aumentou a proporção de jovens desocupados, e muitos deles apenas conseguiram se reerguer por receber auxílios do governo, sendo apoiados pelo Programa Bolsa Família, Auxílio Emergencial e Benefício de Prestação Continuada (BPC).

O IPEA destaca ainda um outro ponto importante, que é o de trabalhar a competência socioemocional desses jovens, pois estes apresentam maiores dificuldades em relação à autoestima e autoconfiança e, muitas vezes, sequer sabem se comportar em entrevistas de emprego ou trabalhar em equipe, pois não recebem o apoio necessário para o desenvolvimento de competências e/ou habilidades físicas e emocionais.

Outro fator para o qual a pesquisa chama a atenção é o da troca de termo de jovens nem-nem (nem estudam, nem trabalham) por jovens sem-sem (sem estudo e sem trabalho), afinal os jovens não estão nessa situação porque querem, mas porque não tiveram oportunidades. A pandemia passou a exigir ainda mais força de vontade desses jovens, pois houve uma grande queda no número de empregos e estágios em todo o Brasil.

Embora a crise sanitária gerada pela pandemia da Covid-19 fosse passageira, muitos jovens, durante esse período, desenvolveram fortes crises de ansiedade e medo. A incerteza sobre o futuro e sobre quando tudo isso ia passar gerou nesses jovens grande frustração, tornando-se fundamentais o acompanhamento psicológico e o apoio de familiares, amigos e professores.

Segundo pesquisa realizada pela Folha de São Paulo, ao todo, 2,1 milhões de brasileiros com idades entre 18 e 24 anos perderam o emprego em 2020, ano auge da pandemia da Covid-19. Com essa queda alarmante, muitos desistiram de procurar emprego e ficaram na ociosidade, gerando preocupação em pesquisadores do assunto. A taxa de brasileiros entre 20 e 29 anos sem trabalhar e estudar bateu recorde no segundo trimestre de 2020, ultrapassando a média da crise de 2014.

Segundo Rocha e Monteiro (2021), pesquisadores do assunto, a pandemia reduziu a mobilidade desses jovens dentro da força de trabalho. Já em outra pesquisa encomendada pelo C6 Bank ao Instituto Data Folha constatou-se que 4 milhões de estudantes abandonaram os estudos em 2020. E se tratando do Ensino superior, um em cada seis jovens abandonou seus cursos, seja por dificuldades financeiras, seja por outras dificuldades enfrentadas no período pandêmico, agravando a exclusão e a desigualdade.

Ainda segundo o site, o desânimo após a pandemia levou à explosão da taxa de jovens que não trabalham nem estudam, além da substituição de profissões de entrada pela tecnologia, o que reduz ainda mais as oportunidades disponíveis. Dessa maneira, é indispensável a inserção dos jovens em programas que facilitem sua entrada no mercado de trabalho sem excluir a importância da educação.

Outrossim, os jovens também estão entre as maiores vítimas de violência no Brasil e sofrem com a taxa de sobremortalidade. O site afirma que enquanto se ganham batalhas como

a redução da mortalidade e o aumento da frequência escolar entre crianças, outras batalhas são perdidas em relação à juventude brasileira, fato que pode corroborar para que futuramente o Brasil tenha uma população que é, em sua maior parte, constituída por pessoas em idade não produtiva.

### **3.1.2 Saúde mental na Universidade antes e após a pandemia da Covid-19. Estratégias e ações adotadas pela Universidade**

O tema “Saúde mental na Universidade”, embora esteja ainda entre os assuntos menos discutidos hoje, requer atenção e investimento em programas e ações voltados para os estudantes universitários afim de conter os elevados índices de adoecimento. Segundo um estudo intitulado “Saúde mental na Universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes”, o adoecimento da comunidade estudantil se agravou bastante após a chegada da pandemia da Covid-19.

O estudo buscou identificar ações adotadas dentro da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), entre os anos de 2010 e 2020, e mais uma vez constatou-se a escassez e fragmentação de programas, ações e estratégias necessárias à esta causa, que após a pandemia, tornou-se emergente. O estudo ressalta ainda que a preocupação com a saúde mental e bem-estar do estudante universitário é antiga. Vale enfatizar que, no Brasil, esta demanda se apresenta desde 1950. Ela piorou após 1975, e ainda hoje continua carente de serviços que possam resolver esta problemática.

Muitos jovens vivem um processo de constante ansiedade para ingressar na Universidade e adquirir independência, seja esta social, financeira, familiar, entre outras. Tal fator pode fazer com que se crie um período crítico de adaptação, no qual ao invés de adquirir mais liberdade, os jovens passam a sentir-se mais sobrecarregados e exaustos diante das novas responsabilidades que agora lhes são impostas: a transição da juventude para a vida adulta.

Uma pesquisa realizada com estudantes do curso de Medicina da Universidade Federal de Alagoas, constatou um alto índice de depressão. Os estudantes apresentaram sintomas depressivos, de moderados a graves, aumentando tendências suicidas. O estudo alerta que embora esse número seja maior entre esses estudantes de medicina, nenhum estudante dos demais cursos está isento de sintomas como depressão, ansiedade, estresse, dentre outros.

Cabe apontar ainda que, como já afirmado anteriormente, nos anos 1950, embora não houvesse uma política de assistência estudantil ou de saúde mental voltadas à essa questão, as

denominadas pré-reitorias estudantis promoviam ações de assistência ao estudante que eram mantidas conforme disponibilidade orçamentária, interesse e concepção de cada instituição (Gomes et al, 2023). No entanto, essa problemática requer uma atenção contínua, que vá além da criação de fóruns, congressos e discussões sobre o tema.

Embora não sejam tão conhecidos os programas voltados à saúde mental dos estudantes, ao longo dos anos algumas conquistas foram obtidas e alguns programas de permanência estudantil foram criados. É o caso do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (Reuni), criado em 2007, a fim de ampliar políticas de inclusão e manter a permanência dos estudantes dentro das Universidades. No mesmo ano, surge também o Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), visando garantir a permanência e conclusão do estudante em seu respectivo curso, viabilizando oportunidades iguais entre os estudantes, garantindo através de assistência necessária determinado acesso à moradia, saúde, ajuda financeira, dentre outros.

O estudo faz ainda uma ressalva acerca das transformações que as Universidades têm vivenciado ao longo das duas últimas décadas:

Com repercussões na modificação do público-alvo assistido, em seus recursos humanos e físicos, e, em função das demandas apresentadas, nas temáticas necessárias para suporte e intervenção. Dentre essas temáticas, está a saúde mental dos estudantes universitários (Gomes et al., 2023, p.6).

De acordo com a pesquisa, apesar da evolução, as intervenções em saúde mental na Ufal são escassas e recentes, e resultados obtidos em meados de 2014 apresentam falhas e fragmentações entre uma e outra ação realizada com intervenções que acabam por ficarem descontinuadas. Somente no final do mesmo ano, por meio de concurso público, foi contratado psicólogo para trabalhar na Pró-Reitoria Estudantil (PROEST) da Ufal. Em meados de 2015, já com o acolhimento psicológico em funcionamento, houve um crescente número de alunos atendidos por esse serviço, o que demonstra a real necessidade desse acolhimento.

Outras intervenções que podem ser citadas são o aumento da equipe de psicólogos da PROEST, com participação e organização em campanhas, ações coletivas, intervenções em grupo (reflexão e rodas de conversa), orientação e discussão de casos com outros servidores etc. Mas, em 2020, com o surgimento da pandemia de Covid-19, houve a redução dessas atividades e até mesmo a paralisação de alguns serviços. A pandemia, lançava nesse mesmo ano, em todo o mundo, desafios difíceis de serem vencidos.

Com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), de quarentena e distanciamento social, dentre outros cuidados, houve a necessidade de realizar as intervenções de cuidado à saúde mental de forma virtual. Assim, houve a realização de *lives*, debates, rodas de conversa, divulgação de cartilhas, dentre outras atividades ofertadas em formato online, visando a preservação da saúde mental dos universitários durante a pandemia da Covid-19 como aponta Gomes et al (2022, p. 8):

Das intervenções realizadas, identificamos que algumas delas se mantiveram presentes nos anos observados, como as descritas a seguir: o acolhimento psicológico e o encaminhamento para a rede de atenção psicossocial, ambos realizados pela Proest; e a realização de campanhas, de cunho nacional e internacional, tanto pela Proest como por outros setores, com destaque para a Progep. Essas intervenções parecem demarcar, de modo geral, como a Ufal tem atuado na assistência continuada à saúde mental estudantil.

O acolhimento psicológico da Ufal surgiu em 2015, iniciativa do curso de psicologia, tendo em vista a necessidade de suprir as demandas na área de saúde mental dos estudantes realizando escutas e fazendo os encaminhamentos necessários em cada caso. Além destes procedimentos, foram realizadas e divulgadas, no site da Universidade, campanhas como Janeiro Branco, Dia Mundial da Saúde, Agosto Lilás, Setembro Amarelo e Dia Mundial da Saúde Mental (Gomes et al, 2023, p.9) porém, vale ressaltar que por essas ações terem sido realizadas de modo virtual, muitos estudantes, até hoje, desconhecem os serviços de acolhimento.

Gomes et al (2023, p.10) afirmam ainda que, de acordo com as pesquisas realizadas na Ufal sobre esse assunto, essas campanhas não se mantiveram ao longo dos anos, o que comprova mais uma vez que há uma falha no que diz respeito à continuidade de ações que englobam o cuidado à saúde mental dos discentes. No entanto, campanhas de prevenção ao suicídio e conscientização sobre adoecimento mental e sofrimento psíquico (Janeiro Branco e Setembro Amarelo, por exemplo) obtiveram maior êxito.

As ações realizadas, tais como palestras e atendimento psicológico individual, focalizam nos estudantes, favorecendo a informação e a ajuda no alcance de mudanças individuais. Nesse sentido, negligenciam uma reflexão crítica acerca do cenário universitário que gere transformações institucionais (Gomes et al, 2023, p. 10).

As intervenções, no que se refere à saúde mental dos estudantes, são fundamentais para evitar o adoecimento mental, prevenir o suicídio, incentivar os estudantes a buscar ajuda e praticar o autocuidado, fazendo assim com que sua permanência na Universidade seja garantida, e o estudante consiga concluir o seu curso, estando apto ao mercado de trabalho

sem maiores prejuízos físicos psicológicos. É de extrema importância não só a criação de campanhas, mas também a continuidade e ampla divulgação delas, para que dessa forma um número cada vez maior de estudantes seja alcançado, o que contribui para que eles busquem ajuda quando precisar, indo além da prevenção, em busca da promoção de saúde com ações individuais e coletivas que evitem o constante adoecimento físico, psíquico e social.

A Ufal é composta de setores diversos como pró-reitorias, unidades acadêmicas, setores administrativos que, no cotidiano, interagem e dialogam com atores diversos: discentes, servidores (docentes, técnicos e funcionários terceirizados) e comunidade externa (Gomes et al., 2023, p.11). Neste caso, segundo a autora, é necessário que haja uma articulação conjunta e intersetorial, ou seja, é imprescindível que haja uma união entre esses diferentes setores em prol da implementação de estratégias que beneficiem os estudantes universitários e sua saúde mental, tornando a Universidade um espaço positivo e não negativo durante a trajetória percorrida. Os achados do presente estudo revelam a escassez de ações articuladas por diferentes setores da Ufal (Gomes et al., 2023, p.11).

Muitos são os desafios enfrentados pelas Universidades, orçamento limitado, infraestrutura instável, altas demandas técnicas, administrativas e burocráticas etc. Todavia, o estudante universitário também enfrenta dificuldades desde seu ingresso na vida acadêmica, sejam estas financeiras, sociais ou psicológicas. O que sabemos é que nenhum deles adentra à Universidade pronto, o que muitas vezes pode resultar em insegurança, baixo autoestima, frustração, angústia, estresse, exaustão e assim por diante. A maior dificuldade enfrentada pelo discente é a de conseguir concluir o curso.

Compreende-se que a melhoria da saúde mental do estudante universitário não demanda apenas atendimento psicológico. Conforme observamos, a promoção de atividades diversas, bem como as ações da assistência estudantil podem ser consideradas de fundamental importância para garantir a permanência saudável do estudante na Universidade. (Gomes et al., 2023, p. 13). Dessa forma, é fundamental que ações voltadas ao cuidado da saúde mental dos estudantes universitários sejam bem articuladas e contínuas, visando o bem-estar geral dessa população e sua permanência na Universidade. Essas ações podem reduzir a evasão universitária, formando jovens qualificados para o mercado de trabalho, com capacidade crítica e reflexiva, capaz de promover futuras transformações sociais. O cuidado e atenção à saúde mental do estudante Universitário pode e deve ser responsabilidade e compromisso de todos.

### **3.1.3 Universitários no pós-pandemia e os cuidados com a Saúde Mental**

Um estudo intitulado: *Universitários no Pós Pandemia discussões sobre os impactos*, escrito por Mello e Sena e publicado em 2023, fala sobre o desestímulo dos universitários em relação aos estudos após a pandemia de Corona Vírus. Tendo em vista os grandes impactos causados pela mesma, é essencial que se busque possíveis melhorias para a readaptação da comunidade universitária, sendo necessário tanto a participação dos professores quanto das próprias Universidades, sejam estas públicas ou privadas. A pandemia trouxe à tona problemas nas mais diversas áreas: econômica, cultural, social, saúde, educação, dentre outras. Isso resultou na queda de desempenho de diversos estudantes universitários que, preocupados com o futuro, com o mercado de trabalho etc., tiveram a saúde mental afetada. Como alega Mello e Sena (2023, p. 32):

Devido a pandemia, os universitários tiveram suas atividades interrompidas e posteriormente remodeladas, houveram mudanças perceptíveis no modelo de ensino aprendizagem, o que também refletiu na saúde mental e estilo de vida.

Segundo Santos (apud Mello e Sena, 2023), o ambiente universitário é fundamental, visto que se trata de um espaço de aprendizagem e socialização, o que permeia o desenvolvimento afetivo e cognitivo. Por isso, a ausência das aulas presenciais e a implementação do ensino remoto afetaram a saúde mental de muitos alunos universitários brasileiros, que não conseguiram adaptar-se ao novo modelo. “Estar em casa implicava a presença de familiares e outros estímulos externos, o que representa uma baixa na motivação e vontade de estudar, além de uma evidente falta de recursos e estrutura” (Mello; Sena, 2023, p. 32).

O questionário elaborado para a realização desse estudo teve por nome “Universitários no pós-pandemia” e utilizou como principal metodologia a coleta de dados, contendo 6 perguntas e obtendo a participação de 29 estudantes para fazer uma análise sobre o tema.

A saúde mental é um tema cada vez mais discutido em diversas esferas da sociedade, incluindo o ambiente universitário. É importante reconhecer que a vida acadêmica pode ser muito exigente e estressante, o que pode levar a problemas de saúde mental se não forem tomadas medidas adequadas de autocuidado. Fator que se atenuou no período de volta as aulas presenciais. Um estudo publicado na revista BMC Public Health em 2020 mostrou que os universitários são vulneráveis a problemas de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão. Os autores observaram que a pressão acadêmica, a falta de sono e o isolamento social são fatores que contribuem para esses problemas (Mello; Sena, 2023, p. 33).

O estudo ainda ressalta que a longo prazo os problemas de saúde mental nos universitários podem ter efeitos negativos, isso inclui dificuldades de emprego e relacionamento interpessoal. E, fatores psicológicos como estresse, ansiedade, desmotivação, dentre outros, são mais comuns nessa comunidade do que se imagina. Na pesquisa realizada, 86,2% dos universitários responderam que consideram muito importante buscar suporte psicológico.

É fundamental que os próprios universitários reconheçam a importância da saúde mental e busquem ajuda se estiverem enfrentando dificuldades. A busca por apoio emocional pode incluir a procura de serviços de saúde mental na própria universidade, assim como a busca de profissionais especializados fora do campus (Mello; Sena, 2023, p. 33).

Outro fator importante destacado pelo estudo é a Socialização. Afinal, com a chegada da pandemia e a determinação do isolamento social, tornou-se quase que impossível socializar. A pandemia mudou a forma como as pessoas interagem e muitos alunos quando iniciaram suas aulas, iniciaram-nas de maneira remota, o que causou receio e dificuldades ainda maiores na readaptação de volta às aulas presenciais. Alguns relatos de estudantes citados na pesquisa mostram que as maiores dificuldades apresentadas na volta às aulas foram: nervosismo ao falar em público e trabalhar em equipe, já que anteriormente os trabalhos e reuniões solicitados eram realizados apenas de maneira remota.

Outro problema causado pela Pandemia de Covid-19 na vida dos estudantes universitários foi a desorganização na rotina de estudos:

Com o fechamento repentino das universidades durante a pandemia e a transição para o ensino remoto, houve uma interrupção significativa no processo educacional, resultando em desafios na retomada das aulas presenciais ou na adaptação das aulas online. Além disso, essa dificuldade está inteiramente ligada ao impacto emocional causado pela pandemia nos estudantes. Muitos enfrentaram dificuldades de saúde mental, perda de familiares, problemas socioeconômicos e falta de motivação devido ao isolamento social prolongado (Mello; Sena, 2023 p. 34).

Diante da desorganização na rotina de estudos, os discentes citaram como principais dificuldades: lidar com incertezas, procrastinação, comodidade e falta de atenção nas aulas remotas dificultando o aprendizado nas aulas presenciais, por exemplo.

O estudo faz ainda um comparativo entre faculdades particulares e públicas. Estas embora tenham enfrentado os mesmos desafios pandêmicos, tiveram efeitos diferentes na vida dos estudantes. 79% dos estudantes alegaram ter suporte das Instituições de ensino durante o

período de isolamento, o estudo fez um comparativo entre Faculdades públicas e privadas e obteve a seguinte conclusão:

#### Infraestrutura e recursos tecnológicos:

Faculdades Públicas: As universidades públicas geralmente possuem uma infraestrutura mais robusta e recursos tecnológicos melhores, o que facilitou a transição para o ensino remoto. Muitas delas já contavam com plataformas de aprendizagem online, bibliotecas digitais e sistemas de gestão acadêmica eficientes.

Faculdades Particulares: As instituições de ensino particular tiveram que se adaptar rapidamente para fornecer educação online. Algumas instituições já possuíam recursos tecnológicos avançados, mas outras enfrentaram desafios na implementação de plataformas online e treinamento de professores (MELLO; SENA, 2023 p. 36).

Em relação ao acesso à internet e equipamentos, os resultados foram:

Faculdades Públicas: Embora muitas universidades públicas possuam campi e residências estudantis com boa infraestrutura de internet, nem todos os estudantes têm acesso igualitário à internet de alta velocidade e equipamentos. Alguns estudantes podem ter enfrentado dificuldades para acompanhar as aulas online.

Faculdades Particulares: Da mesma forma, as faculdades particulares dependem da infraestrutura de internet e dos equipamentos dos estudantes. Alguns estudantes podem ter enfrentado desafios semelhantes aos estudantes de instituições públicas (Mello; Sena, 2023 p. 36-37).

A última análise foi feita em relação à flexibilidade no ensino e currículo e foram obtidos os seguintes dados:

Faculdades Públicas: As universidades públicas geralmente têm processos de tomada de decisão mais complexos e lentos devido a estruturas administrativas maiores. Isso pode ter dificultado a rápida adaptação dos currículos e da modalidade de ensino durante a pandemia.

Faculdades Particulares: As instituições privadas, muitas vezes, têm mais flexibilidade para adaptar seus currículos e métodos de ensino de acordo com as demandas dos estudantes e as restrições da pandemia. Isso pode ter permitido uma resposta mais ágil e personalizada à situação (Mello; Sena, 2023 p. 37)

Em síntese, as Universidades em geral, públicas ou particulares, precisaram lidar com as circunstâncias da Pandemia da melhor maneira que puderam. Utilizando-se de recursos próprios, mas também de recursos dos estudantes para não paralisar de vez suas atividades, tendo em vista que isso seria de grande prejuízo à educação superior brasileira.

Além dos universitários, o estudo buscou saber algumas informações sob a ótica dos professores das universidades. Para os docentes, os maiores impactos foram psicológicos e problemas decorrentes da necessidade de adaptação curricular. Eles relataram que a pandemia foi um evento traumático, que suas jornadas de trabalho triplicaram e que tudo também era muito novo para eles. Mas reforçaram a importância de o discente ter o professor como referência de acolhimento, escuta e apoio.

Uma das alternativas sugeridas pelo estudo para que os discentes melhorassem o desempenho acadêmico, a qualidade de vida e reduzisse o estresse foi a prática regular de exercícios físicos, mas, salienta que as instituições de ensino e os próprios estudantes são aqueles que devem levar sua saúde mental a sério, pois esta é crucial para o bem-estar dos indivíduos e a adoção de medidas preventivas e de promoção da saúde física e mental são indispensáveis para o sucesso acadêmico e profissional.

Ainda segundo uma matéria da PUC Minas, publicada em 2022 no site conexão PUC Minas, entrar na faculdade, por si só, já provoca muitas mudanças na vida e rotina dos estudantes que enfrentam inúmeros desafios durante a jornada acadêmica, como, por exemplo, dar conta dos trabalhos, provas, estágios, além das diversas responsabilidades que possuem fora da Universidade. Em 2020, com a chegada da pandemia, esse tema tomou maiores proporções, e no cenário atual em que vivemos, saúde mental tornou-se indispensável em todos os contextos.<sup>12</sup>

A saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes tornaram-se pontos de atenção das instituições de ensino, que viram a constante incidência de síndromes, patologias e quadros emocionais em seus alunos, mesmo antes do enfrentamento à Covid-19. Em 2019, a Associação dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes), publicou uma pesquisa que mostra que 80% dos estudantes já apresentaram ou ainda apresentam alguma alteração na saúde mental. Estamos falando de casos como ansiedade, fobia social, síndrome do impostor e depressão, dentre outros (PUC Minas, 2022, n.p).

A saúde mental está intimamente ligada às nossas emoções cotidianas. Como aponta a matéria da PUC Minas, se a saúde mental que engloba a saúde social, mental e física não vai bem, todo o resto será prejudicado. Dessa maneira, é de extrema importância manter a saúde mental afim de saber lidar tanto com os dilemas que surgem diariamente quanto com as conquistas alcançadas, sabendo manter o equilíbrio diante de situações inesperadas.

É primordial que os estudantes se atentem aos sintomas que podem apresentar em algum momento da jornada acadêmica, para que dessa forma possam buscar ajuda psicológica

---

<sup>12</sup> Conferir: <https://conexao.pucminas.br/blog/dicas/saude-mental-na-universidade/>

e acolhimento. Sensação de cansaço e desânimo frequentes, irritabilidade, insônia, tristeza contínua, desinteresse, sintomas físicos (dor de cabeça, enjoo, refluxo, taquicardia, queda de cabelo) e até mesmo pensamentos suicidas, são sinais de que algo não vai bem e que a pessoa pode estar tendo um grave quadro emocional.

Algumas dicas apresentadas pela matéria da PUC Minas são essenciais para tratar esse quadro: não subestimar as emoções, racionalizando o que está sentindo e buscando os meios de solucionar a situação, aprendendo que podemos viver os mais diversos tipos de emoções, porém é possível lidar com elas. Procurar ajuda profissional, que é com certeza uma das dicas mais importantes, pois o tratamento dará ao estudante o suporte adequado e os profissionais (psicólogo e psiquiatra) buscarão, através de seus conhecimentos, compreender o contexto no qual o aluno está inserido para tornar sua rotina e atividades mais leves.

E, por último, mas não menos importante, a matéria elaborada pela PUC Minas recomenda: ter hábitos saudáveis, praticar o autocuidado, manter uma alimentação saudável e equilibrada, praticar exercícios que goste, ter o sono em dia e entender que saúde mental é uma problemática que precisa ser levada a sério, pois, atualmente, esta é uma das grandes preocupações da Organização Mundial de Saúde (OMS) em razão dos números alarmantes de transtornos e patologias em todo o mundo, porque, embora tudo esteja voltando aos poucos à normalidade, ficaram os resquícios trazidos pela pandemia de Covid-19.

Sendo assim, é mais que urgente que as famílias, as universidades, as organizações e os próprios alunos levem em consideração a importância da saúde mental tanto dentro quanto fora da faculdade e busquem saídas para viver esse momento com mais tranquilidade e confiança (PUC Minas, 2022, n.p).

O estudante universitário deve respeitar o seu ritmo, cuidar do corpo e da mente, ter *hobbies* e conhecer os seus limites, buscar ajuda psicológica quando necessário e tentar compreender os obstáculos como situações que podem ser enfrentadas e vencidas, tornando-os ainda mais resilientes em cada fase vivenciada. Manter a saúde mental e física em dia não auxilia apenas na prevenção de doenças, mas promove, conjuntamente, bem-estar, felicidade e sucesso em cada vitória obtida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esse trabalho propôs conhecer e investigar de forma mais aprofundada determinados problemas relacionados à saúde mental de estudantes universitários brasileiros e como estes se agravaram durante a pandemia de Covid-19, além de buscar conhecer alguns possíveis caminhos para solucionar, de forma coletiva, essa problemática tão atual e carente de atenção.

Com os diversos estudos realizados antes e durante a pandemia e apresentados neste trabalho de conclusão de curso a partir de leituras, observações, investigações e reflexões acerca da problemática verificou-se que a saúde mental dos estudantes brasileiros mudou significativamente com a chegada dessa doença infecciosa que afetou o mundo inteiro. Ao analisar essas evidências nos defrontamos com situações complexas e desgastantes que corroboraram para o adoecimento mental.

Desde a chegada da pandemia de Covid-19 estamos vivendo tempos difíceis. Esse cenário pandêmico transformou a vida e rotina de todas as pessoas do mundo, inclusive as de estudantes universitários e seus respectivos cursos e Instituições. Embora haja poucos estudos que abordem esta temática, ela é atual e muito necessária para compreender a realidade dos discentes e buscar amenizar fatores que contribuíram com o agravamento de problemas relacionados à saúde mental deles.

Dada a importância do assunto, torna-se necessário desenvolver formas de diminuir e cuidar com mais atenção dos estudantes universitários brasileiros, promovendo informação, conhecimento, autocuidado e meios que facilitem sua permanência na universidade para que posteriormente se insiram no mercado de trabalho.

Em razão da pandemia de Covid-19 algumas situações precisaram de resposta emergente, outras foram decididas de acordo com as necessidades que surgiam e a complexidade das circunstâncias que se apresentavam no cenário pandêmico. É aí que surge o ensino remoto, afim de viabilizar os prejuízos causados pela falta de aulas presenciais em todo Brasil.

A saúde mental dos estudantes universitários começou a ser discutida há mais de 60 anos, e embora essa problemática sempre tenha sido, de fato preocupante, nunca antes se agravou tanto quanto no período pandêmico. Esse período trouxe mudanças inesperadas na vida e rotina de todos, hábitos saudáveis se transformaram em vícios, a exemplo da inserção do álcool na vida de alguns estudantes e da alimentação não saudável, com maior consumo de embutidos, enlatados e comidas práticas via *delivery* e *fast-foods*.

O ensino remoto foi outro fator que se apresentou como um agravante de problemas relacionados à saúde mental dos universitários, pois, alguns alunos em situação de vulnerabilidade não possuíam acesso à internet, haviam também relatos de instabilidade da

mesma, falta de energia elétrica principalmente em dias chuvosos, dificuldade para se concentrar, ter que lidar com as distrações que surgiam, dentre outras dificuldades que se apresentavam ao estudante no período remoto quando precisaram participar das aulas em suas próprias casas.

Nesse sentido, a utilização dos recursos digitais, permitiu aos estudantes uma conexão com os docentes e a universidade, diminuindo atrasos e permitindo que determinadas atividades como provas, trabalhos e seminários, por exemplo, fossem concluídas online e algumas em tempo real. No entanto, como apresentamos durante as discussões, as muitas dificuldades relatadas pelos estudantes e registradas em pesquisas realizadas durante o período remoto superaram os pontos positivos que este modelo de ensino poderia proporcionar.

Além dessas ocorrências, outro episódio que se tornou comum durante a pandemia da Covid-19 foi a divulgação de *fake News*. Essas notícias falsas se espalharam rapidamente nas redes sociais, e por vezes aterrorizou estudantes universitários bem como toda a população brasileira, causando desconforto emocional, pois trouxe desinformação e gerou ainda mais incertezas, medo e negligência em relação à prevenção, vacinação e imunização.

Outra motivação para a piora da saúde mental dos estudantes universitários foi o aumento do desemprego durante a pandemia, pois esta debilitou ainda mais a economia brasileira, assim, os jovens que buscavam uma vaga qualificada no mercado de trabalho ficaram à mercê da “sorte”, eles tiveram que enfrentar a realidade pandêmica: fechamentos de empresas, queda na geração de renda e diminuição de oportunidades de trabalho deixando muitos jovens inativos, e gerando muitas dúvidas quanto ao seu futuro e ao futuro de seus familiares.

A relação entre pandemia de Covid-19, ensino remoto e saúde mental dos estudantes universitários está atrelada à forma como se organizou a educação superior do país nesse período de contágio. Com o propósito de tranquilizar e aliviar um pouco o atraso em aulas presenciais, estágios e outras atividades acadêmicas, o ensino remoto foi implantado como resposta aos diversos contratempos que a pandemia causou.

Com os muitos desafios lançados pela pandemia, tornou-se ainda mais enigmático manter a educação superior e conter a evasão universitária. Quadros como depressão, ansiedade, estresse, crises de pânico, insegurança, medo e muitos outros, eram problemas já existentes nessa população e apenas pioraram com a chegada da pandemia. No entanto, essas complicações podem ser revertidas ou amenizadas mediante a implementação de políticas, projetos, estratégias, planos e eventos que visem conhecer e cuidar da saúde mental desses

estudantes, bem como dar a estes a oportunidade de expor as dificuldades enfrentadas e mostrar-lhes as alternativas mais viáveis para solucioná-las.

Além da rede de apoio profissional que deve haver dentro da Universidade, a aplicação deste conjunto de recursos pode beneficiar estudantes universitários, docentes e a própria Instituição, contendo a evasão, evitando transtornos, possibilitando um ambiente que promova o bem-estar e formando universitários que saiam física e emocionalmente preparados para o competitivo mercado de trabalho.

Vale ressaltar também que os estudantes universitários, sempre que possível, devem buscar informações e ajuda profissional para prevenir e tratar problemas relacionados à saúde mental, não a negligenciando, mas mantendo-a saudável para o próprio bem-estar físico, mental e social. Como afirma Mariana Morenno (2023), é a educação que faz o futuro parecer um lugar de esperança e transformação, em outras palavras, estar num ambiente acolhedor é capaz de proporcionar além de saúde mental e emocional, inclusão, humanização e uma melhora significativa na aprendizagem, habilidades sociais e desenvolvimento acadêmico.

Dessa maneira, desenvolver e aplicar esses recursos é tornar a universidade um ambiente mais acolhedor e favorável aos alunos, possibilitando o alcance de resultados satisfatórios dentro e fora dela, onde estes possam sentir-se vistos e aceitos, sabendo também que não estão sozinhos diante dos obstáculos que surgem durante a jornada acadêmica.

## REFERÊNCIAS

ABRUC. Brasil tem maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia, diz pesquisa. G1, Globo. 26 de fevereiro de 2021. Disponível em: [https://www.abruc.org.br/brasil-tem-maior-indice-de-universitarios-que-declaram-ter-saude-mental-afetada-na-pandemia-diz-pesquisa/#:~:text=abruc%20post%207564-,Brasil%20tem%20maior%20%C3%ADndice%20de%20universit%C3%A1rios%20que%20declaram%20ter,afetada%20na%20pandemia%2C%20diz%20pesquisa&text=Sete%20a%20cada%20dez%20universit%C3%A1rios,sexta%2Dfeira%20\(26\)](https://www.abruc.org.br/brasil-tem-maior-indice-de-universitarios-que-declaram-ter-saude-mental-afetada-na-pandemia-diz-pesquisa/#:~:text=abruc%20post%207564-,Brasil%20tem%20maior%20%C3%ADndice%20de%20universit%C3%A1rios%20que%20declaram%20ter,afetada%20na%20pandemia%2C%20diz%20pesquisa&text=Sete%20a%20cada%20dez%20universit%C3%A1rios,sexta%2Dfeira%20(26)). Acesso em: 05 de mar. de 2024.

A IMPORTÂNCIA da saúde mental dentro e fora da universidade. PUC Minas, 2022. Disponível em: <https://conexao.pucminas.br/blog/dicas/saude-mental-na-universidade/>.

Acesso em 05 de mar. de 2024.

ALVES, Regina et al. Intenção e atitudes de estudantes universitários/as brasileiros/as face à vacina COVID-19, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/14917/1/VACINA%20c3%87%20c3%83O%20CONTRA%20A%20COVID-19.pdf>. Acesso em: 19 de set. de 2023.

ARAÚJO, Ana Lúcia. Pandemia desencoraja ainda mais jovens nem-nem na busca por emprego. Correio Braziliense, 2020. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/euestudante/trabalho-e-formacao/2020/09/amp/4873662-pandemia-desencoraja-ainda-mais-jovens-nem-nem-na-busca-por-emprego.html>.

Acesso em 13 de out. de 2023

BLANDO, Alessandra. et al. Levantamento sobre dificuldades que interferem na vida acadêmica de universitários durante a pandemia de COVID-19. Revista THEMA, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15536/thema.V20.Especial.2021.303-314.1857>. Acesso em: 05 de mar. de 2024.

CERCHIARI Ednéia, CAETANO Dorgival, FACCENDA, Odival. **Psicologia, ciência e profissão:** Utilização do Serviço de Saúde Mental em uma Universidade pública, 2005.

DELGADO, Amanda Izula Rosendo, et al. O método de ensino remoto e seu impacto na saúde mental dos estudantes universitários diante do contexto da pandemia de COVID-19, 2022. Disponível em: <file:///F:/arquivos/Downloads/1460-4307-1-PB.pdf>. Acesso em: 08 de fev. de 2024.

DESINFORMAÇÃO sobre vacinas gera sentimento de medo e pânico de morrer. COSEMS/SP, 2022. Disponível em: <https://www.cosemssp.org.br/noticias/desinformacao-sobre-vacinas-gera-sentimento-de-medo-e-panico-em-morrer-diz-adriana-ilha/#:~:text=Adriana%3A%20Os%20principais%20efeitos%20negativos,por%20j%C3%A1%20ter%20tido%20Covid%2D>. Acesso em: 13 de set. de 2023.

EVASÃO bate recordes no ensino superior. Desafios da educação, 2022. Disponível em: <https://desafiosdaeducacao.com.br/evasao-bate-recordes-no-ensino-superior/>. Acesso em: 23 de Ago. de 2023.

FERREIRA, Ivanir. Mulheres foram mais afetadas emocionalmente pela pandemia. **Jornal da USP**, 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/mulheres-foram-mais-afetadas-emocionalmente-pela-pandemia/>. Acesso em: 26 de março de 2023.

GALHARDI, Cláudia Pereira et al. Fake News e hesitação vacinal no contexto da pandemia da Covid-19 no Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2022.v27n5/1849-1858/pt>. Acesso em 13 de set. de 2023.

GERBELLI, Luiz Guilherme. LIMA, Bianca. No Brasil 40% dos jovens com ensino superior não tem emprego qualificado. G1, 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/google/amp/economia/concursos-e-emprego/noticia/2020/08/11/no-brasil-40percent-dos-jovens-com-ensino-superior-nao-tem-emprego-qualificado.ghtml>. Acesso em 13 de out. de 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Lucélia Maria Lima da Silva et al. Saúde Mental na Universidade: Ações e Intervenções voltadas para os estudantes, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/wpFT8qpYkFN3JgWS5XD9qJD/?lang=pt>. Acesso em 17 de jan. de 2024.

Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcellos EA, Souza RC. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Rev baiana enferm. 2021;35:e37293. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293/23470>. Acesso em 23 de Ago. de 2023.

HISTÓRICO da pandemia de COVID-19. **Paho**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19#:~:text=Em%2031%20de%20dezembro%20de,identificada%20antes%20em%20seres%20humanos>. Acesso em: 24 de março de 2023.

LIMA ROCHA, Evely et al. Mudanças alimentares de universitários brasileiros durante a pandemia da Covid-19. **Article**, 2022. Disponível em: <file:///F:/arquivos/Downloads/29733-Article-340312-1-10-20220517.pdf>. Acesso em: 25 de março de 2023.

MORENO, Marianna. Editora Ibero-americana de Educação, 2023. Disponível em: <https://www.editoraiberoamericana.com/posts/indexfaea.html?dt=e-a-educacao-que-faz-o->

[futuro-parecer-um-lugar-de-esperanca-e-transformacao-](#)

[TjNqS0IKSmpiWk96eERyczJUSk5rQT09](#). Acesso em: 25 de junho de 2023.

MELLO, Karina; SENA, Lilian. Universitários no pós-pandemia discussões sobre os impactos. Atena, Manaus, 2023. Disponível em: <file:///F:/arquivos/Downloads/universitarios-no-pos-pandemia-discussoes-sobre-os-impactos.pdf>. Acesso em 05 de mar. de 2024.

NASCIMENTO, Dilene. Entre o medo e o enfrentamento das epidemias: uma reflexão motivada pela Covid-19. Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://coc.fiocruz.br/index.php/pt/todas-as-noticias/1788-entre-o-medo-e-o-enfrentamento-das-epidemias-uma-reflexao-motivada-pela-covid-19.html>. Acesso em: 13 de set. de 2023.

PAMPLONA, Nicola. VIECELI, Leonardo. Pandemia trava avanço de jovens e liga alerta sobre geração perdida. Folha de S. Paulo, 2021. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/amp/mercado/2021/05/pandemia-trava-avanco-de-jovens-e-liga-alerta-sobre-geracao-perdida.shtml>. Acesso em 14 de out. de 2023.

PEREIRA, Michelle et al. **Psicologia: teoria e prática:** Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19, 2021.

Presidência da República Casa Civil. **Planalto**, 1996. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19394.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm). Acesso em: 03 de abril de 2023.

Relatório técnico. UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS. **Relatório do Monitoramento e Avaliação do Período Letivo Excepcional (PLE) na Faculdade de Serviço Social**. Maceió, 2020.

ROMERO, Dalia. GROISMAN, Daniel. MAIA Leo. **O apoio às cuidadoras familiares de pessoas idosas no contexto da pandemia de COVID-19**. Caderno de Saúde Pública (CSP), 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/zfjvtxz8hgVVF9JG4Wm6WMB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 15 de jul. de 2024.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Importância da vacinação"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-vacinacao.htm>. Acesso em 19 de set. de 2023.

SENADO, Agência da. CAS analisa na quarta projeto que criminaliza divulgação de notícia falsa. 12 Senado, 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2023/03/27/cas-analisa-na-quarta-projeto-que>

[criminaliza-divulgacao-de-noticia-falsa#:~:text=CAS%20analisa%20na%20quarta%20projeto%20que%20criminaliza%20divulga%C3%A7%C3%A3o%20de%20not%C3%ADcia%20falsa,-Compartilhe%20este%20conte%C3%BAdo&text=A%20Comiss%C3%A3o%20de%20Assuntos%20Sociais,sociais%20e%20define%20as%20penalidades](#). Acesso em: 13 de set. de 2023.

SILVEIRA, Celeste et al. **Saúde Mental em estudantes do Ensino Superior: Experiência da consulta de psiquiatria do Centro hospitalar São João**. Acta med Port. São João, Porto, Portugal, 2011.

STEIN, Sophia. Fake News sobre vacinas geram medo e levam pais e responsáveis a negligenciarem a vacinação infantil. Brasil 61, 2023. Disponível em: <https://brasil61.com/n/fake-news-sobre-vacinas-geram-medo-e-levam-pais-e-responsaveis-a-negligenciarem-a-vacinacao-infantil-bras238280>. Acesso em: 13 de set. de 2023.

STELLA Joelma e RENOVATO Renata. O retorno às aulas e as graves consequências da pandemia para a educação. **Mídia Ninja**, 2022. Disponível em: <https://midianinja.org/news/o-retorno-as-aulas-e-as-graves-consequencias-da-pandemia-para-a-educacao/#:~:text=A1%C3%A9m%20de%20s%C3%A9rias%20perdas%20no,da%20socializa%C3%A7%C3%A3o%20no%20ambiente%20escolar>. Acesso em: 25 de março de 2023.

ZIERER, Maximiliano et al. Consumo de álcool por estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Article**, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Windows/OneDrive/Documentos/Downloads/36501-Article-405246-1-10-20221107.pdf>. Acesso em: 25 de março de 2023.

