

APRENDIZAGEM, ESTRESSORES E RESILIÊNCIA DE ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE NA PANDEMIA DA COVID-19

LEARNING, STRESSORS AND RESILIENCE OF HEALTHCARE ACADEMICS IN THE COVID-19 PANDEMIC

APRENDIZAJE, FACTORES ESTRESANTES Y RESILIENCIA DE LOS ACADÉMICOS DE LA SALUD EN LA PANDEMIA DE COVID-19

Monika Mensch¹ 0009-0007-2561-7057

Luiz Carlos Porcello Marrone² 0000-0002-8071-813X

Alice Hirdes³ 0000-0003-3318-0514

¹ Universidade Luterana do Brasil. Canoas, RS, Brasil; monika.mensch@rede.ulbra.br

² Universidade Luterana do Brasil. Canoas, RS, Brasil; luiz.marrone@ulbra.br

³ Universidade Luterana do Brasil. Canoas, RS, Brasil; alice.hirdes@ulbra.br

RESUMO:

A pandemia da COVID-19 impactou em várias áreas da saúde e nos acadêmicos foram substanciais as modificações em face à mudança na rotina, acumulada com a tensão decorrente da forma remota de ensino. Diante disso, os objetivos do estudo foram investigar a compreensão de estresse, sob a perspectiva dos acadêmicos, a relação dos acadêmicos com o processo de aprendizagem e os fatores que proporcionaram resiliência durante a pandemia. Trata-se de um estudo qualitativo, realizado com 22 acadêmicos dos cursos de Fisioterapia, Enfermagem, Farmácia e Biomedicina de uma instituição de ensino superior privada da região norte do Brasil. Os dados foram analisados mediante análise de conteúdo na modalidade temática. Os resultados evidenciam que os fatores que contribuíram para o estresse dos acadêmicos estão relacionados à falta de rotina e a ambiente inadequado para o estudo; à falta de interação social e de convívio presencial com os professores; às dificuldades com o ensino nas aulas práticas e nos estágios. Os fatores que contribuíram para a resiliência foram o suporte da família, dos amigos e a religiosidade. Conclui-se que a transição abrupta para o ensino à distância durante a pandemia impôs uma série de desafios significativos para os acadêmicos no que tange à adaptação e à resiliência frente às aulas remotas.

Palavras-chave: estudantes; estresse; saúde mental; resiliência psicológica.

ABSTRACT:

The Covid-19 pandemic has impacted several areas of health and academics have been substantially modified in the face of the change in routine, accumulated with the tension arising from the remote form of teaching. Therefore, the objectives of the study were to investigate the understanding of stress, from the perspective of academics, the relationship of academics with the learning process and the factors that provided resilience during the pandemic. This is a qualitative study, conducted with 22 students from the Physiotherapy, Nursing, Pharmacy and Biomedicine courses of a private higher education institution in the northern region of Brazil. The data were analyzed through thematic content analysis. The results show that the factors that contributed to the students' stress are related to the lack of routine and inadequate environment

for the study; the lack of social interaction and face-to-face interaction with teachers; to the difficulties with teaching in practical classes and internships. The factors that contributed to resilience were support from family, friends and religiosity. We conclude that the abrupt transition to distance learning during the pandemic has posed a number of significant challenges. academics in terms of adaptation and resilience to remote classes.

Keywords: students; stress; mental health; psychological resilience.

RESUMEN:

La pandemia del Covid-19 ha impactado varias áreas de la salud y lo académico se ha modificado sustancialmente ante el cambio de rutina, acumulado con la tensión derivada de la forma remota de enseñanza. Por lo tanto, los objetivos del estudio fueron investigar la comprensión del estrés, desde la perspectiva de los académicos, la relación de los académicos con el proceso de aprendizaje y los factores que proporcionaron resiliencia durante la pandemia. Se trata de un estudio cualitativo, realizado con 22 estudiantes de los cursos de Fisioterapia, Enfermería, Farmacia y Biomedicina de una institución privada de educación superior en la región norte de Brasil. Los datos fueron analizados a través del análisis de contenido temático. Los factores que contribuyeron a la resiliencia fueron el apoyo de familiares, amigos y religiosidad. Concluimos que la transición abrupta al aprendizaje a distancia durante la pandemia ha planteado una serie de desafíos significativos para los académicos en términos de adaptación y resiliencia a las clases remotas.

Palabras clave: estudiantes; estrés; salud mental; resiliencia psicológica.

Introdução

A pandemia do COVID-19 teve início na China, em 2019, e se espalhou rapidamente por todo o mundo, deixando um rastro de vítimas e consequências para aqueles que sobreviveram. Além dos danos físicos, a pandemia também causou um grande impacto emocional, deixando as pessoas com dor, desolação, incapacidades, inseguranças e medo. Tanto os profissionais de saúde quanto os pacientes compartilharam desses sentimentos, uma vez que as medidas de proteção e prevenção adotadas não foram totalmente eficazes em conter a propagação do vírus. Essa situação gerou um senso de vulnerabilidade e incerteza, afetando a vida de milhões de pessoas em todo o mundo (Maia; Dias, 2020).

No início do ano de 2020, mediante à instituição da Portaria nº 343, de 17 de março de 2020 do Ministério da Educação do Brasil - que dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durasse a situação de pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19) - surgiu a necessidade dos acadêmicos se afastarem de suas atividades universitárias presenciais, das aulas práticas, dos estágios supervisionados, entre outras (Brasil, 2020). Anteriormente, a teoria e prática tinham segmentos atrelados e a modalidade remota alterou a rotina e a estrutura dos planos de aula, dos planos de curso e das estratégias de ensino (Bezerra *et al.*, 2020).

O contexto da pandemia da COVID-19 trouxe mudanças significativas nas rotinas de estudo e nas práticas clínicas dos estudantes, acarretando uma série de desafios que podem desencadear estresse e ansiedade. Entre os fatores de estresse observados, destacam-se a exposição a situações de risco biológico, o aumento da carga de trabalho, a pressão acadêmica e a incerteza em relação ao futuro profissional. Esses fatores, por sua vez, podem levar ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade, como preocupação excessiva, medo, irritabilidade e dificuldade de concentração, impactando negativamente no bem-estar e no desempenho dos estudantes da área da saúde, durante esse período desafiador (Freitas *et al.*, 2021).

Durante a pandemia da COVID-19, os acadêmicos enfrentaram desafios ao se adaptarem às tecnologias para continuar sua aprendizagem e concluir suas grades curriculares dentro do prazo estabelecido. No entanto, apesar dos esforços muitos não conseguiram atingir plenamente os objetivos desejados para um curso de nível superior (Rios *et al.*, 2021), ocasionando, em muitos casos, a exaustão mental (Rodrigues, Cardoso e Peres, 2020). Esses acadêmicos que estavam se preparando para ingressar no mercado de trabalho e exercer suas profissões, foram fortemente impactados pelas mudanças ocorridas durante a pandemia. Eles enfrentaram interrupções significativas em suas rotinas de estudo e tiveram que lidar com limitações na disponibilidade e no custeio das ferramentas necessárias para executar suas atividades de forma eficaz e em qualquer momento. Nesse contexto, para cada um a realidade era diversa no que tange ao enfrentamento do isolamento social e aos danos emocionais e na aprendizagem, levando ao que se denomina de sobrecarga acumulada com ansiedade, além de sintomas como baixa imunidade e depressão (Rios *et al.*, 2021).

A transição abrupta para o ensino remoto trouxe consigo uma série de desafios e incertezas. Os acadêmicos tiveram que se adaptar rapidamente a novas formas de aprendizado, utilizando tecnologias e plataformas online para acessar o conteúdo das disciplinas. Essa mudança súbita resultou em ansiedade, medo, impotência e sobrecarga de atividades, aspectos que interferem negativamente no desempenho acadêmico (Guinancio *et al.*, 2020). Sob essa mesma ótica, Limeira *et al.* (2022) realizaram um estudo transversal que evidenciou um elevado nível de estresse, depressão e ansiedade em acadêmicos durante o ensino remoto da pandemia da COVID-19. Em outro estudo, Gama *et al.* (2022) relatam que os acadêmicos vivenciaram emoções como angústia, ansiedade, irritabilidade e desânimo durante o distanciamento social. As tecnologias e o distanciamento social foram importantes fatores geradores de estresse. Por consequência, houve um agravamento nos sofrimentos psíquicos em parte da população, principalmente em acadêmicos com vulnerabilidades psicossociais (Rodrigues, Cardoso e Peres, 2020). A diminuição na frequência das relações sociais e a experiência com o ensino

remoto de emergência mediante o uso de tecnologias da informação e comunicação emergiram como importantes fatores geradores de estresse entre os estudantes (Santos *et al.*, 2022).

Em uma pesquisa realizada com estudantes de medicina, os participantes referiram redução das relações interpessoais presenciais. Essa falta de interação e conexão com os colegas e com o ambiente acadêmico pode ser um fator estressante para o processo de ensino-aprendizagem, especialmente em disciplinas consideradas consistentes e de base para cursos na área da saúde (Martinez; Padron; Villalba, 2022).

Assim, observa-se que com a suspensão das aulas presenciais e com a implementação do ensino remoto os acadêmicos tiveram de reinventar a forma de viver o cotidiano acadêmico. Nesse contexto, acadêmicos com maior dificuldade de acesso às tecnologias necessárias para o estudo remoto tiveram maior probabilidade de desenvolver sintomas de estresse, o que, por sua vez, pode acarretar prejuízos no processo de aprendizagem (Freitas *et al.*, 2020).

Em face do exposto, foram traçados alguns objetivos. São eles, investigar a compreensão de estresse, sob a perspectiva dos acadêmicos, a relação dos acadêmicos com o processo de aprendizagem e identificar os fatores que proporcionaram resiliência durante a pandemia.

Metodologia

Delineamento e participantes

Trata-se de um estudo qualitativo, realizado em uma Instituição de Ensino Superior (IES) na cidade de Ji-Paraná, no período de junho a agosto de 2022. A amostra do estudo foi composta por 22 acadêmicos dos cursos da área da saúde da IES, quais sejam, Fisioterapia, Enfermagem, Farmácia e Biomedicina. Foram incluídos alunos já matriculados nos cursos da área da saúde, em disciplinas com carga horária prática do eixo específico de cada curso e realizando estágios supervisionados e obrigatórios no período 2020-2021. A razão para tal escolha ocorreu porque os alunos em aulas práticas foram diretamente afetados durante a pandemia. Não foram considerados elegíveis os acadêmicos que no período 2020-2021 estavam cursando apenas disciplinas com carga horária teórica, que evadiram dos cursos mencionados e que se recusaram a cumprir estágios supervisionados obrigatórios no período da pandemia de 2020/2021.

As informações sobre os acadêmicos que obedeceram aos critérios de inclusão foram colhidas com os coordenadores de curso. Na sequência, foram realizados contatos por celular com vistas a agendar a data e a hora para a realização das entrevistas. Alguns acadêmicos, após

a primeira abordagem, desistiram de participar da pesquisa por morarem nas cidades próximas e terem que se deslocar à IES em um horário fora do habitual das aulas. Nas situações em que isso aconteceu, foram contatados os próximos alunos da lista fornecida pelos coordenadores.

Coleta de dados

Para a coleta dos dados foi utilizado um roteiro semiestruturado, com seis perguntas direcionadas ao contexto de enfrentamento durante e após a pandemia. Esse roteiro está relacionado ao bem-estar emocional, psicológico e social, aos fatores de estresse na aprendizagem e aos fatores que contribuíram para o enfrentamento do estresse das aulas remotas durante a pandemia. Todas as entrevistas foram gravadas em dispositivo de áudio MP4 player e transcritas, posteriormente, na íntegra.

A amostra da entrevista semiestruturada foi aleatória, mediante sorteio, por meio de uma planilha eletrônica do Excel®, de 22 participantes. Para garantir o anonimato, os entrevistados foram identificados por letras e números. Cada participante da pesquisa foi identificado pela letra P, seguido do número dos participantes (P1, P2, P3...). A entrevista semiestruturada foi realizada em uma sala determinada pela instituição. Estavam presentes somente o entrevistado e o pesquisador, e a entrevista teve uma duração média de 40 minutos.

Análise dos dados

Os dados foram tratados pela análise de conteúdo na modalidade temática de Minayo (2014), que compreende três etapas: (I) ordenação; (II) classificação; e, (III) análise final dos dados. A ordenação dos dados consiste na transcrição das entrevistas; releitura do material; organização dos relatos em determinada ordem, de acordo com a proposta analítica. Foram criados subconjuntos de dados, objetivando buscar homogeneidades e diferenciações.

Na etapa seguinte, a classificação dos dados foi operacionalizada pela leitura horizontal e repetida dos textos. Por meio desse “exercício inicial”, denominado por alguns autores como leitura flutuante, permite-se apreender as ‘estruturas de relevância’ dos atores sociais” (Minayo, 2014). Nestas, estão contidas as ideias centrais dos entrevistados sobre o tema, do qual emergiram as categorias empíricas. No segundo momento, ocorreu a leitura transversal dos dados de cada subconjunto e do conjunto em sua totalidade, que dá origem às áreas temáticas.

A análise final permitiu fazer uma inflexão sobre o material empírico e o analítico, num movimento incessante que se eleva do empírico para o teórico e vice-versa. Essa dança que promove relações entre o teórico e o empírico, o concreto e o abstrato, o geral e o particular,

sendo teoria e prática o verdadeiro movimento dialético visando ao concreto pensado. A análise final deve esclarecer a lógica interna dos sujeitos do estudo sobre o tema em pauta (Minayo, 2014).

Aspectos éticos

Os aspectos éticos referentes à pesquisa com seres humanos foram respeitados, conforme determina a Resolução no. 466/2012 (Brasil, 2012). O projeto foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Luterana do Brasil e aprovado sob o n. CAAE 58638322.2.0000.5349. Foram respeitados a autonomia, a privacidade e o anonimato dos participantes da amostra, cabendo salientar que esses, ao concordarem em participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Resultados

A análise dos dados, depois de extraídas as estruturas de relevância das falas dos participantes, evidenciou três áreas temáticas. São elas, a compreensão e a conceituação de estresse pelos acadêmicos, a aprendizagem remota durante a pandemia e a capacidade de resiliência.

A compreensão e a conceituação de estresse pelos acadêmicos

A compreensão do estresse abrange esse conceito como fator físico e emocional que causa um desequilíbrio homeostático no corpo até este se estabelecer na fase de readaptação. Observou-se nas falas, que os participantes se atrelam aos fatores emocionais para a definição do conceito de estresse.

As falas a seguir demonstram o conceito dos participantes em relação ao estresse, baseados em ansiedade e raiva.

O estresse para mim está relacionado com a ansiedade, relacionado com a vontade de fazer as coisas também, porque geralmente quando a gente está estressado [...] eu, por exemplo, não consigo fazer nada. Eu travo, se eu estou muito estressada, eu travo! (P9).

Para mim o estresse é o resultado de vários sentimentos que se acumulam e a gente acaba ficando estressado [...] a gente tem um mix de emoções ao mesmo tempo por conta dos hormônios e às vezes a gente se estressa (P11).

Estresse para mim é quando a gente chega no pico, de ansiedade, os nossos sentimentos ficam mais aflorados, o nosso corpo também reage de uma forma diferente, tudo começa a doer, parece que os problemas são maiores do que realmente são (P16).

O estresse é uma resposta natural do corpo diante de situações desafiadoras ou ameaçadoras. Porém, quando essa resposta é constante ou excessiva, pode desencadear diversas manifestações corporais, entre elas a dor. A dor é um sintoma comum do estresse crônico, pois o corpo tende a ficar tenso e contrair os músculos como forma de proteção.

A seguir segue a fala de um participante que relaciona o conceito de estresse com dor.

Na fisioterapia em si a gente tem outra visão do que é estresse; a gente tem essa visão que o estresse é um resultado manifestado pelo corpo. Tem todo aquele papo de fisiologia, bioquímica, mas, no fim das contas o estresse vai ser um mal-estar que você vai manifestar no seu corpo. Geralmente trata estresse na forma de tensão muscular, ponto gatilho, “Nossa, estressado, com dor! Com dor de tanto ‘estresse’” (P15).

Os dois participantes a seguir relacionam estresse com conceitos de instabilidade, descontrole, perda do equilíbrio físico e emocional.

Para mim estresse é algo que extrapola os nossos limites, que tira a estabilidade do nosso corpo. E a gente está acostumado com uma situação e quando acontece algo que muda a nossa rotina a gente entra em estresse (P3).
Olha, para mim o estresse é um estado que nós podemos estar, onde ele pode me descontrolar, fazer com que a gente não tenha um equilíbrio, ele ataca diretamente o equilíbrio físico da pessoa (P17).

As falas evidenciam sintomas físicos como cefaleias e manifestações emocionais, quando sob estresse. Por exemplo, choro, dificuldades de expressar os sentimentos, perda de controle, raiva.

Quando eu estou estressado, eu sou muito de ficar remoendo pensamento, e a minha cabeça não para, toda hora fica pensando o que eu poderia ter falado, o que eu poderia ter dito, o que eu vou fazer e tentando contrariar a situação e assim, basicamente é isso, se eu tiver muito estressado mesmo, me dá um pouco de dor de cabeça até, mas no geral é isso (P19).
Me dá vontade de chorar, porque eu não consigo me expressar direito, se eu estiver nervosa, se eu estiver estressada, eu não consigo falar, então eu só consigo chorar, eu guardo tudo pra mim, eu não falo (P4).
É uma carga de sentimentos muito forte em relação ao emocional, quando a gente está se sentindo algo que é tão evidente que a pessoa perde o controle em certas situações que nesse caso ela poderia ter a paciência e pensar e também repensar antes de tomar certas atitudes (P10).
Estresse para mim é viver com raiva, passar raiva muitas das vezes de alguma coisa; raiva é alguma coisa que não deu certo, no trabalho, vida social (P5).

A aprendizagem remota durante a pandemia

Nesta área temática, as falas dos participantes evidenciam dificuldades no aprendizado e a interferência de diversos distratores o que, segundo eles, impactou no interesse em concluir o curso.

No período das aulas remotas, a aprendizagem foi muito fraca, em casa, com um computador, na frente, um celular na mão, então tudo tira a atenção [...] você deita, não presta atenção na aula, ou, às vezes quer sair e está tendo aula, coloca a aula ali e vai sair. Enfim, não aprende (P1).

[...] no remoto não dava pra saber o que era o curso, então eu estava desanimada porque eu não estava gostando do que eu estava fazendo, estava fazendo aquelas aulas por fazer, sem ter uma noção do que eu ia fazer quando eu me formasse (P9).

A dificuldade em aprender estava deixando, lembro que assim, parecia que por mais que eu tentasse eu não conseguia pegar o conteúdo, eu não conseguia, eu tentava prestar atenção, estudar depois, mas parecia que não ia e acho que foi juntando todos os fatores de não conseguir, e aí acabei perdendo pouco interesse (P16).

Então, nas aulas remotas em si a gente teve um pouco de dificuldade, porque como eu moro com meus pais e meus irmãos, então tinha essas situações de na hora das aulas a gente estar em casa, e aí todo mundo reunido acaba tendo muito barulho, e eu não conseguia me concentrar direto. Sem contar que muitas vezes caía a internet, ficava sem acesso! (P10).

As falas a seguir demonstram que, segundo a perspectiva dos participantes, as aulas remotas afetaram a formação dos alunos da área da saúde. Alguns acadêmicos relatam que a falta da presencialidade gerou um sentimento de insegurança no “saber fazer” em suas profissões. Um participante relata que a aula remota dificultou o envolvimento com o professor.

A gente ficava com medo de ser incapaz quando a gente se formasse, por algo que a gente não teve e lá na frente a gente sofrer por isso. A gente se sentia bem incapaz, como se lá na frente nós não seríamos bons profissionais (P8).

Assim, a forma online deixou a gente bem defasado em algumas matérias porque querendo ou não tinha muita coisa que era para ser prática e a gente teve só remota, então a gente vai sair um pouco defasado (P13).

“Olha, incompleto!” Acredito que vá fazer muita falta essa aprendizagem na sala de aula; essa presença física, de estar ali, pegar nas peças ou ter uma aula prática com todo mundo junto, aula presencial com todo mundo junto. Então acho que vai ser uma experiência incompleta (P1).

[...] o eu mais sentia falta, era do contato, eu escolhi a enfermagem, área da saúde e o que a gente espera é contato. A troca com o professor principalmente, eu senti muita falta, da energia do professor, da presença, no momento virtual, não tinha como o professor se fazer presente, ele não estava ali (P17).

Os participantes relataram que estudar em casa pode ser um grande desafio para quem está se adaptando às aulas remotas. Sobretudo, para aqueles que precisavam assistir às aulas remotas em meio a atividades domésticas.

Acho que o formato remoto era complicado porque você tinha que se adaptar, você tinha que aprender a entrar nas plataformas, era muita coisa para fazer, e também tinham os empecilhos em casa, uma criança que gritava, alguma coisa que tirasse a atenção também (P6).

Eu acho que no período a aula remota não era suficiente, porque a gente não conseguia aprender direito e isso gerava um desconforto enorme, porque sabia que tinha conteúdo que precisava aprender, mas não conseguia por não estar na sala de aula. Isso gerava um sentimento de insuficiência (P3).

Em casa, tipo assim, o aprendizado não era a mesma coisa do que a gente vir para faculdade, porque tinha familiares fazendo barulho, não tinha como a gente focar direito (P5).

Durante a pandemia, o que mais me estressava era o fato de eu não conseguir me concentrar, várias coisas tirando minha atenção, um familiar querendo conversar com a gente ali no horário da aula, tirava muito a minha atenção; eu não conseguia me concentrar (P2).

Capacidade de resiliência

Esta área temática aborda os aspectos que contribuíram para a resiliência dos acadêmicos durante a pandemia. Dentre os principais pontos foram destacados o suporte familiar e social.

Eu acredito que foi pensar na minha família, poder vê-los o mais breve possível, eu e minha mãe somos muito próximos, então, todos os dias falávamos por ligação de vídeo. Acredito que seja isso, esse sentimento de esperança de que ia melhorar e que tudo ia passar e ia ficar bem (P1).

Eu tive muito apoio da minha família para não desistir, eu já pensei várias vezes, falei várias vezes pra minha mãe, só que ela não deixava, então eu me agarrava muito nesse apoio familiar (P2).

Me fortaleci nas pessoas que eu já tinha, nos meus amigos, a gente fazia chamadas de vídeo, a gente saía meio que entre a gente ali (risos), com muito cuidado, claro, mas me fortifiquei mais nisso, minha família, eu ficava entre os meus pais em casa, então era mais meus pais e eu (P6).

O P14 relata que a forma de enfrentamento à pandemia foi o tratamento medicamentoso.

Meu alicerce principal foi, infelizmente, tratamento medicamentoso. Eu precisei recorrer a tratamento medicamentoso para me manter sobre controle, mas, no meu ponto de me reerguer, de continuar tentando tanto a faculdade quanto o emprego e tudo que aconteceu era realmente pela minha família; eu via situações que meus pais passavam, era uma situação de incerteza, principalmente pro meu pai que naquele momento era a única fonte de renda da família (P14).

A presença de um propósito na vida e a conexão com a espiritualidade têm mostrado serem fontes de fortalecimento emocional e mental para muitas pessoas. Ter uma base religiosa ou uma crença em algo maior pode proporcionar um senso de significado, esperança e suporte durante tempos de adversidade.

Na fala a seguir, o participante e seu cônjuge encontram conforto e orientação em sua prática religiosa, que os ajuda a lidar com as dificuldades enfrentadas durante o período de emergência. A fé os motiva a perseverar, oferecendo um senso de direção e um apoio emocional profundo.

Eu acho que se apegar aos propósitos, minha esposa é uma mulher religiosa e eu não tanto quanto ela, mas enquanto que eu me deparei com minha motivação da faculdade para concluir e ser exemplo, ela se apegou muito à religiosidade dela, então acho que nós dois conseguimos passar por esse período com o mínimo de transtornos possíveis (P16).

Uma coisa assim que pra mim teve uma relevância muito importante, que foi até mesmo em questão da inspiração, foi me aproximar mesmo da questão religiosa, voltar ter a vida espiritual mais ligada a Deus e tudo mais, isso pra mim teve uma importância incomensurável (P08).

A gente coloca a questão da fé um pouco em cheque, mas essa não era a questão, eu percebia que a proximidade de fé, a proximidade de Deus me trouxe alívio para muitas outras preocupações, preocupações com o futuro, preocupações com o atual (P11).

Em resumo, os resultados desta pesquisa destacam os fatores estressores relacionados às aulas remotas, como o excesso de atividades, o ambiente inadequado e a falta de práticas específicas para determinados cursos. Foram destacados como fatores de proteção ao desenvolvimento da resiliência o suporte familiar e social, ter um propósito de vida e a presença de uma conexão espiritual e/ou religiosa.

Discussão

Carvalho e Silveira (2021) demonstraram, em seu estudo com 15 acadêmicos de uma universidade pública, que todos os participantes apresentaram repercussões psicoemocionais durante o ensino remoto. As emoções que prevaleceram foram o medo e a ansiedade, os fatores estressores foram o afastamento social e a mudança de rotina. Os participantes dessa pesquisa apontaram entre os seus conceitos de estresse, os sintomas físicos, e emoções como a raiva, o medo, a angústia e a ansiedade.

Dentro de um cenário atípico como o da pandemia do COVID-19, essas emoções são consideradas normalmente esperadas. São emoções que podem auxiliar na adoção de medidas protetivas individuais que são indicadas para reduzir a susceptibilidade ao vírus, favorecendo o coletivo. Assim, as reações emocionais de medo e de ansiedade tendem a diminuir, o que está de acordo com o relatado pelos participantes desta pesquisa. Entretanto, mesmo em um contexto da pandemia, essas emoções podem favorecer a adesão de medidas não farmacológicas indicadas para a redução da suscetibilidade ao vírus, tais como o uso de máscara e o respeito às medidas de distanciamento (Duarte *et al.*, 2020).

Os acadêmicos e estagiários da área da saúde podem ter uma maior probabilidade de sofrer estresse e danos psicológicos, pois os fatores estressores podem ser mais amplos como, por exemplo, o contato com a morte e com o sofrimento, o medo de adquirir ou transmitir doenças, a insegurança perante o paciente por não “saber fazer”, além de cumprir as responsabilidades da vida acadêmica (Dosea *et al.*, 2020).

A rotina estudantil estava ajustada a prazos, compromissos pessoais e profissionais, além de uma previsão orçamentária, familiar, social, religiosa, os quais compunham a vida do acadêmico. O isolamento social exigiu nova formatação para a vida familiar, social, estudantil; enfim, para toda a vivência e exigência social, financeira e domiciliar, além da própria doença para si e aos entes queridos (Messiano *et al.*, 2021).

Diversos são os estudos encontrados que convergem aos resultados desta pesquisa. Pereira *et al.* (2020) realizaram uma pesquisa com 159 acadêmicos da área da saúde e o ponto

negativo com maior prevalência foi o excesso de atividades acadêmicas (71%). Outros pontos negativos foram: interferências externas (55,3%); conexão à internet (48,4%); atendimento dos prazos de entrega das atividades (42,7%); dificuldades de adaptação às tecnologias (16,9%); ambiente inadequado para os estudos (28,9%). Alguns resultados são convergentes e dialogam com a pesquisa em tela, no que tange ao excesso de atividades, as dificuldades com as aulas remotas e as interferências em razão de atividades domésticas. Um ponto destacado foi o prejuízo em razão da não presencialidade de aulas práticas, o que gerou sentimento de insegurança.

Na mesma linha de raciocínio, Gundim *et al.* (2021), em estudo de revisão sobre estratégias promotoras de saúde em universitários durante a pandemia, evidenciaram que o ensino superior se constituiu como uma mudança de paradigma, devido às significativas alterações na dinâmica de estudos. Além dos fatores diretamente relacionados ao ensino-aprendizagem, também foram mencionadas outras necessidades que os estudantes enfrentaram durante esse período desafiador. Entre essas necessidades, destacam-se a mudança na rotina alimentar, as alterações no padrão de sono e o isolamento social, que podem levar ao aumento do estresse.

Messiano *et al.* (2021), por sua vez, realizaram um estudo com 229 estudantes em que 51,5% relataram ansiedade frequente; 40,2% ansiedade com muita frequência; e, 35,8% estresse com muita frequência. Esses achados estão em consonância com as falas dos participantes deste estudo, acerca do estresse causado pelo ensino remoto. Sobre os níveis de estresse ocasionados durante o isolamento, os dados da pesquisa de Tobar *et al.* (2021) demonstraram que o estresse pode ser o resultado de perdas econômicas causadas pelo abandono do mercado de trabalho e, no caso de alguns alunos que trabalham, pela redução da jornada de trabalho. No estudo de Carvalho e Silveira (2021) ficou evidenciado que os acadêmicos tiveram dificuldades econômicas por ausência de renda fixa, por preços altos nos alimentos e por redução no poder de compra.

De acordo com Camacho *et al.* (2021), além das intensas jornadas de trabalho e atividades acadêmicas, os estudantes também enfrentaram o desafio de se adaptar ao Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), o qual pode apresentar várias dificuldades. Essa transição do ambiente presencial para o virtual pode ser desafiadora para alguns estudantes, uma vez que demanda habilidades tecnológicas, autonomia e organização.

Outro desafio é a falta de contato direto com os professores e tutores. No ambiente virtual, essa interação pessoal é substituída por canais de comunicação online, como e-mails, fóruns de discussão, aulas assíncronas e videoconferências. Embora essas ferramentas

possibilitam alguma interação, elas podem não ser tão eficazes quanto o contato direto. A pesquisa em tela evidenciou, também, que as aulas virtuais geraram sentimentos de incapacidade e receio quanto à formação profissional, sobretudo na questão que envolve as aulas práticas. Na condição de docentes de cursos da área da saúde, como fisioterapia, enfermagem e medicina, compreendemos as preocupações e anseios dos acadêmicos no que tange a necessidade de domínio de técnicas que só poderão ser alcançadas no contato direto com o corpo do paciente, sob a supervisão de um professor.

Os estudos realizados por Pereira *et al.* (2020), Bourion-Bédès *et al.* (2021) e Silva, Mendes Junior e Araújo (2021) destacaram diversos fatores estressores relacionados às aulas remotas, os quais corroboram com os resultados desta pesquisa. Esses fatores incluem o acúmulo excessivo de atividades acadêmicas, a falta de um ambiente adequado, a ausência de uma rotina estruturada, a presença de ambientes ruidosos e a incerteza em relação ao término do curso, o que pode gerar sentimentos de ansiedade e frustração na conclusão da graduação.

Esses resultados apontam para a importância de considerar os aspectos práticos e vivenciais das disciplinas específicas durante o ensino remoto. Assim, é fundamental buscar alternativas que possam proporcionar aos alunos a experiência necessária para desenvolver as habilidades práticas exigidas em suas áreas de atuação. Nesse sentido, as evidências mostram que alguns alunos necessitam abordagens personalizadas dos supervisores e tutores e, eventualmente, encaminhamento para o núcleo de apoio psicológico ou de orientação acadêmica da IES. Cabe ressaltar que para a identificação de alunos em situação de vulnerabilidade e sofrimento há a necessidade do olhar atento dos docentes e coordenadores de cursos para o reconhecimento destas situações.

A fala de um participante sobre o uso do tratamento medicamentoso como estratégia de enfrentamento durante a pandemia é relevante, especialmente considerando que a ansiedade já era presente antes desse período desafiador. Essa experiência se alinha com as descobertas da literatura científica. Duarte *et al.* (2020), Rodrigues, Cardoso e Peres (2020) e Rogowska, Kusnierz e Boksczanin (2020) evidenciam que indivíduos com distúrbios psiquiátricos pré-existent experimentaram uma piora em seu quadro durante a pandemia. Isso ocorre devido aos fatores estressantes adicionais, como o medo do contágio, as mudanças na rotina, a incerteza em relação ao futuro e as restrições sociais impostas pelas medidas de saúde pública.

As manifestações de estresse e ansiedade em meio a uma situação como a pandemia do COVID-19 são consideradas normais e a longo prazo os sintomas diminuem, conforme ocorre a construção do processo de resiliência. No entanto, quando os sintomas de ansiedade e de estresse se exacerbam causam sofrimentos psíquicos crônicos (Carvalho; Silveira, 2021). Essa

situação foi evidenciada em acadêmicos que ainda demonstravam sintomas de estresse e de ansiedade, mesmo decorridos meses na pandemia (Gurvich *et al.*, 2021).

Em concordância com o exposto por esse autor, um dos participantes desta pesquisa relatou que, além do diagnóstico psiquiátrico prévio, durante a pandemia e as aulas remotas, optou por fazer uso de medicamentos como suporte para lidar com o momento de crise. Esse relato ressalta a importância do tratamento medicamentoso como uma estratégia individual para enfrentar os desafios emocionais durante esse período.

Dentro do contexto universitário, a habilidade dos estudantes em lidar com as novas demandas associadas a fatores de estresse e de risco pode reduzir ou aumentar a necessidade de aconselhamento profissional ou orientação psicológica. Nesse sentido, acadêmicos com dificuldade nessa área necessitarão de um olhar mais atento desses profissionais. A ausência de diagnóstico de transtornos mentais existentes pode ter impactos significativos na vida social, nos relacionamentos amorosos e na vida acadêmica de um indivíduo. Assim, sem o devido conhecimento e compreensão de suas dificuldades específicas, pode ser difícil para o estudante lidar com os desafios diários e encontrar estratégias eficazes de enfrentamento.

Dessa forma, por meio do diagnóstico precoce de um transtorno mental e da instituição de tratamento adequado, maiores são as chances de recuperação e melhora dos sintomas. Nesse cenário, as intervenções precoces podem ajudar o acadêmico a desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis, melhorar a sua resiliência emocional e lidar de maneira mais eficaz com os desafios diários (Lima *et al.*, 2022). Entretanto, para que isso ocorra, na perspectiva dos autores deste artigo, é necessário que o professor detenha habilidades leves ou “soft skills”, como empatia, sensibilidade, escuta ativa, autenticidade, inteligência emocional e relacional, comunicação.

A primeira autora deste artigo, na condição de docente e coordenadora do curso de fisioterapia teve a oportunidade de, por meio da escuta ativa, identificar situações de sofrimento emocional nos acadêmicos. Assim como, identificou acadêmicos que necessitavam de atendimento especializado. Durante a pandemia, escutou relatos de medo e insegurança quanto a formação profissional. Na nossa perspectiva, enquanto docentes, as aulas remotas foram particularmente difíceis para os acadêmicos de cursos da área da saúde, que dependem de aulas práticas e estágios para a sua formação profissional.

Além disso, a sobrecarga de trabalho e a falta de equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal foram preocupações significativas para os acadêmicos durante a pandemia. Um estudo conduzido por Johnson, Ebrahimi e Hoffart (2021) com acadêmicos de diferentes áreas identificou altos níveis de exaustão emocional e Síndrome de Burnout. Os participantes

relataram dificuldades em estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal, resultando em uma sensação constante de estarem sobrecarregados.

Nesta pesquisa, as entrevistas evidenciaram que o enfrentamento à pandemia foi possível pela rede de apoio social e familiar. Gundim *et al.* (2021) destacam que durante a emergência sanitária, o apoio social, principalmente no contexto familiar, desempenhou um papel fundamental no auxílio aos acadêmicos, durante o período de distanciamento. Isso resultou em uma redução das pressões psicológicas, proporcionando um método eficaz de suporte para os estudantes. Fonseca (2020), por sua vez, ressalta que o isolamento social exigido nesse período trouxe consigo um novo modo de ser, no qual cada pessoa se tornou responsável pelo bem-estar das outras, em uma reação de autoproteção. No entanto, as incertezas geradas pela pandemia têm provocado ansiedade, depressão, estresse, solidão, desesperança e até mesmo pensamentos suicidas.

Os participantes desta pesquisa destacaram a religião como uma fonte segura e que proporcionou resiliência durante à pandemia, assim como o apego a um propósito. Rossato, Ribeiro e Scorsolini-Comin (2022), em seu estudo sobre a importância do cuidado religioso/espiritual durante a pandemia, também evidenciou que a religião foi uma fonte de resiliência para muitas pessoas nesse período. A prática religiosa se mostrou como uma forma significativa de lidar com o estresse e a ansiedade, fortalecendo a capacidade de enfrentar as dificuldades e se adaptar às mudanças.

Para aqueles que têm uma base religiosa, a fé e a espiritualidade proporcionaram conforto, esperança e um senso de propósito em meio à incerteza e às adversidades. Tanto esta pesquisa quanto a pesquisa de Rossato, Ribeiro e Scorsolini-Comin (2022) ressaltam a importância de reconhecer e respeitar a diversidade de crenças e práticas religiosas, bem como a necessidade de oferecer suporte religioso/espiritual acessível e inclusivo para aqueles que buscam esse tipo de apoio durante momentos de crise como a pandemia.

Sobre isso, o estudo realizado por Ribeiro *et al.* (2021) com 569 acadêmicos trouxe evidências de que ter uma religião e praticar atos religiosos estão associados a uma maior satisfação com a vida. Além disso, os resultados desse estudo indicaram uma menor prevalência de ansiedade, de depressão e de tendências suicidas entre os participantes que se identificaram como religiosos. Esse estudo também apontou um melhor funcionamento cognitivo entre os acadêmicos que têm uma religião.

É relevante destacar que esses achados têm como base alguns estudos específicos e podem não ser generalizáveis para toda a população acadêmica. Há de se considerar outros fatores, como o contexto cultural e individual, que também podem influenciar a relação entre

religião e saúde mental. Portanto, o enfrentamento ativo da situação-problema, a aceitação e o apoio social são elementos-chave na construção da resiliência. Quando confrontados com desafios e adversidades, é importante adotar uma abordagem proativa e buscar soluções eficazes (Guinancio; *et al.*, 2020). Isso implica identificar os fatores associados ao problema, desenvolver estratégias adequadas e tomar medidas que levem à superação das dificuldades.

Conclusões

Os objetivos deste estudo foram investigar a compreensão de estresse, sob a perspectiva dos acadêmicos, a relação dos acadêmicos com o processo de aprendizagem e os fatores que proporcionaram resiliência durante a pandemia. Os resultados desta pesquisa evidenciaram que os conceitos de estresse estão relacionados a sintomas como ansiedade e dores no corpo. Os participantes inferem que o estresse pode estar relacionado à instabilidade, ao descontrole e a perda de equilíbrio físico e emocional. No que tange a aprendizagem remota na pandemia, os acadêmicos relataram que as distrações em domicílio influenciaram no processo de ensino-aprendizagem e impactaram negativamente no interesse pela conclusão de curso. Ainda sobre as aulas remotas, os acadêmicos demonstraram que a falta de presencialidade traz o sentimento de insegurança do “saber fazer” em cada profissão. Sobre o enfrentamento de cada participante durante o período de distanciamento social, evidenciou-se que a rede de apoio familiar, a ajuda medicamentosa, a fé e a religiosidade foram fatores de proteção para a construção da resiliência.

Como limitações da pesquisa pode-se apontar a dificuldade de acesso aos acadêmicos para a realização das entrevistas, em razão de muitos morarem em cidades vizinhas e, ao serem convidados para participar, relataram dificuldades de locomoção até o local das entrevistas. Outro fator limitante foi a inibição em responder a pesquisa junto ao professor pesquisador por parte de alunos vinculados a primeira autora. Assim que essa situação foi identificada, uma bolsista capacitada assumiu a realização das entrevistas.

Como sugestão de pesquisas futuras sobre o tema em pauta, recomenda-se investigações que examinem a relação entre o estresse e o desempenho acadêmico, comparando os níveis de estresse entre estudantes que participam de cursos presenciais e aqueles que fazem cursos à distância, a fim de identificar os desafios únicos enfrentados pelos alunos que estudam remotamente. Ainda, os resultados desta pesquisa mostram a importância de fornecer suporte emocional e psicológico aos estudantes, reconhecendo os desafios enfrentados e oferecendo recursos para lidar com o estresse e a incerteza. Isso pode incluir orientação acadêmica,

acompanhamento psicológico, grupos de apoio entre pares e acesso a informações atualizadas sobre as mudanças e adaptações necessárias no contexto da pandemia.

Referências

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos; SILVA, Carlos Eduardo Menezes da; SOARES, Fernando Ramalho Gameleira; SILVA, José Alexandre Menezes da. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.

Ciência & Saúde Coletiva, [S. l.], v. 25., p. 2411-2421, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.10792020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2023.

BOURION-BÉDÈS, Stéphanie; TARQUINIO, Cyril; BATT, Martine; TARQUINIO, Pasquele; LEBREUILLY, Romain; SORSANA, Christine; LEGRAND, Karine; ROUSSEAU, Hélène; BAUMANN, Cédric. Stress and associated factors among French university students under the COVID-19 lockdown: the results of the PIMS-CoV 19 study. **Journal of Affective Disorders**, [S. l.], v. 283, n. 15, p.108-114, 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.01.041. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721000574?via%3Dihub>. Acesso em: 20 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 343, de 17 de Março de 2020**. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Brasília, 2020. Disponível em: <https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=PRT&numero=343&ano=2020&ato=6f5UTVE5EMZpWT599>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2023.

CAMACHO, Ana; CORREIA, Nadine; ZACCOLETTI, Sônia; DANIEL, João. R. Anxiety and social support as predictors of student academic motivation during the COVID-19. **Frontiers in Psychology**, [S. l.], v. 12, p. 644338, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.644338. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.644338/full>. Acesso em: 10 jun. 2023.

CARVALHO, Carla Jesus de; SILVEIRA, Maria de Fátima de Araújo. (Sobre) vivências, saúde mental e enfrentamento à pandemia de universitários em vulnerabilidade socioeconômica. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e288101421955, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21955. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/355930946_Sobre_vivencias_saude_mental_e_enfrentamento_a_pandemia_de_universitarios_em_vulnerabilidade_socioeconomica#:~:text=O%20presente%20estudo%20tem%20por%20objetivo%20caracterizar%20as,uma%20universidad e%20pública%20durante%20a%20pandemia%20de%20Covid-19. Acesso em: 10 jun. 2023

DOSEA, Giselle Santana; ROSÁRIO, Renan Wesley Santos do; SILVA, Elisângela Andrade; FIRMINO, Larissa Reis; OLIVEIRA, Ana Maria dos Santos. Métodos ativos de aprendizagem no ensino online: a opinião de universitários durante a pandemia de Covid-19. **Interfaces Científicas**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 137-148, 2020. DOI: 10.17564/2316-

3828.2020v10n1p137-148. Disponível em:

<https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/9074>. Acesso em: 05 jun. 2023.

DUARTE, Michael de Quadros; SANTO, Manuela de Almeida da Silva; LIMA, Carolina Palmeiro; GIORDANI, Jaqueline Portela; TRENTINI, Clarissa Marcelli. Covid-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 25, n. 9, p. 3401-3411, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020259.16472020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ghSHWNYkP6gqJm4LQVhkB7g/?lang=pt>. Acesso em: 24 abr. 2023.

FONSECA, Débora Cristina. Ser e estar em um mundo pandêmico: marcas da COVID-19 na subjetividade. **Revista Interdisciplinar de Direitos Humanos**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 111-120, 2020. DOI: 10.5016/ridh.v8i2.17. Disponível em:

<https://www2.faac.unesp.br/ridh3/index.php/ridh/article/view/17>. Acesso em: 24 maio 2023.

FREITAS, Ronilson Ferreira; RAMOS, Daniel Santos; FREITAS, Tahiana Ferreira, SOUZA, Gleydson Rocha de; PEREIRA, Érika Jovânia; LESSA, Angelina do Carmo. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S. l.], v. 70, n. 4, p. 283–292, 2021. DOI: 10.1590/0047-2085000000348. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8DKtKHH8xFrMjSjTr7X93Lt/?lang=pt>. Acesso em: 28 abr. 2023.

GAMA, Liasse Monique de Pinho; SOUZA, Verusca Soares de; LOPES, Soraia Geraldo Rozza; ARRUDA, Guilherme Oliveira de; LIMA, Helder de Pádua; BAPTISTA, Cremildo João. Social distancing and emotional state of university students in the COVID-19 pandemic: a descriptive-exploratory study. **Online Brazilian Journal of Nursing**, [S. l.], v 21, Suppl 2, p. e20226577, 2022. DOI: 10.17665/1676-4285.20226577. Disponível em: <https://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/6577>. Acesso em: 02 jun. 2023.

GUINANCIO, Jully Camara; SOUSA, Júlio Gabriel Mendonça de; CARVALHO, Bianca Lemos de; SOUSA, Ana Beatriz Teodoro de; FRANCO, Amanda de Araujo; FLORIANO, Amanda de Almeida; RIBEIRO, Wanderson Alves. COVID –19: Desafios do cotidiano e estratégias de enfrentamento frente ao isolamento social. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e259985474, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.5474. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5474>. Acesso em: 29 maio 2023.

GUNDIM, Vivian Andrade; ENCARNAÇÃO, Jhonatta Pereira da; SANTOS, Flávia Costa; SANTOS, Josenaide Engracia dos; VASCONCELLOS, Erika Antunes; SOUZA, Rozemere Cardoso de. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, [S. l.], v. 35, n. 2021, e37293, 2020. DOI: 10.18471/rbe.v35.37293. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293#>. Acesso em: 01 jun. 2023.

GURVICH, Caroline; THOMAS, Natalie; THOMAS, Elizabeth; HUDAIB, Abdul-Rahman; SOOD, Lomash; FABIATOS, Kali; SUTTON, Keith; ISAACS, Anton; ARUNOGIRI, Shalini; SHARP, Gemma; KULKARNI, Jayashri. Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. **International Journal of Social Psychiatry**, [S. l.], v. 67, n. 5, p. 540-549, 2021. DOI: 10.1177/0020764020961790.

Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764020961790>. Acesso em: 30 abr. 2023.

JOHNSON, Sverre Urnes; EBRAHIMI, Omid, V; HOFFART, Asle. PTSD symptoms among health workers and public service providers during the COVID-19 outbreak. **PLoS ONE**, [S. l.], v. 16, n. 3, e0245058, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0241032. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0241032>. Acesso em: 10 maio. 2023.

LIMA, Vivian Daniele; COSTA, Ailana Garcia Meira; VASCONCELOS, Maria Luiza Iennaco de; LOURENÇO, Lelio Moura. Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura. **Interação em Psicologia**, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 312-321, 2022. DOI: 10.5380/riep.v26i3.76204. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/76204>. Acesso em: 30 abr. 2023.

LIMEIRA, Francisco Ivison Rodrigues; CRUZ, Poliana Farias da; ANDRADE, Amanda Ribeiro da Costa; GUIOMARINO NETO, Armando Baia; ARANTES, Diandra Costa. Depression, anxiety and stress among dental students during COVID 19 pandemic and distance learning. **Revista da ABENO**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 1563, 2022. DOI: 10.30979/revabeno.v22i1.1563. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/1563>. Acesso em: 28 abr. 2023.

MAIA, Berta Rodrigues. DIAS, Paulo César. Anxiety, depression, and stress in university students: The impact of COVID-19. **Estudos de Psicologia**, [S. l.], v. 37, e200067, 2020. DOI: 10.1590/1982-0275202037e200067. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>. Acesso em: 25 abr. 2023.

MARTINEZ, Emilio G.; PADRON, Rafael R.; VILLALBA, Pedro. The students' point of view on the teaching of anatomy at the Universidad del Norte, Colombia, amid the COVID-19 pandemic. **International Journal of Morphology**, [S. l.], v. 40, n. 1, p.46-50, 2022. DOI: 10.4067/S0717-95022022000100046. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022022000100046&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 01 jun. 2023.

MESSIANO, Julia Baesso; BERGANTINI, Rafaella Freitas; SERAFIM, Tainá Machado; BAPTISTA, Vinícius Augusto Ferreira; TAMBELLINI, Maria Eduarda Nicolella;

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2021.

PEREIRA, Renata Martins da Silva; SELVATI, Flávia de Souza; RAMOS, Karina de Souza; TEXEIRA, Lohany Gomes Ferreira; CONCEIÇÃO, Mariana Vieira da. Vivência de estudantes universitários em tempos de pandemia do COVID-19. **Revista Praxis**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 47-56, 2020. DOI: 10.47385/praxis.v12.n1sup.3458. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/praxis/article/view/3458>. Acesso em: 10 mar. 2023.

RIBEIRO, Lahanna da Silva; BRAGÉ, Émilly Giacomelli; RAMOS, Domênica Bossardi; FIALHO, Inara Rahde; VINHOLES, Inara Rahde; LACHINI, Annie Jeanninne Bisso. COVID-19 pandemic effects on the mental health of an academic Community. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S. l.], v. 34, eAPE03423, 2021. DOI: 10.37689/acta-ape/2021AO03423.

Disponível em: <https://acta-ape.org/en/article/covid-19-pandemic-effects-on-the-mental-health-of-an-academic-community/>. Acesso em: 18 mar. 2023.

RIOS, Izabel Cristina; MEDEIROS JUNIOR, Martim Elviro de; FERNANDES, Maria Teresa de Almeida; ZOMBINI, Edson Vanderlei; PACHECO, Maira Kassabian Oliveira; MASCARENHAS, Elcio Gomes; AZUMA, Joselita Batista; VITAL JUNIOR, Pedro Felix. Mentoria virtual para estudantes de medicina em tempos de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S. l.], v. 45, n. 3, p. 170, 2021. DOI: 10.1590/1981-5271v45.3-20200419. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/j5xqG5P6bYcbM77hYcspHNs/?lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2023.

RODRIGUES, Bráulio Brandão; CARDOSO, Rhaissa Rosa de Jesus; PERES, Caio Henrique Rezio; MARQUES, Fábio Ferreira. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S. l.] v. 44, Suppl 1, p. 8–12, 2020. DOI: 10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kN9b4V5MJQtvygzTNBWsSZS/?lang=pt>. Acesso em: 23 mar. 2023.

ROGOWSKA, Aleksandra. M.; KUSNIERZ, Cezary; BOKSZCZANIN, Anna. Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress, and coping styles during COVID-19 pandemic in polish sample of university students. **Psychology Research and Behavior Management**, [S. l.], v. 13, p. 797–811, 2020. DOI: 10.2147%2FPRBM.S266511. Disponível em: <https://www.dovepress.com/examining-anxiety-life-satisfaction-general-health-stress-and-coping-s-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>. Acesso em: 23 abr. 2023.

ROSSATO, Lucas; RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago; SCORSOLINI-COMIN, Fábio. Religiosidade/espiritualidade e saúde na pandemia de COVID-19. **Revista do Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity**, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 1-13, 2022. DOI: 10.26823/nufen.v14i2.22256. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/nufen/article/view/22256>. Acesso em: 28 abr. 2023.

SANTOS, Larissa Christiny Amorim dos; MARTINHO, Matheus Nery; RIBEIRO, Wanderson Alves; SOUZA, Érica Motta Moreira de; MIRANDA, Karollaine Barbosa Fontes; SILVA, Ewelyn Ribeiro de Lima. Covid-19 Pandemic: The fine line between mental health and the health-disease process in nursing undergraduates. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 10, p. e243111032683, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i10.32683. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32683>. Acesso em: 18 abr. 2023.

SILVA, Lucas Silveira; MENDES JÚNIOR, Paulo Roberto; ARAÚJO, Francisca Eloisa do Nascimento. Ensino superior em tempos de pandemia: sofrimento, culpa e (im) produtividade. In: NEGREIROS, Fauston; FERREIRA, Breno de Oliveira (Orgs.). **Onde está a psicologia escolar no meio da pandemia**. São Paulo: Pimenta Cultura, 2021, p. 272-286.

TOBAR, Cláudia; GARCÉS, María Sol; CRESPO-ANDRADE, María; SISA, Ivan. The impact of strengthening study habits for medical students during COVID-19 academic transition: a mixed-methods study. **Medical Science Educator**, [S. l.], v. 31, p. 1083-1090 2021. DOI: 10.1007/s40670-021-01277. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40670-021-01277-z>. Acesso em: 19 abr. 2023.

SOBRE OS AUTORES

Monika Mensch. Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade Luterana do Brasil. Docente no Centro Universitário São Lucas-Ji-Paraná.

Contribuição de autoria: Administração do Projeto, Análise Formal, Conceituação, Curadoria de Dados, Escrita – Primeira Redação - <https://lattes.cnpq.br/0060074568360939>

Luiz Carlos Porcello Marrone. Doutor em Neurociências pela PUCRS. Docente na Universidade Luterana do Brasil. Pesquisador do Instituto do Cérebro-PUCRS.

Contribuição de autoria: Escrita – Supervisão e Visualização - <https://lattes.cnpq.br/0706744072158586>

Alice Hirdes. Doutora em Psicologia Social pela PUCRS. Docente na Universidade Luterana do Brasil. Líder do grupo de pesquisa Promoção e Prevenção em Saúde Mental. Full Fellow da rede de pesquisa interRAI.

Contribuição de autoria: Conceituação, Revisão e Edição, Supervisão, Validação e Visualização - <https://lattes.cnpq.br/4193923579116453>.

Como referenciar

MENSCH, Monika; MARRONE, Luiz Carlos Porcello; HIRDES, Alice. Aprendizagem, estressores e resiliência de acadêmicos da área da saúde na pandemia da covid-19. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 20, n. 51, e12798, 2024. DOI: 10.22481/praxisedu.v20i51.12798