



CURSO DE PSICOLOGIA

CHARLENE STEPHANIE DE LIMA OLIVEIRA CHAVES

**FATORES RELACIONADOS AOS TRANSTORNOS MENTAIS
COMUNS EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE
COVID-19**

FORTALEZA-CE

2022

CHARLENE STEPHANIE DE LIMA OLIVEIRA CHAVES

**FATORES RELACIONADOS AOS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM
UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito à obtenção do título de Bacharel
em Psicologia pela Faculdade Ari de Sá.

Orientadora: Profa. Dra. Glysa de Oliveira
Meneses

Aprovado(a) em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Glysa de Oliveira Meneses
Faculdade Ari de Sá

Profa. Dra. Áurea Júlia de Abreu Costa
Faculdade Ari de Sá

Profa. Me. Lia Wagner Plutarco
Universidade Federal do Ceará

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Faculdade Ari de Sá
Gerada automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C512f Chaves, Charlene Stephanie de Lima Oliveira.

Fatores relacionados aos transtornos mentais comuns em universitários durante a pandemia de COVID19 / Charlene Stephanie de Lima Oliveira Chaves. – 2022.

43 f.

Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Ari de Sá, Curso de Psicologia, Fortaleza, 2022.
Orientação: Profa. Dra. Glysa de Oliveira Meneses.

1. Ansiedade. 2. Depressão. 3. Estresse Psicológico. 4. Estudantes. 5. COVID-19. I. Título.

CDD 150

AGRADECIMENTOS

A Deus, inteligência suprema e causa primária de todas as coisas. Sem sua energia criadora e renovadora de minhas forças, não sei como seria possível chegar até aqui;

A minha irmã Corrinha, a primeira pessoa com quem compartilhei o desejo de reabrir o curso de psicologia. Muito obrigada por me incentivar e conseguir, em tempo recorde, o meu histórico e ementas de todas as disciplinas cursadas na UEPB;

Ao meu esposo Olivenor, dedico a concretização desta graduação. Por ele, eu não teria desistido da psicologia, em 2007, quando nos casamos. No entanto, respeitou os caminhos que quis trilhar na arte do cuidado, a Enfermagem. Amor, te espero em breve do lado de cá, pois “a Psicologia é muito massa”;

Ao Pedrinho agradeço a compreensão de, na maior parte das vezes, respeitar a porta fechada do meu quarto. Nessas horas, ele sabia que eu estava estudando. Quando não dava para suportar a saudade, ele pedia para entrar e ficava, ao meu lado, contribuindo com os seus vídeos do *youTube*. Minha monografia, por pouco, não ganha alguns trechos do canal. “Mi amor”;

Aos meus familiares amados, pelo apoio e incentivo;

Aos amigos da FAS, pelo acolhimento e partilha de muitos momentos especiais;

A Faculdade Ari de Sá e seu incentivo a graduação, com o oferecimento de bolsas/mérito na qual fui beneficiada em alguns semestres;

A todos os professores da FAS que contribuíram com a formação de excelência que recebi. Vocês são demais. Dedico todo o meu amor e reconhecimento por tudo que me ensinaram e pelo respeito e carinho com que sempre fui tratada;

A professora Elívia, minha coordenadora. Você fez tudo o que estava ao seu alcance para otimizar a conclusão da minha graduação. Tenho muita gratidão por todo apoio e incentivo. Sempre que precisei, você estava ao meu lado. Jamais vou esquecer;

A Áurea Júlia, minha professora querida e orientadora de Estágio Básico III e Estágio Supervisionado Específico I. Foram tantos momentos bons, tantas risadas e trocas valiosas... sentirei muitas saudades e nunca irei esquecer você, pois aprendi muito contigo. Fico feliz de estar, ao seu lado, nesse momento decisivo. Tenho certeza de que contribuirá bastante com esse trabalho monográfico;

A Professora Lia, minha orientadora do TCC I e Estágio Supervisionado Específico I. Agradeço por ter me ajudado a construir as bases desse trabalho. Gostaria de dizer que você foi

inspiração na escolha profissional que fiz. Fico feliz que possa, como avaliadora externa desse TCC, conhecer os resultados que encontramos e contribuir com eles;

A Professora Glysa, minha orientadora de TCC II e Estágio Supervisionado Específico II e III. A professora mais encantadora, linda e alto astral que já conheci. Tenho muito que te agradecer. Lembro que lutamos para conseguir a aprovação no Comitê de Ética em tempo hábil, mas não foi possível. Então, passamos um ano inteiro juntas e isso foi muito bom. Esse contato nos rendeu muitas orientações de excelência e muitas risadas. Nos aproximamos muito. Você de fato se torna uma “mãe acadêmica” de suas meninas orientandas e, esse carinho, me fez um bem enorme. Tenho profunda admiração pela pesquisadora e professora que és. Foi tudo perfeito:



Muito obrigada!

FATORES RELACIONADOS AOS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Charlene Stephanie de Lima Oliveira Chaves
Glysa de Oliveira Meneses

RESUMO

Na literatura, diversos estudos apontam a particular vulnerabilidade dos estudantes universitários ao desenvolvimento de transtornos mentais comuns associados a rotina acadêmica extenuante, entre outros fatores. Na vigência da pandemia, considerando o forte impacto na saúde mental desse grupo, o presente estudo busca analisar os fatores relacionados aos transtornos mentais comuns em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Especificamente, objetiva avaliar a relação da experiência acadêmica no regime remoto, da autoeficácia no ensino superior e do isolamento social com esses transtornos. Para tanto, foi realizada uma pesquisa quantitativa com delineamento correlacional, do tipo *ex post facto*, com uma amostra não probabilística de 187 estudantes universitários, maiores de 18 anos, matriculados nos cursos de graduação de Instituições de Ensino Superior do país. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Referência Nacional em Dermatologia Sanitária Dona Libânia – CRNDSDL, com o número de parecer 5.120.506. Os dados foram coletados on-line, por meio de questionários de autorrelato inseridos na plataforma Google Forms. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21), a Escala de Autoeficácia para Formação Superior (EAFS) e um questionário sociodemográfico para caracterização da amostra e para obter dados referentes a pandemia de Covid-19 no que se refere à experiência acadêmica durante o regime remoto. Os dados obtidos sofreram análises descritivas e multivariadas, através do programa Statistical Package of Social Sciences (SPSS), versão 21. Especificamente, foram empregadas medidas de tendência central e variabilidade para caracterização da amostra, bem como análises de variância e análises de correlação para verificar as relações entre as variáveis do estudo. Os resultados encontrados sugerem que a avaliação negativa da experiência com o regime remoto se relaciona, de alguma maneira, com o sofrimento psicológico e o adoecimento dos estudantes. Do mesmo modo, as cinco dimensões da autoeficácia na formação superior apresentaram correlações negativas e, estatisticamente significativa, com os transtornos mentais comuns. Ademais, o isolamento social correlacionou-se de forma positiva e significativa com esses transtornos. Por fim, sugerem-se novas pesquisas que possam solucionar as lacunas desse estudo.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Estresse Psicológico. Estudantes. Covid-19.

ABSTRACT

In the literature, several studies point to the particular vulnerability of university students to the development of common mental disorders associated with strenuous academic routine, among other factors. In the presence of the pandemic, considering the strong impact on mental health of this group, the present study seeks to analyze the factors related to mental disorders common in university students during the COVID-19 pandemic. Specifically, it aims to evaluate the relationship between academic experience in the remote regime, self-efficacy in higher education and social isolation with these disorders. For this, quantitative research was carried out with a correlational design, of the ex post facto type, with a non-probabilistic sample of 187 university students, over 18 years old, enrolled in undergraduate courses of Higher Education Institutions in the country. This research was approved by the Research Ethics Committee of the National Reference Center on Sanitary Dermatology Dona Libânia - CRNDSDL, with the number of opinion 5.120.506. Data were collected online through self-report questionnaires inserted in the Google Forms platform. The instruments used were the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS-21), the Self-Efficacy Scale for Higher Education (EAFS) and a sociodemographic questionnaire to characterize the sample and to obtain data regarding the Covid-19 pandemic regarding academic experience during the remote regimen. The data obtained were analysed and multivariate, through the Statistical Package of Social Sciences (SPSS) program, version 21. Specifically, measures of central tendency and variability were used to characterize the sample, as well as variance analyses and correlation analyses to verify the relationships between the study variables. The results suggest that the negative evaluation of the experience with the remote regime is related, in some way, to the psychological suffering and illness of the students. Similarly, the five dimensions of self-efficacy in higher education presented negative and statistically significant correlations with common mental disorders. Moreover, social isolation was positively and significantly correlated with these disorders. Finally, new studies are suggested that can solve the shortcomings of this study.

Keywords: Anxiety. Depression. Stress, Psychological. Students. Covid-19.

1 INTRODUÇÃO

É consenso na literatura que a pandemia de COVID-19 tem forte impacto na saúde mental da população (ABDON et al., 2020; BARROS et al., 2020; FIOCRUZ, 2020; VASCONCELOS et al., 2020; WANG et al., 2020). Diante de uma emergência de saúde pública que preconiza o isolamento social como forma de conter a propagação da doença, as pessoas estando privadas, em alguma medida, do convívio social e das possibilidades de lazer, podem apresentar reações como medo, angústia, raiva, estresse, insônia, irritabilidade e até desenvolver transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão (FIOCRUZ, 2020; VASCONCELOS et al., 2020).

Um estudo transversal realizado com os dados do *ConVid* revelou, numa amostra de 45.161 brasileiros, que durante o período de pandemia, 40,4% dos respondentes frequentemente sentiam-se tristes ou deprimidos e 52,6% com frequência sentiam-se ansiosos ou nervosos; 43,5% relataram, ainda, o início de problemas de sono e 48% o agravamento de insônia preexistente. A presença de tristeza e nervosismo frequentes, bem como mudanças nos padrões de sono foram maiores em adultos jovens e pessoas com histórico de depressão (BARROS et al., 2020).

Sabe-se que o início da adultez, em geral, coincide com o ingresso de jovens brasileiros nas instituições de ensino superior do país. Esta fase, por si só, é bastante desafiadora para a saúde mental, pelas características que lhe são inerentes. Os níveis elevados de estresse e outros transtornos mentais têm sido amplamente observados no mundo acadêmico entre discentes, podendo estar relacionados com a rotina de estudos, excesso de atividades a serem cumpridas, inabilidades para conciliar vida pessoal e profissional, e dificuldades de aprendizagem. Essa rotina acadêmica, somada ao contexto pandêmico, pode desencadear depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, distúrbios do sono, alterações de humor, uso e abuso de álcool e outras drogas, uso excessivo de medicamentos, esgotamento e, até mesmo, levar ao suicídio (ROCHA et al., 2020). É importante ainda considerar que os alunos, nesses últimos dois anos, estudaram de forma remota e esta nova modalidade de ensino exigiu deles significativo esforço de adaptação e resiliência.

Um *survey* global realizado com 16.839 universitários de 21 países, em seis continentes, revela que mais da metade dos entrevistados (56%) afirmaram ter sofrido impacto na saúde mental em decorrência da pandemia de COVID-19. Os dados brasileiros desse estudo apontam que o nosso país está entre as nações que apresentaram as maiores taxas, pois 76% dos estudantes asseguraram sofrer esse impacto; 87% afirmaram sofrer com o aumento do estresse

e ansiedade; e 17% relataram apresentar pensamentos suicidas durante a pandemia (CHEGG.ORG, 2021).

No Ceará, um estudo desenvolvido com 541 universitários sobre sentimento de angústia autorreferido durante a pandemia de COVID-19 constatou que 88,5% dos estudantes afirmaram ter sofrido impacto emocional durante a epidemia, e 89,5% disseram estar angustiados nesse período (ABDON et al., 2020). Nota-se o quanto a pandemia de COVID-19 tem afetado os estudantes do ensino superior no Brasil. O momento vivido é singular e propício para o surgimento dos chamados transtornos mentais comuns (estresse, ansiedade e depressão), nesse público.

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC), também conhecidos por Transtornos Mentais Menores e Transtornos Mentais Não-Psicóticos, foram conceituados por Goldberg e Huxley, e são atribuídos a pessoas que sofrem mentalmente com estresse, sentimentos de inutilidade, fadiga, irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, esquecimentos e queixas somáticas, como inapetência, dispneia, cefaleia, tremores, sintomas gastrointestinais etc. (GOLDBERG; HUXLEY, 1992). Estima-se que atinjam 9% a 12% da população mundial e 12% a 15% da população brasileira em todas as faixas etárias (SACRAMENTO et al., 2021).

Os TMC, apesar de não constituírem uma entidade clínica específica, ocasionam intenso sofrimento psíquico, com importantes repercussões na saúde dos indivíduos, mesmo que estes não recebam diagnóstico formal de doença psiquiátrica. Ademais, provocam prejuízos em vários aspectos da vida em termos de desempenho de papéis, envolvendo trabalho, estudos e outras atividades do cotidiano (FALCO et al., 2019; GOLDBERG; HUXLEY, 1992).

Dentre os diferentes grupos sociais afetados por esses transtornos, os estudantes universitários possuem grande vulnerabilidade para desenvolvê-los (SACRAMENTO et al., 2021). Um estudo, realizado com graduandos do Estado de São Paulo, constatou que 151 alunos entrevistados (39,9%) apresentaram escore de classificação para caso suspeito de transtorno mental comum (GOMES et al., 2020). Corroborando com esse achado, uma pesquisa realizada com 246 acadêmicos do sul do Brasil verificou a prevalência de 40% desses transtornos na amostra estudada (DELANOGARE; PERINE; SOUZA, 2019).

Sabe-se que sintomas ligados aos TMC estão comumente presentes nos diagnósticos de ansiedade, depressão e estresse. A ansiedade, segundo Santos (2021), é um estado natural do indivíduo, bastante útil à sobrevivência humana. Geralmente, está associada ao medo perante a percepção de uma ameaça futura, e pode cursar com sintomas físicos, emocionais, comportamentais e cognitivos. Pode-se dizer, ainda, que é de curta duração, autolimitada e se relaciona ao evento que lhe deu origem. Por sua vez, a ansiedade patológica diferencia-se do

medo ou da ansiedade adaptativa por desencadear reações exageradas, persistentes e duradouras à situação temida, impactando em diversas áreas da vida, causando prejuízo e sofrimento aos indivíduos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Esta última aparece relacionada à evasão escolar, ao abandono de emprego e ao uso abusivo de substâncias (LEÃO et al., 2018).

Acredita-se que 15% a 29% dos estudantes universitários podem apresentar transtorno de ansiedade ao longo de sua formação (CARDOZO et al., 2016). No meio acadêmico, a ansiedade pode afetar o desempenho cognitivo, impactando negativamente na capacidade de memorização, concentração e raciocínio dos alunos (CARVALHO et al., 2015), além de propiciar o surgimento de comportamento evitativo frente a tarefas consideradas aversivas e atrapalhar o estabelecimento de vínculos afetivos (SANTOS, 2021).

No que se refere a depressão unipolar, sabe-se que é um transtorno mental que envolve uma complexa interação de fatores orgânicos, psicológicos e ambientais em sua gênese. De acordo com o DSM-5, caracteriza-se pela presença de, pelo menos, cinco sintomas que causem sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento social do indivíduo, como: humor deprimido, relevante diminuição de interesse ou prazer, perda ou ganho significativo de peso, redução ou aumento no apetite, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor, fadiga ou perda de energia. Ademais, também são visualizados sentimentos de inutilidade ou culpa inapropriada, capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, indecisão, pensamentos recorrentes de morte, ideação suicida e tentativa suicídio (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Um estudo realizado com universitários e desenvolvido por Ribeiro et al. (2020), identificaram a prevalência de 8,2% para depressão, 41,4% para ansiedade, e 7,0% para coexistência de depressão e ansiedade. Já uma pesquisa realizada com 292 universitários, na faixa etária de 20 a 30 anos, constatou a presença de sintomas de depressão (52,3%) e ansiedade (41,1%) em sua amostra. Observou-se ainda que 5,3% desses estudantes faziam uso frequente de medicamentos para tratar estes sintomas, sendo os antidepressivos os mais relatados pelos participantes. Ademais, 16,4% dos entrevistados já utilizaram atestados médicos relacionados à saúde mental, pelo menos uma vez, em sua jornada acadêmica (LELIS et al., 2020).

Já o estresse é considerado um dos principais males que atingem as pessoas atualmente. Estima-se que afeta, em média, 90% da população mundial (SANTOS et al., 2017). Trata-se de uma resposta orgânica, não-específica, do organismo frente a situações consideradas ameaçadoras; apesar de muito similar à ansiedade, diferencia-se desta no aspecto de que o fator desencadeante é algo real e localizado no presente. No meio acadêmico, de acordo

com Pereira et al. (2021), o estresse afeta negativamente os estudantes em suas atividades curriculares, levando-os a irritabilidade, ansiedade e baixa autoestima, impactando, portanto, na qualidade de vida destes.

A pandemia de COVID-19 promoveu várias mudanças na rotina dos estudantes universitários. Além do receio de contaminação, a necessidade de isolamento social para a contenção da doença impeliu modificações na estrutura organizacional do ensino superior, como a suspensão de atividades acadêmicas presenciais e estágios práticos, e a adoção de novas metodologias de ensino e avaliação online (RODRIGUES et al., 2020). Nesse período, os alunos estiveram, em alguma medida, cerceados da convivência social com os colegas e professores de faculdade, amigos próximos e até familiares. Esse isolamento pode ter um impacto negativo, pois as redes de apoio são muito importantes para a saúde mental dos indivíduos. Segundo Straub (2014), o apoio social favorece que as pessoas lidem, de modo mais eficaz, com situações estressantes ou difíceis.

O regime remoto, portanto, foi a medida emergencial temporária adotada para conciliar o retorno das atividades acadêmicas e, ao mesmo tempo, cumprir a necessidade do distanciamento. Nesse tipo de regime, a interação entre a coordenação, professores e estudantes se dá por meio da internet, de forma online, e em tempo real (BOELL; ARRUDA, 2021). Mas, para implementar essa mudança, gestores das instituições de ensino precisaram se preocupar com as condições socioeconômicas desiguais de seus estudantes, já que muitos não dispunham de internet, aparelhos eletrônicos, e até espaços físicos adequados para assistirem as aulas online. Os estudantes tiveram ainda que lidar com as incertezas e o temor de atrasar a conclusão de seus cursos de graduação (KASSAB, 2021).

O ensino remoto exige dos estudantes o desenvolvimento de proatividade, autonomia e cocriação em seu processo de aprendizagem (BOELL; ARRUDA, 2021). É importante que, no mínimo, estes alunos apresentem um bom nível de autoeficácia para interagir em sala virtual e solucionar suas dúvidas com os professores, nesse momento atípico.

A autoeficácia no ensino superior é compreendida como a confiança ou crença que os estudantes universitários possuem acerca de sua capacidade de executar ações requeridas para seu processo formativo (ARINO; BARDAGI, 2018). A percepção de autoeficácia bem construída favorece que os estudantes transponham os desafios que precisam enfrentar, mantendo o foco para alcançar seus objetivos (SANTOS; ZANON; ILHA, 2019). Entendido como um fator cognitivo, o conceito de autoeficácia é construído ao longo da vida por meio da observação das experiências de sucesso pessoais e alheias, das críticas e avaliações positivas recebidas, e de um bom estado emocional e físico. Em circunstâncias adversas, a ansiedade, o

estresse, o sono e o cansaço físico podem alterar a percepção de autoeficácia do indivíduo (POLYDORO; GUERREIRO, 2010).

Polydoro e Guerreiro (2011) avaliam, em seus estudos, cinco dimensões da autoeficácia no ensino superior. A primeira dela é a autoeficácia acadêmica, que avalia a confiança percebida na capacidade de aprender, demonstrar e aplicar o conteúdo do curso. Em seguida, a autoeficácia na regulação da formação, que mede a confiança percebida na capacidade de estabelecer metas, fazer escolhas, planejar e autorregular suas ações no processo de formação e desenvolvimento de carreira; a autoeficácia em ações proativas, que verifica a confiança percebida na capacidade de aproveitar as oportunidades de formação, atualizar os conhecimentos e promover melhorias institucionais. Há ainda a autoeficácia na interação social, que estima a confiança percebida na capacidade de relacionar-se com os colegas e professores com fins acadêmicos e sociais; e por último, a autoeficácia na gestão acadêmica, que avalia a confiança percebida na capacidade de envolver-se, planejar e cumprir prazos em relação às atividades acadêmicas.

Na literatura, foi identificado apenas um estudo correlacionando autoeficácia na formação superior e transtornos mentais comuns em estudantes universitários. Trata-se de um estudo correlacional, de caráter descritivo, com corte transversal, realizado com 640 estudantes de graduação, regularmente matriculados em diferentes cursos de distintas Instituições de Ensino Superior públicas e privadas do país (ARINO; BARDAGI, 2018). A referida pesquisa não se deu na vigência da pandemia, contudo, os dados encontrados já demonstraram relações significativas e negativas da ansiedade, depressão e estresse com a autoeficácia na formação superior, concluindo que as variáveis se relacionam com o adoecimento e o sofrimento psicológico dos estudantes.

Nota-se, que o estudo dos transtornos mentais comuns na população universitária, dada sua relevância científica e social, desperta o interesse e a necessidade de investigações mais aprofundadas. Na vigência da pandemia de COVID-19, com as altas taxas de sofrimento encontradas em estudantes universitários, é importante analisar os fatores relacionados aos transtornos mentais comuns nesse grupo. Especificamente, avaliar a relação da experiência acadêmica no regime remoto, da autoeficácia na formação superior e do isolamento social com esses transtornos.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, cujo método é descrito a seguir:

Delineamento

A pesquisa possui um delineamento correlacional, do tipo *ex post facto*, a qual objetiva verificar as relações existentes entre a experiência acadêmica no regime remoto, autoeficácia na formação superior e isolamento social com os transtornos mentais comuns, em estudantes universitários, durante a pandemia de COVID-19. Para tanto, foi conduzida uma pesquisa empírica de natureza quantitativa.

Com relação à experiência acadêmica no regime remoto, hipotetiza-se que uma pior avaliação dessa experiência está associada maiores níveis de transtornos mentais comuns. Adicionalmente, compreende-se que menores níveis de autoeficácia na formação superior estão associados a maiores níveis desses transtornos. E ainda, que maiores níveis de isolamento social percebido estão relacionados a maiores níveis de transtornos mentais comuns.

Participantes

Contou-se com uma amostra de conveniência (não-probabilística), composta por 187 estudantes universitários, regularmente matriculados, predominantemente nos cursos de graduação em Psicologia (40,6%) e Medicina veterinária (10,7%), do sétimo (15,5%) e oitavo (13,4%) semestres, de instituições privadas de ensino superior do país (51,3%). A idade dos participantes variou entre 18 e 54 anos ($M = 24,69$; $DP = 6,99$), sendo de nacionalidade brasileira (98,9%), a maioria do estado do Ceará (72,2%), da cidade de Fortaleza (47,0%) e Recife (11,4%), de religião católica (37,7%) ou que não possui religião (36,6%), identificando-se como mulher (80,2%), heterossexual (70,8%), solteira (o) (80,2%), parda (45,2%) e branca (43,5%), residindo com os pais (65,8%) e com renda familiar de até dois salários mínimos (51,6%).

Materiais

Os participantes responderam a um questionário online contendo os seguintes instrumentos:

-*Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21)*: Versão portuguesa adaptada por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004) da Depression, Anxiety Stress Scale (DASS)

desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995). Trata-se de um instrumento de autorresposta composto por três subescalas de 7 itens cada, utilizada para avaliar a ansiedade, depressão e estresse através de uma escala de resposta tipo Likert de quatro pontos: varia de 0 (não se aplicou nada a mim) a 4 (aplicou-se a mim a maior parte das vezes). Pontuações mais elevadas na EADS-21 correspondem a níveis mais elevados de ansiedade, depressão e estresse. Essa escala, validada no Brasil, apresenta boas propriedades psicométricas, com alfa de Cronbach de 0,94 para a subescala que avalia o estresse, 0,95 para a subescala que mede o fenômeno da ansiedade e de 0,94 para subescala que avalia a depressão (MASCARENHAS; SILVA; RIBEIRO, 2011).

-Escala de Autoeficácia para Formação Superior (EAFS): Utilizada para avaliar as crenças de estudantes em sua capacidade frente às tarefas da formação superior. Possui 34 itens, respondidos em formato Likert de dez pontos: varia de 1 (pouco capaz) a 10 (muito capaz). Contempla cinco dimensões da Autoeficácia no Ensino Superior: autoeficácia acadêmica, autoeficácia na regulação da formação, autoeficácia em ações proativas, autoeficácia na interação social, e autoeficácia na gestão acadêmica. Essa escala apresenta consistência interna muito satisfatória, com alfa de Cronbach de 0,94, evidenciando sua boa propriedade psicométrica. Considerando-se o alfa de cada fator, houve variação de 0,80 (autoeficácia na interação social) a 0,88 (autoeficácia acadêmica) (POLYDORO; GUERREIRO, 2010).

-Questionário sociodemográfico: Construído para caracterização da amostra e para obter dados referentes a pandemia de COVID-19 no que se refere à experiência acadêmica durante o regime remoto e sobre o isolamento social. Conta com questões acerca de características pessoais, como idade, gênero, orientação sexual, entre outras; e inclui perguntas sobre o nível de isolamento social, privação de convívio com familiares e amigos, suporte em saúde mental, atividade física e de lazer durante a pandemia, como também dispõe de perguntas sobre a experiência durante as aulas online, aprendizagem, motivação e exigências acadêmicas durante o regime remoto.

Procedimento

A pesquisa foi realizada online, nos meses de dezembro de 2021 a fevereiro de 2022, por meio de questionário informatizado, respondido individualmente, através da plataforma Google Forms. Após o acesso da pesquisa pelo link, os participantes que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para efetivar sua participação, foram direcionados para as seções do protocolo digital que contém os instrumentos de coleta de dados. Os sujeitos da pesquisa tiveram total liberdade para aceitar, recusar ou desistir de participar

desse estudo, em qualquer de suas fases, sem ônus. Foi assegurado, ainda, o caráter anônimo e confidencial das respostas de modo a garantir o pleno exercício de direitos dos envolvidos. Ressalta-se que, em consonância com o disposto nas resoluções CNS nº 466/2012 e nº 510/2016, esta pesquisa recebeu a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Referência Nacional em Dermatologia Sanitária Dona Libânia – CRNDSDL (Parecer 5.120.506).

Análise de dados

Foram realizadas análises descritivas e multivariadas através do programa Statistical Package of Social Sciences – SPSS, versão 21. Especificamente, foram empregadas medidas de tendência central e variabilidade para caracterização da amostra, bem como, análises de variância e análises de correlação para verificar as relações entre as variáveis do estudo.

3 RESULTADOS

Buscando identificar características referentes à vivência dos universitários durante a pandemia de COVID-19, os resultados referentes ao isolamento social e à saúde mental apontam que 40,6% dos estudantes consideraram-se um pouco isolados do convívio social e 25,7% isolados; 43,9% dos participantes declararam-se um pouco privados do convívio familiar e 26,7% nada privado; 34,9% declararam-se um pouco privados do convívio com amigos e 28% muito privados; 65,8% não necessitaram de suporte psiquiátrico; 14,5% iniciaram tratamento medicamentoso durante a pandemia e 11,3% já utilizavam medicamentos anteriormente. Adicionalmente, 56,1% não necessitaram de suporte psicológico; 32,1% não realizam atividade física nesse período e 26,7% realizam pouco frequentemente (1 vez na semana ou quinzenalmente); 50,3% consideraram a experiência de lazer na pandemia razoável e 49,7% julgaram insatisfatória; 64,7% tiveram uma experiência de sono razoável (em torno de 6h e com poucas interrupções); e 67,4% relataram dificuldades financeiras na pandemia. Esses dados estão sumarizados na Tabela 1.

Tabela 1- Vivência dos universitários durante a pandemia de COVID-19 (N = 187)

Características Sociodemográficas	<i>f</i>	%	
Isolamento social	Nada Isolado	21	11,2
	Um Pouco Isolado	76	40,6
	Isolado	48	25,7
	Muito Isolado	39	20,9
	Totalmente Isolado	3	1,6
Privados do Convívio Familiar	Nada Privado	50	26,7
	Um Pouco Privado	82	43,9
	Privado	32	17,1
	Muito Privado	17	9,1
	Totalmente Privado	6	3,2
Privados do Convívio de Amigos	Nada Privado	14	7,5
	Um Pouco Privado	65	34,9
	Privado	41	22,0
	Muito Privado	52	28,0
	Totalmente Privado	14	7,5
Suporte Psiquiátrico	Sim	64	34,2
	Não	123	65,8
Suporte Psicológico	Sim	82	43,9
	Não	105	56,1
Uso de Medicamentos na Pandemia	Não	138	74,2
	Início na Pandemia	27	14,5
	Início anterior a Pandemia	21	11,3
Atividades de Lazer	Satisfatório	0	0
	Razoável	94	50,3
	Insatisfatório	93	49,7
Atividade Física	Não tenho realizado	60	32,1
	Pouco frequentemente	50	26,7
	Frequentemente	40	21,4
	Muito frequentemente	29	15,5

	Sempre	8	4,3
Sono	Satisfatório	31	16,6
	Razoável	121	64,7
	Insatisfatório	35	18,7
Dificuldade Financeiras	Sim	126	67,4
	Não	61	32,6

Fonte: Elaborada pela autora.

No tocante à experiência acadêmica no regime remoto durante a pandemia de COVID-19, conforme a Tabela 2, entende-se que 40,1% consideraram ruim a experiência com aulas remotas e 30,5% relataram uma boa experiência; 73,3% consideraram que o regime remoto dificultou o seu aprendizado; 50,8% estiveram um pouco motivado e 23% nada motivado para aprender por essa modalidade de ensino; e por fim, 55,6% pensaram, em algum momento, abandonar o curso de graduação, nesse período.

Tabela 2- Experiência acadêmica no regime remoto durante a pandemia de COVID-19 (N = 187)

Características Sociodemográficas		<i>f</i>	%
Experiência no regime remoto	Péssima	32	17,1
	Ruim	75	40,1
	Boa	57	30,5
	Muito Boa	15	8,0
	Excelente	8	4,3
Dificuldade de aprendizagem no regime remoto	Sim	137	73,3
	Não	50	26,7
Motivação para aprender no regime remoto	Nada motivado	43	23,0
	Um pouco motivado	95	50,8
	Motivado	38	20,3
	Muito motivado	6	3,2
	Totalmente motivado	5	2,7
Pensou em abandonar a graduação	Sim, ainda penso	43	23,0
	Sim, mas não penso mais	61	32,6
	Não, nunca	83	44,4

Fonte: Elaborada pela autora.

A seguir, buscou-se observar se haveria diferenças estatisticamente significativas entre as avaliações da experiência com o regime remoto e os transtornos mentais comuns. Assim, frente a variável dependente ansiedade, os estudantes que consideraram a experiência do regime remoto péssima ($M = 10,75$; $DP = 5,86$), se diferenciaram daqueles que acharam a experiência boa ($p = 0,007$). Na mesma direção, os estudantes que consideraram a experiência do regime remoto ruim ($M = 9,96$; $DP = 5,55$), se diferenciaram daqueles que acharam a experiência boa ($p = 0,005$).

Frente a variável dependente depressão, os estudantes que consideraram a experiência do regime remoto péssima ($M = 13,15$ $DP = 4,86$) se diferenciaram daqueles que acharam a experiência boa ($p = 0,004$) e muito boa ($p = 0,03$). Já os estudantes que consideraram a

experiência do regime remoto ruim ($M = 12,84$; $DM = 4,98$), se diferenciaram daqueles que acharam a experiência boa ($p = 0,001$) e muito boa ($p = 0,02$).

Frente a variável dependente estresse, os estudantes que consideraram a experiência do regime remoto péssima ($M = 14,15$; $DM = 4,52$), se diferenciaram daqueles que acharam a experiência boa ($p = 0,03$). De modo semelhante, os estudantes que consideraram a experiência do regime remoto ruim ($M = 13,80$; $DM = 4,53$), se diferenciaram daqueles que acharam a experiência boa ($p = 0,01$).

Por fim, buscou-se investigar o relacionamento entre os transtornos mentais comuns e as dimensões da autoeficácia na formação superior. Os resultados indicaram correlações negativas e significativas entre a ansiedade e a autoeficácia acadêmica ($r = -0,25$; $p = 0,001$), autoeficácia na regulação da formação ($r = -0,16$; $p = 0,02$), autoeficácia na interação social ($r = -0,19$; $p = 0,008$) e autoeficácia na gestão acadêmica ($r = -0,23$; $p = 0,001$). Contudo, não foram observadas correlações significativas entre a ansiedade e a autoeficácia nas ações proativas ($r = -0,07$; $p = 0,30$).

Quanto à depressão, foram observadas correlações negativas e significativas dessa variável com a autoeficácia acadêmica ($r = -0,29$; $p < 0,001$), autoeficácia na regulação da formação ($r = -0,31$; $p < 0,001$), autoeficácia em ações proativas ($r = -0,24$; $p = 0,001$), autoeficácia na interação social ($r = -0,28$; $p < 0,001$) e autoeficácia na gestão acadêmica ($r = -0,31$; $p < 0,001$).

Já no que se refere ao estresse, foram obtidas correlações negativas e significativas com a autoeficácia acadêmica ($r = -0,20$; $p = 0,006$) e autoeficácia na gestão acadêmica ($r = -0,17$; $p = 0,01$). Entretanto, não foram observadas correlações significativas entre estresse e a autoeficácia na regulação da formação ($r = -0,12$; $p = 0,08$), autoeficácia nas ações proativas ($r = -0,04$; $p = 0,55$) e autoeficácia na interação social ($r = -0,13$; $p = 0,06$).

Os resultados indicaram, ainda, correlações positivas e significativas entre o isolamento social e a ansiedade ($r = 0,24$; $p = 0,001$), depressão ($r = 0,28$; $p < 0,001$) e estresse ($r = 0,27$; $p < 0,001$). Essas informações estão listadas na Tabela 3 a seguir.

Tabela 3 – Correlações entre Transtornos Mentais Comuns (Ansiedade, Depressão e Estresse), as dimensões da Autoeficácia na Formação Superior e Isolamento Social

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	0,76**	0,80**	-0,25**	-0,16*	-0,07	-0,19**	-0,23**	0,24**
2	-	1	0,73**	-0,29**	-0,31**	-0,24**	-0,28**	-0,31**	0,28**
3	-	-	1	-0,20**	-0,12	-0,04	-0,13	-0,17*	0,27**
4	-	-	-	1	0,79**	0,77**	0,62**	0,79**	-0,06
5	-	-	-	-	1	0,85**	0,66**	0,72**	-0,11
6	-	-	-	-	-	1	0,75**	0,71**	-0,08
7	-	-	-	-	-	-	1	0,61**	-0,09

8	-	-	-	-	-	-	-	1	-0,02
9	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Nota: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$. 1- Ansiedade; 2- Depressão; 3- Estresse; 4- Autoeficácia acadêmica; 5- Autoeficácia na regulação da formação; 6- Autoeficácia em ações proativas; 7- Autoeficácia na interação social; 8- Autoeficácia na gestão acadêmica; 9- Isolamento.

Fonte: Elaborada pela autora

4 DISCUSSÃO

A pandemia de COVID-19, enquanto emergência de saúde pública, preconizou a adoção do isolamento social como principal medida de desaceleração do contágio pelo coronavírus (FIOCRUZ, 2020). Essa medida de contenção impactou a economia, o convívio social, as práticas de lazer e exercícios físicos e implicou, ainda, no fechamento de diversas instituições consideradas serviços não essenciais à população, a exemplo das instituições de ensino superior do país (IES). Considerando que é consensual o impacto da pandemia na saúde mental da população (ABDON et al., 2020; BARROS et al., 2020; FIOCRUZ, 2020; VASCONCELOS et al., 2020; WANG et al., 2020), o objetivo desse estudo foi investigar a relação entre a experiência acadêmica no regime remoto, a autoeficácia na formação superior e o isolamento social com transtornos mentais comuns, em estudantes universitários, no período pandêmico.

A partir dos dados obtidos, observou-se que a maioria dos universitários que participaram do estudo são mulheres adultas jovens e que residem com os pais. Esses dados são semelhantes aos encontrados por Santos (2021) e Teodoro et al. (2021), ao investigarem a saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia. Sabe-se que o início da fase adulta coincide com o ingresso dos estudantes nas universidades sendo, portanto, comum encontrar essa média de idade nas pesquisas desenvolvidas com esse público. No tocante ao gênero, provavelmente, o maior engajamento de mulheres respondentes deve-se ao fato de que a maioria dos participantes são graduandos em psicologia, curso predominantemente composto por mulheres.

Analisando a vivência do isolamento social durante a pandemia, os participantes desse estudo declararam experimentar algum nível de isolamento, pois apenas um percentual reduzido considerou-se nada isolados do convívio social. Assim, a maioria dos universitários mantiveram-se parcialmente isolados, apesar da coleta de dados ter sido realizada em um momento de maior flexibilização mediante a desaceleração progressiva dos casos de COVID-19. Esse resultado parece refletir os achados de Barreto e Maurício (2022), ao investigar o isolamento social em estudantes universitários, quando constataram que 74,06% dos participantes consideravam-se parcialmente isolados, durante a pandemia.

Aprofundando a compreensão do isolamento, foi investigada a convivência dos universitários com familiares e amigos. A maioria dos estudantes afirmaram estar um pouco ou nada privados do convívio familiar. Isso provavelmente ocorre pelo fato de que a maior parte da amostra ainda reside com os pais, estando em pleno convívio da família nuclear. Em

contrapartida, os universitários relataram sentir algum grau de privação do contato com amigos próximos, pois é reduzida a parcela daqueles que não se acharam privados. Sabe-se que os principais espaços de sociabilidade dos jovens sofreram diversas restrições de funcionamento e até o completo fechamento, durante o período pandêmico, justificando a diminuição da convivência entre eles.

Em virtude das restrições que o distanciamento social impôs na utilização desses espaços de convivência (praças, parques, academias, cinemas, teatros, bares, restaurantes etc.), era esperado uma diminuição da realização de atividades de lazer e exercícios físicos, durante a pandemia. Nota-se que os participantes desta pesquisa, em sua totalidade, consideraram razoável ou insatisfatória a experiência de lazer, nesse período. Um estudo desenvolvido por Silva (2021), sobre os impactos da COVID-19 no lazer de universitários, corrobora nesta direção, quando afirma que 68% dos participantes relataram uma diminuição no envolvimento com vivências de lazer no período pandêmico, comparadamente ao anterior a pandemia. Esse achado é preocupante porque o lazer pode ser considerado um fator de proteção contra sintomas psicológicos, amenizando os efeitos de estressores (PONDÉ; CARDOSO, 2003). Desse modo, é um importante dispositivo de promoção da saúde mental dos indivíduos.

No que se refere a prática de exercícios físicos, a maior parte dos participantes tiveram uma baixa adesão em sua realização. Nesse sentido, Tavares et al. (2020) constataram a prevalência de 44,4% de inatividade física em universitários, nesse período. Sabe-se que a realização de exercícios físicos auxilia no combate as consequências físicas e mentais advindas da pandemia, portanto, é muito importante exercitar-se nesse contexto (LIMA JÚNIOR, 2020).

Do mesmo modo que as atividades de lazer e os exercícios físicos podem produzir bem estar, segundo Coelho et al. (2020), o sono de qualidade favorece o equilíbrio geral do organismo e a saúde mental dos indivíduos. Assim, considerando a rotina de sono dos universitários participantes desta pesquisa, a maioria relatou uma experiência razoável, dormindo menos do que o recomendado para sua faixa etária.

Na direção desse achado, a Associação Brasileira do Sono – ABS (2021a) orienta que duração do sono em adultos saudáveis, considerando as diferenças individuais existentes, deve ser entre 7 e 9 horas, não devendo ser inferior a 6 horas diárias. Ademais, assevera que o sono de qualidade depende da estabilidade emocional frente a situações adversas, podendo o estresse e os sintomas de ansiedade ou depressão interferir nesse processo. No contexto de pandemia, a ABS (2021b) destacou, ainda, que o cenário de incertezas associado a transformação radical das rotinas diárias pode trazer preocupações que desregulem o padrão de sono das pessoas. Corroborando com o que está sendo discutido, Barros et al. (2020) alertam que a pandemia

contribuiu para o surgimento de problemas de sono (43,5%) e o agravamento de insônia preexistente (48%), especialmente entre os indivíduos mais jovens, como a maioria dos participantes desse estudo.

Sobre o impacto da pandemia no orçamento familiar, a maior parte dos estudantes afirmaram ter enfrentado dificuldades financeiras. Isso pode ser reflexo do impacto econômico que a pandemia gerou no país, com o aumento do desemprego devido ao fechamento de diversas empresas e a alta nos preços das mercadorias, com consequente redução no poder de compra das famílias. Como mais da metade da amostra vive com uma renda familiar de até dois salários mínimos, pode-se pensar numa maior vulnerabilidade econômica para esses estudantes. Concordando com esse achado, Teodoro et al. (2021), ao investigar a saúde mental de universitários na pandemia de COVID-19, destacaram que 53,5% dos participantes relataram queda em seus rendimentos financeiros. Já Vieira et al. (2022) evidenciaram a atmosfera de preocupação dos estudantes universitários com os impactos financeiros advindos da pandemia, pois 78,8% disseram estar muito preocupados com este aspecto.

Considerando as múltiplas repercussões da pandemia na vida das pessoas, diversos estudos investigaram a saúde mental da população universitária, em tempos de COVID-19, demonstrando como esta foi afetada negativamente (CHEGG.ORG, 2021; COELHO et al., 2020; FONTES; JACINTO; ROCHA, 2022; MOTA et al., 2021; ROCHA et al., 2020; RODRIGUES et al., 2020; SANTOS, 2021; SILVA, 2021; TEODORO et al., 2021). Notadamente, foi expressiva a parcela dos universitários, participantes desse estudo, que necessitaram de suporte psiquiátrico e psicológico, nesse período desafiador. No entanto, não representaram a maioria da amostra.

Nesse sentido, o estudo realizado por Mota et al. (2021), sobre estratégias de enfrentamento utilizadas por universitários no contexto da COVID-19, destacou ser acentuada a parcela dos estudantes que sentiram necessidade de ajuda profissional para lidar com suas emoções durante o isolamento social, mas que não procuraram por tal ajuda. Assim, a lacuna assistencial entre a necessidade percebida e a utilização de serviços de saúde mental foi de 39,6%. Os autores afirmaram, ainda, que 34,5% dos participantes utilizaram a estratégia de fuga e esquiva para o enfrentamento da situação estressora, distanciando-se emocionalmente daquilo que causava desconforto.

Ao passo que muitos universitários necessitaram da ajuda de profissionais da saúde mental, durante a pandemia, a maioria deles não fizeram uso de medicamentos psicotrópicos. Considerando aqueles em tratamento farmacológico, a parcela dos que iniciaram a terapêutica no contexto pandêmico foi menor do que a encontrada por Fontes, Jacinto e Rocha (2022)

quando apontaram um percentual de 25%. Uma possibilidade de interpretação desse achado, pode estar relacionada a quantidade de estudantes de psicologia respondentes na pesquisa. Portanto, é possível que estes priorizem o tratamento psicoterápico antes de considerarem o tratamento farmacológico como resposta às suas demandas de saúde mental. Isto é plausível já que houve uma maior procura, dos participantes, pelos serviços de psicologia em detrimento aos de psiquiatria. No que se refere as classes medicamentosas mais utilizadas pelos universitários, Teodoro et al. (2021) destacaram o uso de antidepressivos (19,2%), ansiolíticos (3,1%) e outros psicotrópicos (9,8%).

No que diz respeito à avaliação da experiência acadêmica no regime remoto, a maioria dos universitários, participantes do estudo, consideraram que essa modalidade de ensino dificultou o seu aprendizado. Corroborando com esse achado, Silva et al. (2021) destacam que 57,6% dos universitários relataram prejuízos na aprendizagem com o regime remoto.

Nesse sentido, Flores et al. (2021), ao investigarem aspectos específicos da experiência de aprendizagem online de universitários em tempos de COVID-19, constataram que as principais adversidades relatadas que impactaram no aprendizado foram a dificuldade de concentração (67,1%), a presença de distrações externas em casa (55,9%) e o surgimento de problemas técnicos nas aulas (55,9%). Ainda nessa direção, Cunha (2021) destaca que 50% dos estudantes afirmaram que o ambiente doméstico não é adequado para os estudos, pois favorece à dispersão da atenção; e 36,8% dos participantes julgaram não saber organizar o tempo que dispõem, de forma adequada. Sabe-se que uma má gestão do tempo pode dificultar uma experiência exitosa de aprendizagem, principalmente naquelas que exigem um maior protagonismo do estudante.

Como parte da investigação da experiência dos universitários com as aulas online, a maioria dos participantes, dessa pesquisa, estiveram pouco ou nada motivados para aprender por essa modalidade emergencial de ensino. Outros estudos que avaliaram o regime remoto, durante a pandemia, chegaram a conclusões semelhantes. Fontes, Jacinto e Rocha (2022) afirmam que 73,4% dos respondentes demonstraram desmotivação com as aulas. Silva et al. (2021), por sua vez, apontam que 58,5% dos estudantes também relataram baixa motivação. Por fim, Cunha (2021) destaca que 50% dos estudantes referiram estar pouco dispostos/motivados com esta modalidade de ensino, 34,2% razoavelmente dispostos/motivados e 15,8% não sentir disposição/motivação alguma.

Faria, Pereira-Neto e Almeida (2021), ao estudarem os efeitos da aprendizagem remota em estudantes do ensino superior, apontaram que a falta de condições mínimas para estudar por essa modalidade de ensino causam a desmotivação dos universitários. Soma-se a isso, as

questões psicológicas e financeiras decorrentes da pandemia, que podem impactar na satisfação e bem-estar do aluno. Sabe-se que a desmotivação é apontada como um fator importante da evasão na educação superior.

Nessa direção, ao investigarmos as possibilidades de evasão entre os participantes do estudo, a maioria dos respondentes pensaram em abandonar, em algum momento, o curso de graduação na pandemia. Apesar de não ser objeto desse estudo realizar uma correlação entre essas variáveis, o pensamento do abandono da graduação pode estar relacionado às dificuldades de aprendizagem relatadas pela maioria dos participantes e com a baixa motivação para aprender por essa modalidade de ensino. Segundo Fontes, Jacinto e Rocha (2022), 61,9% dos universitários investigados, em sua pesquisa, também pensaram com alta frequência em abandonar o curso. Dados semelhantes foram encontrados na pesquisa desenvolvida por Santos et al. (2021), em que aproximadamente 60% dos universitários pensaram em parar os estudos na pandemia.

De modo geral, a maioria dos estudantes entrevistados, nesse estudo, relataram uma experiência negativa com o regime remoto, considerando-a ruim e péssima. Em maio de 2020, pouco tempo depois da adoção do regime remoto pela maioria das IES do país, a Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior divulgou que 59% dos universitários aprovaram e destacaram como positiva a experiência com o regime remoto, 18% disseram ser indiferentes em relação ao novo formato e 23% julgaram a experiência de forma negativa (ABMES, 2020). No entanto, em alguns estudos posteriores, os resultados apontam em outra direção.

Cunha (2021) relatou que a maior parte dos universitários avaliaram o ensino remoto como regular (52,6%), ruim (7,9%) e péssimo (13,2%); enquanto 21,1% dos estudantes consideraram bom e ótimo (5,3%) esse novo formato. Fontes, Jacinto e Rocha (2022) declararam, por sua vez, que 45,8% dos universitários referiram dificuldades de adaptação ao regime remoto e, mesmo após dois semestres estudando por essa modalidade de ensino, apenas 29,7% dos respondentes afirmaram estar se adaptando bem às aulas online.

Entende-se que no início da pandemia, a adoção do ensino remoto foi uma alternativa emergencial muito importante na tarefa de conciliar a manutenção das aulas com as exigências de biossegurança do período. Mas é possível que a duração da pandemia, com todos os seus efeitos, e a demora de retorno das aulas presenciais tenham influenciado na avaliação dessa experiência.

Um dos objetivos desse estudo era observar se haveria diferenças significativas entre as avaliações da experiência do regime remoto e os transtornos mentais comuns, nesse público. Assim, os resultados encontrados confirmaram as hipóteses traçadas. Os universitários que

tiveram uma boa experiência no regime remoto, provavelmente, experienciaram níveis menores de estresse e ansiedade do que aqueles que relataram uma experiência ruim ou péssima com esta modalidade de ensino. Já em relação a depressão, os estudantes que consideraram a experiência do regime remoto boa ou muito boa, possivelmente, experimentaram um menor nível de humor deprimido do que aqueles que relataram uma experiência péssima ou ruim.

Considerando o resultado encontrado, pode-se inferir que uma avaliação negativa da experiência com o regime remoto relaciona-se, de alguma maneira, com o sofrimento psicológico e o adoecimento dos estudantes dessa amostra. Na literatura, os transtornos mentais comuns são vastamente observados em universitários e estão relacionados com a rotina de estudos, a demasia de atividades a cumprir, inabilidades na conciliação da vida acadêmica e pessoal, e dificuldades de aprendizagem (ROCHA et al., 2020). Durante a pandemia, momento propício ao surgimento de estresse, ansiedade e depressão nos estudantes, pesquisas procuram encontrar relações desses transtornos com outras variáveis.

Nesse sentido, Alves et al. (2021) constataram que a presença de sintomas depressivos, nos universitários, se relacionaram significativamente à percepção de baixa motivação, impactando no sentimento de bem-estar desses estudantes. Além disso, os resultados mostraram, ainda, que a intensidade dos sintomas depressivos, somados ao desconforto e desmotivação, podem ter dificultado a adaptação dos universitários ao ensino online, no período pandêmico. Assim, Santos et al. (2021) afirmam que os fatores emocionais podem ser uma das razões que fizeram os universitários pensarem em abandonar a graduação já que, 70% dos estudantes afirmaram que a pandemia os afetou emocionalmente de modo a prejudicar seus estudos.

Os prejuízos que os transtornos mentais comuns acarretam na vida acadêmica dos estudantes incluem a diminuição do desempenho cognitivo, capacidade de memorização, concentração e raciocínio (CARVALHO et al., 2015), assim como pode dificultar o cumprimento das atividades curriculares, gerando irritabilidade e baixa autoestima (PEREIRA et al., 2021). Igualmente, podem impactar na percepção de autoeficácia, desfavorecendo que superem os desafios da formação e mantenham o foco para alcançar seus objetivos (SANTOS; ZANON; ILHA, 2019).

A partir da investigação da correlação entre as cinco dimensões da autoeficácia na formação superior e os transtornos mentais comuns, os resultados corroboraram com as hipóteses de que os estudantes com uma maior percepção de autoeficácia acadêmica, maior capacidade de regulação da formação, maior nível de autoeficácia em ações proativas, maiores níveis de autoeficácia na interação social e maior autoeficácia na gestão acadêmica apresentam

menores níveis de transtornos mentais comum. Na direção desses achados, um estudo transversal, desenvolvido com acadêmicos de enfermagem em 2018, encontrou correlação significativa ($p < 0,001$) entre a autoeficácia geral percebida e a ansiedade e depressão. Portanto, os estudantes com estes transtornos apresentaram uma autoeficácia percebida inferior àqueles que não possuíam alterações de saúde mental (MELO et al., 2021).

Procedendo a análise de cada fator da autoeficácia na formação superior, os universitários com uma baixa percepção de autoeficácia acadêmica, provavelmente, se sentiram menos confiantes na sua capacidade de aprender, demonstrar e aplicar os conteúdos ministrados nas aulas nas aulas remotas, apresentando maiores níveis de estresse, ansiedade e depressão. Em contrapartida, Arino e Bardagi (2018) afirmam que possuir uma percepção positiva da própria competência para aprender pode se constituir como protetivo para saúde mental.

Silveira et al. (2021), ao estudarem o impacto acadêmico dos transtornos mentais comuns em estudantes de medicina, constataram que os universitários com esses transtornos apresentam maiores dificuldades em suas tarefas acadêmicas em comparação aos demais alunos. E aqueles, com sintomas depressivos, foram os mais acometidos por pensamentos de desistência do curso de graduação. Desse modo, compreende-se que os TMC, traduzidos pelos sintomas de estresse, agitação ou retardo psicomotor, sentimentos de inutilidade, fadiga, irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, esquecimentos etc. (GOLDBERG; HUXLEY, 1992), provocam intenso sofrimento psíquico e prejuízos de desempenho em diversas atividades do cotidiano, a exemplo das atividades acadêmicas citadas (FALCO et al., 2019).

Considerando a dimensão da autoeficácia na regulação da formação, percebe-se que os universitários pouco confiantes na própria capacidade de estabelecer metas, fazer escolhas, planejar e regular as ações requeridas no processo formativo, apresentaram maiores níveis de ansiedade e depressão. Nesse ínterim, Arino e Bardagi (2018) afirmam que possuir uma percepção positiva da competência para implementar estratégias de estudo e gerenciar o tempo, pode beneficiar a saúde mental dos estudantes. Entretanto, além das percepções da experiência e dos desafios acadêmicos, a maneira como os universitários lidam com as intercorrências surgidas, em seu processo educacional, também pode impactar sua saúde.

Já analisando a dimensão da autoeficácia nas ações proativas, foi observado que os universitários menos confiantes em sua capacidade de aproveitar as oportunidades de formação e atualizar conhecimentos, provavelmente, tenham apresentado maiores níveis depressão. Não houve, por sua vez, relação significativa desse fator com o estresse e a ansiedade.

Segundo Boell e Arruda (2021), a aprendizagem por meio do ensino remoto requer a participação ativa dos estudantes, onde três aspectos são importantes: proatividade, autonomia e cocriação. No entanto, indivíduos com depressão apresentam uma relevante diminuição do interesse ou prazer e perda de energia, os quais podem ser considerados elementos dificultadores do engajamento em diversas atividades (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Desse modo, infere-se que os universitários com um maior nível de humor deprimido, podem sofrer algum impacto em sua capacidade proativa e de cocriação, podendo interagir menos em sala virtual para solucionar suas dúvidas ou problemas e apresentar menos energia e interesse para atualizar seus conhecimentos.

No tocante a dimensão da autoeficácia na interação social, por sua vez, foi observado que os universitários com uma menor confiança percebida na capacidade de relacionar-se com os colegas e professores, com fins acadêmicos e sociais, podem ter apresentado maiores níveis de ansiedade e depressão, não possuindo significância estatística em relação ao estresse. Vale destacar que, no contexto de pandemia, a interação social entre estudantes e professores ocorreu de forma remota e isto, por si só, pode ter sido um elemento dificultador do relacionamento entre eles.

Assim, segundo Arino e Bardagi (2018), crenças negativas sobre a capacidade de socializar-se no meio acadêmico, podem dificultar o relacionamento entre os universitários, impactando na criação de redes de apoio e construção do sentimento de pertença dentro do grupo. Isso pode gerar sofrimento e, conseqüentemente, desfavorecer a saúde mental dos estudantes. Em contrapartida, Erozkán (2013) afirma que jovens mais autoeficazes socialmente tendem a apresentar melhores habilidades de comunicação e de resolução de problemas interpessoais, apresentam comportamentos compreendidos como amigáveis, atuam nos grupos em que vivenciam, sabem pedir e dar auxílio aos outros, e são mais persistentes. Ademais, na literatura, há evidências de que a socialização, como a concretização de vínculos entre pares e professores, constitui-se como o principal fator associado à permanência dos jovens na escola (TORRES; TEIXEIRA; FRANÇA, 2013).

A avaliação do último fator da autoeficácia na formação superior, a autoeficácia na gestão acadêmica, sugere que os universitários com uma menor confiança percebida na capacidade de envolver-se, planejar e cumprir prazos em relação às atividades acadêmicas, apresentaram maiores níveis de estresse, ansiedade e depressão. Notadamente, espera-se que estudantes com transtornos mentais comum sintam-se menos capazes em relação às competências de esforço, motivação, respeito aos prazos estabelecidos e ao planejamento das atividades solicitadas pelo curso.

Nesse sentido, Costa, Araújo e Almeida (2014) encontraram correlação positiva e significativa, moderadamente forte, entre as crenças de autoeficácia acadêmica e a dimensão comportamental do *engagement* de universitários. Portanto, os estudantes mais autoeficazes apresentaram um maior nível de investimento, esforço e persistência denotando, uma maior participação e empenho, nas atividades acadêmicas relacionadas com a aprendizagem.

Por fim, no que concerne a investigação da correlação entre o isolamento social e os transtornos mentais comuns, os resultados encontrados confirmaram as hipóteses delineadas indicando que um maior nível de isolamento social se relaciona com maiores níveis de transtornos mentais comuns, em estudantes universitários.

É notório que o isolamento social restringiu a população da realização de diversas atividades rotineiras. Com isso percebe-se que os participantes desse estudo declararam-se, em boa medida, cerceados da convivência social deixando de frequentar os principais espaços de sociabilidade que dispunham, inclusive o meio acadêmico. A necessidade desse isolamento, favoreceu que a maioria dos universitários não se engajassem em atividades de lazer e práticas de exercícios físicos que, segundo Pondé e Cardoso (2003), tem efeitos benéficos contra sintomas psicológicos. Assim, o maior isolamento social está relacionado com o adoecimento da população universitária durante a pandemia.

Corroborando com esse achado, Cunha (2021), ao investigar o agravamento da saúde mental de universitários durante o isolamento social, constatou que 50% da amostra relatou a piora dos problemas mentais que já possuíam e 13,2% afirmaram que desenvolveram esses problemas durante o isolamento social. Vale destacar que logo no início da pandemia, a Fiocruz (2020) alertava a população brasileira para as consequências negativas do isolamento social, na saúde mental dos indivíduos, como medo, angústia, raiva, estresse, insônia, irritabilidade e até transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve o objetivo de compreender os fatores relacionados aos transtornos mentais comuns, em estudantes universitários, durante a pandemia de COVID-19. Especificamente, verificar as relações existentes entre a experiência acadêmica no regime remoto, a autoeficácia na formação superior e o isolamento social com esses transtornos. A partir dos resultados apresentados e da discussão proposta, acredita-se que todos os objetivos foram alcançados, tendo sido as hipóteses iniciais confirmadas, fornecendo dados suficientes para se pensar a saúde mental dos universitários; principalmente, como as variáveis de interesse se relacionam com o adoecimento e o sofrimento psíquico dos estudantes durante a pandemia.

Não obstante os resultados encontrados, é preciso constatar que esse estudo possui limitações, posto que um estudo correlacional com desenho transversal não permite inferir causalidade, bem como, a quantidade de estudantes que compuseram a amostra é pequena para qualquer generalização. Uma outra limitação desta pesquisa reside no fato de que, durante a coleta de dados, os universitários já estavam estudando de forma híbrida e havia uma maior flexibilização mediante a desaceleração progressiva dos casos de COVID-19. Assim os participantes do estudo responderam os formulários com base em recordações dos últimos doze meses de pandemia.

Um outro aspecto importante de ser mencionado, é o fato de que a força de relação entre as dimensões da autoeficácia acadêmica e os transtornos mentais comum foi considerada fraca ($r < 0,30$). Muito provavelmente, a baixa magnitude dessa força de relação se justifica pelo fato de que esses transtornos são fenômenos complexos e multifatoriais. Portanto, vários fatores estão implicados no adoecimento da população universitária, principalmente durante o contexto de pandemia que, por si só, já produz um forte impacto na saúde mental dos indivíduos. Sugere-se, portanto, a realização de outras pesquisas que busquem investigar, de forma mais integrada, quais conjuntos de fatores possuem maior poder explicativo para o adoecimento dessa população. Especialmente agora, após reabertura total da economia e retomada das aulas presenciais.

Ademais, reforça-se a necessidade de promoção de ações institucionais que objetivem fortalecer a percepção de autoeficácia na formação superior entre os universitários, preferencialmente, logo no início da graduação. Assim como lançar estratégias de apoio ao desenvolvimento de habilidades de gerenciamento da vida acadêmica, para que consigam empregar estratégias de estudo eficazes, organizar a rotina de estudos, saber gerir o tempo de maneira equilibrada, cumprir prazos acadêmicos, além de conciliar horas de sono, lazer e

exercícios, condições favoráveis ao suprimento das demandas universitárias e promoção da saúde mental dos estudantes.

6 REFERÊNCIAS

ABDON, Ana Paula Vasconcellos *et al.* Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. **Rev Bras Promoç Saúde**. v. 33, p. 1-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.11444>. Disponível em: < Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19 | Revista Brasileira em Promoção da Saúde (unifor.br) > Acesso em: 24 abr. 2021.

ABMES. Na pandemia, 22% das faculdades particulares pausaram atividades e não adotaram o ensino remoto, diz pesquisa. Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior, Distrito Federal, 7 Maio. 2020. Disponível em:< Na pandemia, 22% das faculdades particulares pausaram atividades e não adotaram o ensino remoto, diz pesquisa (abmes.org.br) > Acesso em 07 Maio, 2022.

ALVES, Gabriela Costa *et al.* Vivência acadêmica e sintomas depressivos em universitários durante a pandemia de Coronavírus. Revista de Psicologia da UNESP, v. 20, n. 1, p.367-390, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/1984-9044.20210010>. Disponível em: < Vista do Vivência acadêmica e sintomas depressivos em universitários durante a pandemia de Coronavírus (revpsico-unesp.org)> Acesso em: 25 Maio. 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARINO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>. Disponível em < Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários (bvsalud.org) >. Acesso em: 3 abr. 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SONO. **O sono normal**. São Paulo: 2021a. Disponível em: <Publicações - Associação Brasileira do Sono (absono.com.br)> Acesso em: 23 maio. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SONO. **Recomendações e orientações de rotina para favorecer qualidade de vida e do sono durante a quarentena**. São Paulo: 2021b. Disponível em: <Publicações - Associação Brasileira do Sono (absono.com.br)> Acesso em: 23 maio. 2022.

BANDURA, Albert. **Mecanismo de auto-eficácia na agência humana**. New York: Psicólogo Americano, v. 37, n.2, p. 122-147, 1982. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>. Acesso em: 3 abr. 2021.

BARRETO, Bruna Petraroli; MAURÍCIO, Adriana Fogagnolo. Isolamento social, ensino à distância e seus impactos no estudante universitário durante a pandemia de Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 5, n. 2, p. 4506-4524, mar./apr., 2022. DOI:10.34119/bjhrv5n2-042. Disponível em: <

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/45227/pdf>>. Acesso em: 02 maio.2022.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Brasília, v.29, n.4, p 1-12, jul. 2020. DOI: 10.1590/S1679-49742020000400018. Disponível em: < (PDF) Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19 (researchgate.net)> Acesso em: 03 fev. 2022.

BOELL, Márcia; ARRUDA, Arlene. Narrativas docentes e discentes no ensino superior: ensino remoto emergencial em tempos de pandemia da covid-19 e a relação com a cultura digital. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v.7, n.1, p. 9963-9977, jan. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n1-675>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/349020023_narrativas_docentes_e_discentes_no_ensino_superior_ensino_remoto_emergencial_em_tempos_de_pandemia_da_covid-19_e_a_relacao_com_a_cultura_digital_teaching_and_student_narratives_in_higher_educatio_n_eme > Acesso em: 06/09/21.

CARDOZO, M. Q. *et al.* Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 251-262, maio/ago. 2016. Disponível em: <6.pdf (bvsaud.org)> Acesso em: nov, 2021.

CARVALHO, Eliane Alecrim *et al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 1290-1298, 11 out. 2015. Disponível em: <Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior/Anxiety scores in university entering and graduating students from a higher education institution | Ciência, Cuidado e Saúde (uem.br) >. Acesso em: 15 out. 2021.

CHEGG.ORG; Global Student Survey; Santa Clara, California. United States; [autumn], 2021; Disponível em: < <https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>> Acesso em: 20 Abr. 2021.

COELHO, Ana Paula Santos *et al.* Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.8074. Disponível em: < View of Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program (rsdjournal.org)>. Acesso em: 4 may. 2022.

COSTA, Alexandra; ARAÚJO, Alexandra; ALMEIDA, Leandro. Relação entre a percepção da autoeficácia acadêmica e o engagement de estudantes de engenharia. **International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicologia**. .n.1, v.2, p.307-314, 2014. Disponível em: <(PDF) Relação entre a percepção da autoeficácia acadêmica e o engagement de estudantes de engenharia (researchgate.net)>. Acesso em: 31 Maio. 2022.

CUNHA, Joyce Barbosa. **A aprendizagem no ensino remoto na perspectiva dos estudantes do Curso de Ciências Biológicas da UFC**. 2021. f. 45. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Ciências, Curso de Ciências Biológicas, Fortaleza, 2021. Disponível em: < 2021_tcc_jbcunha.pdf (ufc.br)> Acesso em: 05 Maio, 2022.

DELANOGARE, Eslen; PERINI, João Paulo; SOUZA, Sabrina Alves de. Transtornos mentais comuns e aspectos psicossociais em universitários do sul do Brasil. **VITTALLE - Revista De Ciências Da Saúde**, v. 31, n. 1, p. 44–51, 2019. DOI: <https://doi.org/10.14295/vittalle.v31i1.8678>. Disponível em: < Transtornos mentais comuns e aspectos psicossociais em universitários do sul do Brasil | VITTALLE - Revista de Ciências da Saúde (furg.br) > Acesso em: 24 abr. 2021.

EROZKAN, Atilgan. The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. **Educational Sciences: Theory & Practice**, n.2, v.13, p.739-745, 2013. Disponível em: < EJ1017303.pdf (ed.gov)>. Acesso em: 30 Maio. 2022.

FALCO, Camila Biscacio *et al.* Transtornos mentais comuns em residentes de enfermagem: uma análise a partir do Self Reporting. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 27, p. 1-7, set. 2019. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2019.39165>. ISSN 0104-3552. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/39165/30976>>. Acesso em: 22 abr. 2021.

FARIA, Ana Amália Gomes de Barros Torres; PEREIRA-NETO, Lauro L; ALMEIDA, Leandro S. Efeitos da aprendizagem remota em estudantes do ensino superior. **Educação em debate**, Fortaleza, n. 86, p. 136-150, 2021. Disponível em: < 77985-Texto do artigo-291457-1-10-20211224.pdf (uminho.pt)> Acesso em: 26 maio. 2022.

FIOCRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: Recomendações Gerais**. Rio de Janeiro: 2020. Disponível em: < Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais.pdf (fiocruz.br).> Acesso em: 07 abr. 2021.

FLORES, Maria Assunção *et al.* Ensino e aprendizagem à distância em tempos de COVID-19: um estudo com alunos do Ensino Superior. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v. 55, p. 1-28, 2021. DOI: 10.14195/1647-8614_55_1. Disponível em: < Ensino e aprendizagem à distância em tempos de COVID-19 | Revista Portuguesa de Pedagogia (uc.pt)> Acesso em: 25 mai. 2022.

FONTES, Bruna Andrade; JACINTO, Pablo Mateus Dos Santos; ROCHA, Renan Vieira de Santana. Consumo de ansiolíticos benzodiazepínicos durante a pandemia de COVID-19: um estudo remoto com estudantes universitários. **Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies**, Curitiba, v. 3, n. 1, p. 34–44, 2022. DOI: 10.51798/sijis.v3i1.203. Disponível em:< Consumo de ansiolíticos benzodiazepínicos durante a pandemia de COVID-19: um estudo remoto com estudantes universitários | Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies (sapienzaeditorial.com)>. Acesso em: 6 Maio. 2022.

GOMES, Carlos Fabiano Munir *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** (Ed. Porto). Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-8, mar. 2020. DOI:

10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317 Disponível em: < Transtornos mentais comuns em estudantes universitários SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português) (usp.br)> Acessos em: 29 mar. 2021.

KASSAB, Sophia. AGÊNCIA UNIVERSITÁRIA DE NOTÍCIAS (AUN), São Paulo, Os impactos do ensino remoto para o ensino superior brasileiro, 29/04/2021. ISSN 2359-519. Disponível em < Os impactos do ensino remoto para o ensino superior brasileiro – AUN – Agência Universitária de Notícias (usp.br)> Acesso em: 04 fev. 2022.

LEAO, Andrea Mendes *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, Dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092>. Disponível em: <Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil (scielo.br) >. Acesso em: 23 Abr 2021.

LELIS, Karen de Cássia Gomes *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020. Disponível em <<https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>. >. acessos em 11 mar. 2022.

LIMA JUNIOR, Luiz Cezar. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33–41, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3988664. Disponível em:< alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19 | zenodo >Acesso em: 4 maio. 2022.

LOVIBOND, S.H; LOVIBOND, P. F. **Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales**. Australia. 1995. Disponível em: < Lovibond, S.H. and Lovibond, P.F. (1995) Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2nd Edition, Psychology Foundation, Sydney. - References - Scientific Research Publishing (scirp.org)>Acesso em: 2 mar. 2021.

MASCARENHAS, Suely Aparecida do Nascimento; SILVA, Alessandra Querino da; RIBEIRO, José Luís. 2011. “Propriedades Psicométricas das Escalas de Estresse, Ansiedade e Depressão/EADS21: Uma investigação com Universitários do Brasil”. no VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluation Psicológica/ XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica Formas e Contextos, Lisboa, 25-27 Jul, 2011. DOI: <https://hdl.handle.net/10216/57267>. Acesso em: 11 Jun. 2021.

MELO, Heloísa Eleotério de *et al.* Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**. v. 34, 2021. Disponível em: <ape-2020-0111-portugues-ao.indd (scielo.br)>. Acesso em: 30. Maio, 2022.

MOTA, Daniela Cristina Belchior *et al.* Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 26, n. 6, pp. 2159-2170, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>>. Acesso em: 10 Maio.2022.

PAIS-RIBEIRO, Jose; HONRADO, LEAL, Isabel. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 5, P. 229-239, 2004. Disponível em: < sete.qxd (up.pt)> Acesso em: 06 Maio. 2021.

PEREIRA, Daniele Santiago *et al.* Efeitos reiki no estresse e ansiedade em universitários: revisão integrativa. **Rev Recien.**, São Paulo, v. 11, n. 33, p. 64-71, 2021. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.33.64-71>. Disponível em: < vista do efeitos reiki no estresse e ansiedade em universitários: revisão integrativa (recien.com.br) >. Acesso em: 27 Abr. 2021.

POLYDORO, Soely A. J; GUERREIRO-CASANOVA, Daniela C. Escala de Auto-Eficácia na Formação Superior: construção e estudo de validação. **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 9, n. 2, p. 267-278, ago. 2010. Disponível em: < escala de auto-eficácia na formação superior: construção e estudo de validação (bvsalud.org) >. Acessos em: 24 abr. 2021.

POLYDORO, Soely A. J; GUERREIRO-CASANOVA, Daniela C. Autoficácia na Formação Superior: Percepções Durante o Primeiro Ano de Graduação. **Psicologia: ciência e profissão**. Brasília, v. 31, n. 1, p. 50-65, jan. 2011. Disponível em: < (PDF) Autoficácia na Formação Superior: Percepções Durante o Primeiro Ano de Graduação (researchgate.net)>. Acesso em: 15 mar. 2021.

PONDÉ, Milena Pereira; CARDOSO, Carlos. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Rev. Ciênc. Méd.**, Campinas, v. 12, n. 2, p. 163-172, 2003. Disponível em: < Vista do Lazer como fator de proteção da saúde mental (puc-campinas.edu.br) > Acesso em: 23 maio. 2022.

RIBEIRO, Christiane Fernandes *et al.* Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 44, n. 1, p. 01-08, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190102.ing>. Disponível em: < SciELO - Brasil - Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students >. Acesso em: 07 Abr. 2021.

ROCHA, Natália Loureiro *et al.* Construindo o Projeto Cuidadosamente: reflexão sobre a saúde mental dos graduandos de Enfermagem frente ao COVID-19. **Revista de Saúde Coletiva da UEFs**, v. 10, n. 1, p. 13-17, 2020. ISSN 2594-7524. DOI: <http://dx.doi.org/10.13102/rscdauefs.v10i1.5153>. Disponível em: <<http://periodicos.uefs.br/ojs/index.php/saudecoletiva/article/view/5153/4594>>. Acesso em: 29 mar. 2021

RODRIGUES, Bráulio Brandão *et al.* Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 44, p. 1-5, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>. Disponível em: < Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19 (scielo.br) >. Acesso em: 08 Abr. 2021.

SACRAMENTO, Bartira Oliveira *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 45, n. 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394.ing>. Disponível em: < pt_1981-5271-rbem-45-01-e021.pdf (scielo.br) >. Acesso em: 22 Abr. 2021.

SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos; ZANON, Cristiane; ILHA, Vanessa Domingues. Autoeficácia na formação superior: seu papel preditivo na satisfação com a experiência acadêmica. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 36, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e160077>. Disponível em: < Psico3 -16-0077.indd (scielo.br) > Acesso em: fev, 2022.

SANTOS, Fernando Silva *et al.* Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 2, p. 194-200, Jun. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v41n2rb20150047>. Disponível em: < scielo - brasil - estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina >. Acesso em: 23 Abr. 2021.

SANTOS, Karolliny Danielle *et al.* Online education in times of pandemic: the opinion of college students related to the challenges founds. Research. **Society and Development**, v. 10, n. 10, p. 1-9, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18746. Disponível em: <View of Online education in times of pandemic: the opinion of college students related to the challenges founds (rsdjournal.org)>. Acesso em: 25 may. 2022.

SANTOS, Rosianny Nascimento dos. **Habilidades sociais e ansiedade em universitários na pandemia de Covid-19**. 2021. 134 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus (AM), 2021. Disponível em: < TEDE: Habilidades sociais e ansiedade em universitários na pandemia de Covid-19 (ufam.edu.br)> Acesso em: 26 Abr. 2021.

SCHUCHMANN, Alexandra Zanella *et al.* Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p.3556-3576, 2020. DOI:10.34119/bjhrv3n2-185. Disponível em: < Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19 / Vertical social isolation X Horizontal social isolation: health and social dilemmas in coping with the COVID-19 pandemic | Schuchmann | Brazilian Journal of Health Review (brazilianjournals.com) >. Acesso em: 28 Abr. 2021.

SILVA, Jucyara Maria da *et al.* Aprendizagem no Ensino Remoto: Uma Análise da Perspectiva dos Estudantes. **Figshare**. Conference contribution. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.16819588.v1>> Acesso em: 05 Maio, 2022.

SILVA, Júnior Vagner Pereira. da. Impactos da Covid-19 ao lazer de universitários. **HOLOS**. [S. l.], v. 4, p. 1–21, 2021. DOI: 10.15628/holos.2021.11146. Disponível em: < Vista do impactos da covid-19 ao lazer de universitários (ifrn.edu.br)>. Acesso em: 3 maio. 2022

SILVEIRA, Danilo José de Andrade Santos *et al.* Transtornos mentais e o impacto acadêmico em estudantes de medicina submetidos ao método de aprendizado baseado em problemas. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.8, p.83040-83056, 2021. Disponível em: <ISSN: 2525-8761 (deborahpimentel.com.br)>. Acesso em: 30 Maio. 2022.

STRAUB, R. O. Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial. Artes Médicas: Porto Alegre. 2014. Disponível em: < Psicologia Da Saúde - Uma Abordagem Biopsicossocial - Richard Straub (3 Ed.) | PDF | Psicologia | Aprendizado (scribd.com)>. Acesso em: maio. 2022.

TAVARES, Gisele Helena *et al.* Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–7, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0178. Disponível em: < 14420-texto-do-artigo-56788-1-10-20210224.pdf (bvsalud.org)>. Acesso em: 3 maio. 2022

TEODORO, Maycoln Leôni Martins *et al.* Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**. Universidade Federal do Triângulo Mineiro.v.9, n. 2, pp. 372-382, 2021. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/journal/4979/497969633003/497969633003.pdf> >. Acesso em: 05 maio. 2022.

TORRES, Haroldo da Gama; TEIXEIRA, Jacqueline Morais; FRANÇA, Danilo. O que os jovens de baixa renda pensam sobre a escola. **Estudos & Pesquisas Educacionais**. Fundação Victor Civita, p. 167-203, 2013. Disponível em: < (PDF) O que os jovens de baixa renda pensam sobre a escola (researchgate.net)>. Acesso em: 30 Maio.2022.

VASCONCELOS, Cristina Silvana da Silva; FEITOSA, Izabella de Oliveira; MEDRADO, Plácio Lúcio Rodrigues; BARBOSA DE BRITO, Ana Paula. O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **Desafios - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. Especial-3, p. 75-80, 22 Abr. 2020. DOI: <https://doi.org/10.20873/uftsuple2020-8816>. Disponível em: < (pdf) o novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena (researchgate.net)> Acesso em: 24 Abr. 2021.

VIEIRA-SANTOS, Joene; PAIVA, Wanderson Feldkircher; MENDES-PEREIRA, Cynthia Caroline. Perceptions of Brazilian university students on the impact of the COVID-19 pandemic on academic routine. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 4, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i4.25083. Disponível em:< View of Perceptions of Brazilian university students on the impact of the COVID-19 pandemic on academic routine (rsdjournal.org) >Acesso em: 4 may. 2022.

WANG, Cuiyan *et al.* Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **Int J Environ Res Public Health**. v. 14, n. 5, 1759, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17051729. Disponível em: < Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China - PubMed (nih.gov)>. Acesso em: 20 Abr. 2021.

**APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS
SOCIODEMOGRÁFICOS**

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- 1- Idade: _____
- 2- Nacionalidade: Brasileira Estrangeira
- 3- Cidade brasileira que reside: _____
- 4- Você é: Homem Mulher Não binário Prefere não responder Outro
- 5- Orientação sexual: Heterossexual Homossexual Bissexual Pansexual
Assexual Prefere não responder Outro
- 6- Estado Civil: Casado (a) Solteiro (a) União Estável Divorciado (a)
Viúvo (a) Outro
- 7- Religião: Católico(a) Protestante Espírita Umbanda Candomblé
Budismo Não possui Outro.
- 8- Cor/Raça: Branca Parda Preta Amarela Indígena Outro.
- 9- Com quem reside: Com os pais Com cônjuge Sozinho (a) Divide aluguel
com amigos República Com outros familiares Outro
- 10- Renda familiar mensal aproximada: Até 2 salários mínimos (menos de R\$2.200,00)
2-4 salários mínimos (R\$2.200,00 a R\$4.400,00) 4-10 salários mínimos (R\$4.180,00 a
R\$11.000,00) 10-20 salários mínimos (R\$11.000 a R\$22.000,00) + 20 salários mínimos
(mais de R\$22.000,00) Outro
- 11- Curso de Graduação: _____
- 12- Está regularmente matriculado e ativo no curso? Sim Não
- 13- Semestre atual: _____
- 14- A Instituição de Ensino Superior que você frequenta é: Pública Privada

DADOS SOBRE A VIVÊNCIA NA PANDEMIA:

- 15- O quanto você se considera socialmente isolado na Pandemia, nos últimos 12 meses:
Nada isolado Um pouco isolado Isolado Muito isolado Totalmente isolado
- 16- O quanto você se considera privado do convívio familiar devido a pandemia, nos últimos
12 meses: Nada privado Um pouco privado Privado Muito privado
Totalmente privado

17- O quanto você se considera privado do convívio de amigos próximos devido a pandemia, nos últimos 12 meses: Nada privado Um pouco privado Privado Muito privado Totalmente privado

18- Necessitou suporte psiquiátrico durante a pandemia, nos últimos 12 meses? Sim Não

19- Está em uso de alguma medicação psicotrópica (antidepressivo, ansiolítico, antipsicótico, estabilizador do humor, entre outros)? Sim Não

20- O início do tratamento medicamentoso foi na vigência da Pandemia? Sim Não

21- Teve suporte psicológico durante a pandemia? Sim Não

22- Com que frequência tem realizado alguma atividade física durante a pandemia, nos últimos 12 meses? Não tenho realizado Pouco frequentemente (1 vez na semana ou quinzenalmente) Frequentemente (2-3 vezes na semana) Muito frequentemente (4-5 vezes na semana) Sempre (diariamente)

23- Como tem sido sua experiência de lazer durante a Pandemia, nos últimos 12 meses? satisfatória razoável insatisfatória

24- Como tem sido o seu sono durante a pandemia, nos últimos 12 meses?

Satisfatório, em torno de 8h e sem interrupções Razoável, em torno de 6h e com poucas interrupções Insatisfatório, menos de 4h, com interrupções e dificuldade para iniciar o sono.

25- Enfrentou dificuldades financeiras durante a pandemia? Sim Não

EXPERIÊNCIA ACADÊMICA NO REGIME REMOTO:

26- Como tem sido sua experiência com as aulas on-line do regime remoto? Péssima Ruim Boa Muito boa Excelente

27- Como você avalia sua aprendizagem por meio das aulas remotas? Péssima Ruim Boa Muito boa Excelente

28- Você considera que o regime remoto dificultou o seu aprendizado? Sim Não

29- Qual o seu grau de motivação para aprender no regime remoto? Nada motivado Um pouco motivado Motivado Muito motivado Totalmente motivado

30- Pensou em abandonar o curso durante o regime remoto?

Sim, ainda penso Sim, mas não penso mais Não, nunca.

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**PESQUISA: SURGIMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.**

Prezado (a) colaborador (a),

Você é convidado (a) a participar desta pesquisa intitulada **“SURGIMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19”**, que tem como intuito analisar os fatores relacionados ao surgimento de transtornos mentais comuns (ansiedade, depressão e estresse) em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Você não deve participar contra a sua vontade. Leia atentamente as informações abaixo e faça qualquer pergunta que desejar, para que todos os procedimentos desta pesquisa sejam esclarecidos.

- 1. PARTICIPANTES DA PESQUISA:** Estudantes universitários brasileiros, maiores de 18 anos, matriculados nos cursos de graduação de Instituições de Ensino Superior do país. Conta-se com uma amostra não probabilística de, aproximadamente, 200 pessoas. Participarão da pesquisa aqueles voluntários que, convidados a colaborar, concordem.
- 2. ENVOLVIMENTO NA PESQUISA:** Ao participar deste estudo, após o acesso da pesquisa pelo link, você deverá responder questionários que envolvem o tema estudado. Lembramos que você tem a liberdade de se recusar a participar e pode ainda deixar de responder o questionário, retirando o seu consentimento, em qualquer momento da pesquisa, sem nenhum prejuízo. Além disso, ainda tem o direito de ficar com uma das vias do termo de consentimento. Sempre que quiser você poderá pedir mais informações sobre a pesquisa. Para isso, poderá entrar em contato com a responsável pela pesquisa.
- 3. RISCOS E DESCONFORTOS:** A participação nesta pesquisa poderá acarretar o risco mínimo de algum constrangimento ou desconforto que algumas pessoas sentem quando estão fornecendo informações sobre si mesmas. Caso venha a ocorrer, o pesquisador se disponibilizará para a intervenção necessária junto ao participante. Os procedimentos utilizados nesta pesquisa seguem as normas estabelecidas pelas Resoluções nº 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, e não oferecem risco à sua integridade física, psíquica e moral. Nenhum dos procedimentos utilizados oferece riscos à sua dignidade.
- 4. CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA:** Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Apenas os responsáveis pela pesquisa terão conhecimento das respostas, e seu nome não será usado em nenhum momento. Todos os dados serão analisados em conjunto, garantindo o caráter anônimo das informações. Os resultados poderão ser utilizados em eventos e publicações científicas.
- 5. BENEFÍCIOS:** Ao participar desta pesquisa, você não deverá ter nenhum benefício direto. Entretanto, espera-se que esta nos forneça dados importantes acerca de questões relacionadas às experiências vivenciadas no período da pandemia.
- 6. PAGAMENTO:** Você não terá nenhum tipo de despesa por participar desta pesquisa. E nada será pago por sua participação. Entretanto, se você desejar, poderá ter acesso a cópias dos relatórios da pesquisa contendo os resultados do estudo.

Endereço da responsável pela pesquisa:

Nome: Glysa de Oliveira Meneses.
Instituição: Faculdade Ari de Sá
Endereço: Avenida Heráclito Graça, 826, Centro, Fortaleza – CE, CEP: 60140-060.
Telefones para contato: (85) 3077-9700

ATENÇÃO: Se você tiver alguma consideração ou dúvida, sobre a sua participação na pesquisa, entre em contato com o CEP do Centro de Referência Nacional em Dermatologia Sanitária Dona Libânia.

Endereço: Rua Pedro I, 1033.
Bairro: Centro.
Município: Fortaleza/CE.
Telefone: (85) 3101-8813 **Fax:** (85)3101-5431
E-mail: irismar.silveira@saude.ce.gov.br

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO COMO SUJEITO

Tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Ao clicar no botão “**próximo**”, você confirma seu consentimento para a participação nesta pesquisa.

Nome do participante: _____

Nome do membro da equipe de pesquisa:

Local e Data: _____

Assinatura do participante responsável:

Assinatura do membro da equipe de pesquisa:

Assinatura da pesquisadora responsável:

DRA. GLYSA DE OLIVEIRA MENESES
 Pesquisadora Principal e Orientadora

ANEXO B – ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE (EADS-21)
(PAIS-RIBEIRO; HONRADO; LEAL, 2004)

Por favor, leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar o quanto cada afirmação se aplicou a você *durante a última semana*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0 – Não se aplicou nada a mim;
- 1 – Aplicou-se a mim algumas vezes;
- 2 – Aplicou-se a mim de muitas vezes;
- 3 – Aplicou-se a mim a maior parte das vezes.

1. Tive dificuldades em me acalmar.	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir <u>exageradamente</u> em determinadas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
8. Senti que estava utilizando muita energia nervosa.	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer papel ridículo.	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11. Me dei conta que estava agitado.	0	1	2	3
12. Senti dificuldade <u>em</u> relaxar.	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado e melancólico.	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava fazendo.	0	1	2	3
15. Senti-me quase entrando em pânico.	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que por vezes estava sensível.	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

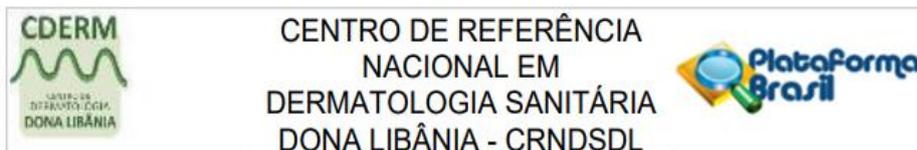
ANEXO C- ESCALA DE AUTO-EFICÁCIA NA FORMAÇÃO SUPERIOR
(POLYDORO; GUERREIRO, 2010)

Este instrumento foi desenvolvido para nos ajudar a identificar a auto-eficácia acadêmica de estudantes do ensino superior. Por favor, indique quanto você se percebe capaz de realizar as situações propostas em cada uma das questões que se seguem, considerando sua experiência de formação atual. Marque sua resposta em uma escala de (1) a (10), considerando um contínuo entre pouco e muito. Não existem respostas certas ou erradas. Suas respostas são confidenciais. Por favor, não deixe itens em branco.

Nº	Item	Pouco capaz<.....> Muito capaz
1.	Quanto eu sou capaz de aprender os conteúdos que são necessários à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Quanto eu sou capaz de utilizar estratégias cognitivas (processo de adquirir um conhecimento) para facilitar minha aprendizagem?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Quanto eu sou capaz de demonstrar, nos momentos de avaliação, o que aprendi durante meu curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Quanto eu sou capaz de entender/compreender as exigências do meu curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Quanto eu sou capaz de expressar minha opinião quando outro colega de sala discorda de mim?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Quanto eu sou capaz de pedir ajuda, quando necessário, aos colegas nas atividades do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Quanto eu sou capaz de reivindicar atividades extracurriculares relevantes para a minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Quanto eu sou capaz de planejar ações para atingir minhas metas profissionais?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Quanto eu sou capaz de refletir sobre a realização de minhas metas de formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Quanto eu sou capaz de selecionar, dentre os recursos oferecidos pela instituição, o mais apropriado à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Quanto eu sou capaz de aplicar o conhecimento aprendido no curso em situações práticas?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Quanto eu sou capaz de estabelecer condições (de tempo/espço/lugar) para o desenvolvimento/realização dos trabalhos solicitados pelo curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Quanto eu sou capaz de trabalhar em grupo?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.	Quanto eu sou capaz de compreender os conteúdos abordados no curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Quanto eu sou capaz de manter-me atualizado sobre as novas tendências profissionais na minha área de formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Quanto eu sou capaz de tomar decisões relacionadas à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17.	Quanto eu sou capaz de cooperar com os colegas nas atividades do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Quanto eu sou capaz de esforçar-me nas atividades acadêmicas?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Quanto eu sou capaz de definir, com segurança, o que pretendo seguir dentre as diversas possibilidades de atuação profissional que existem na minha área de formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Quanto eu sou capaz de procurar auxílio dos professores para o desenvolvimento de atividades do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21.	Quanto eu sou capaz de motivar-me para fazer as atividades ligadas ao curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22.	Quanto eu sou capaz de estabelecer minhas metas profissionais?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23.	Quanto eu sou capaz de estabelecer bom relacionamento com meus professores?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24.	Quanto eu sou capaz de cumprir o desempenho exigido para aprovação no curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25.	Quanto eu sou capaz de contribuir com ideias para a melhoria do meu curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26.	Quanto eu sou capaz de terminar trabalhos do curso dentro do prazo estabelecido?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27.	Quanto eu sou capaz de planejar a realização das atividades solicitadas pelo curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28.	Quanto eu sou capaz de perguntar quando tenho dúvida?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29.	Quanto eu sou capaz de estabelecer amizades com os colegas do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30.	Quanto eu sou capaz de atualizar os conhecimentos adquiridos no curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31.	Quanto eu sou capaz de resolver problemas inesperados relacionados à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32.	Quanto eu sou capaz de preparar-me para as avaliações?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.	Quanto eu sou capaz de aproveitar as oportunidades de participar em atividades extracurriculares?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34.	Quanto eu sou capaz de buscar informações sobre os recursos ou programas oferecidos pela minha instituição?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fonte: (POLYDORO;GUERREIRO, 2010)

ANEXO D- PARECER CONSUBSTÂNCIADO DO CEP**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: SURGIMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Pesquisador: Glysa de Oliveira Meneses

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 52091921.1.0000.5036

Instituição Proponente: EDUCADORA ASC LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.120.506