

Indicativos de Ansiedade, Estresse e Depressão em Professores e Estudantes no Contexto da Pandemia

Heloisa Melo¹ , Bianca Verona Mattana² , Juliana Muller Rios³ , Thaís Cristina Gutstein Nazar⁴ 

UNIPAR, Francisco Beltrão, Paraná, Brasil

Resumo: Esta pesquisa teve como objetivo identificar indicativos de ansiedade, estresse e depressão em estudantes e professores que foram infectados com a COVID-19. Os dados foram coletados por meio de formulários *on-line* com respondentes de idade superior a 18 anos, utilizando-se dos instrumentos de Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) e Escala HAD – Avaliação de Níveis de Ansiedade e Depressão, aplicados durante os meses de maio e julho, no ano de 2021. Participaram, no total, 91 pessoas, sendo 49 professores do ensino básico e 42 universitários do ensino superior de universidades públicas e privadas do sudoeste do estado do Paraná – Brasil. No caso dos professores, 36,70% se enquadraram em um possível quadro de ansiedade e 24,50% em um provável quadro de ansiedade. No quesito depressão, 18,40% foram categorizados em um provável quadro e 38,70% em possível quadro. Com relação aos universitários, no quesito ansiedade, 40,47% demonstraram improvável quadro de ansiedade e 30,9% possível quadro. Na categoria depressão, 26,19% apresentaram provável quadro e 47,62% improvável. Nos dados obtidos sobre estresse, denota score significativo para os professores, se comparado à média da amostra normativa tanto para homens ($m=12,1$; $dp=5.9$) quanto para mulheres ($m=13,7$; $dp= 6,6$). Com base nos dados, concluiu-se que os quadros de ansiedade e de depressão foram mais altos nos professores em relação aos universitários infectados. Além disso, evidenciou-se a necessidade em estudar o tema para assim amenizar os impactos psicológicos da pandemia no contexto escolar. Os dados sugerem que iniciativas e propostas interventivas multidisciplinares são necessárias para amenizar o impacto decorrente da Pandemia.

Palavras-chave: Ansiedade, COVID-19, depressão, estudantes, professores

Indicatives of Anxiety, Stress and Depression in Teachers And Students in the Context of the Pandemic

Abstract: This research consists of identifying indications of anxiety, stress and depression in students and teachers who were infected by COVID-19. Data were collected through online forms with respondents over the age of 18 years, using the Stress Perception Scale – EPS – 10 and HAD – Hospital Anxiety and Depression Scale instruments, applied during the X and X months, in the year 2021. There were 91 participants, 49 elementary school teachers and 42 university students from public and private universities, in the southwest of the state of Paraná – Brazil. Regarding results related to teachers, 36.70% fit as possible in the anxiety picture and 24.50% probable. In the context of depression, 18.40% probable and 38.70% possible. Regarding university students, 40.47% of anxiety was unlikely and 30.9% possible. In the context of depression, 26.19% probable and 47.62% unlikely. In the data obtained on stress, it denotes a significant score for the teachers, compared to the normative sample mean for both men ($m=12,1$; $dp=5.9$) and

¹ Psicóloga. Bolsista PIBIC/UNIPAR. *E-mail:* heloisa.melo@edu.unipar.br

² Psicóloga/UNIPAR. *E-mail:* bianca_verona@hotmail.com

³ Discente do Curso de Psicologia. Bolsista PIBIC/UNIPAR. *E-mail:* julianamiillerrios@hotmail.com

⁴ Doutora em Educação, Psicóloga, Docente e Orientadora PIC/PIBIC do Curso de Psicologia/UNIPAR. *E-mail:* thaiscg@prof.unipar.br

Submetido em: 27/12/2021. Primeira decisão editorial: 13/04/2022. Aceito em: 09/05/2022.

women ($m=13,7$; $dp=6,6$). It was concluded that anxiety and depression were higher in teachers than infected university students. In addition, the need to study the theme was evidenced in this way to mitigate the psychological impacts of the pandemic in the school context.

Keywords: anxiety, covid-19, depression, students, teachers

Introdução

Diversos impactos têm sido causados pela pandemia da COVID-19, ocasionada pelo vírus SARS-Cov-2. A nova forma de se constituir como sociedade foi impulsionada por medidas sanitárias para conter o avanço do vírus, como o isolamento/distanciamento físico. Em virtude da situação caótica que o país enfrentava, o Ministério da Educação lançou portarias de modo a reinventar as práticas de ensino para a modalidade a distância. Com isso, foi possível vislumbrar mais um dos efeitos causados pela pandemia: o adoecimento dos educadores pela pressão interna advinda das instituições de ensino (Silva et al., 2020).

A SARS-Cov-2 foi divulgada dia 31 de dezembro de 2019, mas, diante da contaminação em larga escala e do número de óbitos, a Organização Mundial da Saúde (OMS), na data de 30 de janeiro de 2020, declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (Silva et al., 2020). De acordo com o CONASS (2021), no período de 21 de fevereiro a 27 de fevereiro de 2021, o Brasil possuía 378.084 casos confirmados de COVID-19 e 8.244 óbitos.

Quando se pensa no espaço educacional em meio à pandemia da COVID-19, deparava-se com um local que potencializava o grau de transmissão, de forma que era um grande risco para a saúde dos alunos e dos educadores. Essa taxa de transmissão elevada se deve ao fato de que há grande expressividade de relações e de contato humano nesse ambiente, facilitando a proliferação do vírus (Silva et al., 2020).

Diante disso, as atividades remotas por meio de plataformas digitais mostraram-se como uma das poucas alternativas possíveis para que as aulas continuassem ocorrendo, visto a impossibilidade de realizar encontros presenciais. Todavia, essa transição do modelo que se tinha (presencial) para o ensino digital não foi algo simples, principalmente

considerando a dinâmica presente nas salas de aula presenciais, toda interação social desse contexto e as condições tecnológicas necessárias à sua realização (Cruz et al., 2020).

As medidas sanitárias para o distanciamento físico foram implantadas e impactaram os processos escolares, fechando escolas e universidades, substituindo aulas presenciais por atividades *on-line* e adotando, mais tarde, o modelo híbrido em várias instituições de ensino. Essas medidas evidenciaram a grande desigualdade social do país, considerando que jovens e crianças foram excluídos ao acesso às aulas, visto que algumas escolas exigiam internet banda larga, espaço para estudo em casa e experiência com as Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs), comprometendo a continuidade dos estudos (Negreiros & Ferreira, 2021).

Para além disso, observou-se em diversas instituições, a falta de treinamento digital dos professores, o que foi um dificultador dessa modalidade de ensino, gerando incertezas e inseguranças que são típicas de processos de adaptação. Tais questões afetaram o modo como o conhecimento era produzido e transmitido e a qualidade de vida dos educadores, que precisam constantemente utilizar novas formas de ensinar que sejam inovadoras e pedagógicas (Cruz et al., 2020). Toda a rotina, seja a escolar ou em outras esferas da vida, teve de ser repensada. O isolamento/distanciamento e a privação do contato humano têm gerado uma elevada carga emocional e física, e, no caso educativo, o professor está sendo repetidamente avaliado na questão produtiva e na metodologia, tornando o ambiente escolar favorável para o desencadeamento de doenças psicológicas (Cipriano & Almeida, 2020).

Além dos professores, outro grupo que deve ser levado em consideração são os estudantes universitários. De acordo com Mota et al. (2021), diversos estudos feitos antes da pandemia já mostravam a alta prevalência de ansiedade e de depressão nesse grupo em relação à predominância na população geral. Com a intensificação da pandemia, com a necessidade do distanciamento físico e com as dificuldades emergentes das aulas remotas, o sofrimento psíquico se tornou ainda mais incidente em estudantes universitários (Mota et al., 2021).

Dentre as dificuldades encontradas, as principais causas do adoecimento mental em universitários, conforme indicam Coelho et al. (2020), são o distanciamento físico, o afastamento das atividades acadêmicas presenciais e a preocupação com a formação profissional.

Em cursos da área da saúde, como o de Enfermagem, as Portarias do Ministério da Educação nº 2.253/2001, nº 4.059/2004 e nº 1.134/2016 disponibilizam a modalidade à distância, porém, apenas 20% da carga horária do curso, evidenciando as lacunas desse processo de ensino, visto que 40% do curso deve ocorrer de modo prático em contato com pacientes. Levando em consideração o novo cenário, os gestores passam a repensar estratégias pedagógicas para continuidade do processo de ensino, mesclando com as tecnologias de informação e comunicação, assim como o uso das plataformas digitais (Silva et al., 2020). O tripé de uma universidade é o ensino, a pesquisa e a extensão, assim, os docentes, na pandemia, adaptaram-se ao formato do Ensino Remoto Emergencial (ERE), juntamente com a rotina de suas casas. Ficou evidenciado, em muitos casos, a falta de conhecimento tecnológico suficiente para ministrar as aulas, necessitando de capacitações. Essa nova rotina tem feito com que muitos adoeçam por conta de não conseguirem realizar as atividades impostas pela instituição e pela pressão de manejar adequadamente as tecnologias. Outros fatores que influenciam no adoecimento são incerteza, ansiedade, depressão e falta de estudos (Silva et al., 2020).

Diante desse cenário, os objetivos do presente estudo foram: identificar indicativos de estresse, de ansiedade e de depressão em estudantes e professores que foram infectados pela COVID-19.

Método

Participantes

A amostra foi composta por professores, professoras e estudantes do ensino básico de escolas públicas e privadas da região Sudoeste do Paraná, estabelecidos por meio de critérios de inclusão e de exclusão. Para atender aos objetivos,

foram selecionados estudantes e professores que se enquadrassem nos requisitos da amostra: docentes que atuassem na Educação Infantil, no Ensino Fundamental ou no Médio, maiores de 18 anos, de qualquer gênero e que tenham contraído o COVID-19. Já a amostra dos estudantes foi selecionada considerando: alunos do ensino superior, de diferentes gêneros, faixa etária igual ou superior a 18 anos e tenham sido infectados pelo COVID-19. A pesquisa e coleta de dados foi realizada por meio das redes sociais e plataformas *on-line*, tanto no caso dos docentes quanto dos discentes.

Instrumentos

Questionário *on-line*. Questionário *on-line* com perguntas fechadas e abertas relacionadas ao contexto da saúde mental durante a pandemia, direcionado aos professores de escolas da região Sudoeste do Paraná e aos estudantes do ensino superior. O objetivo do instrumento foi obter uma amostra do público-alvo, sendo disponibilizado nos meses de maio e junho de 2021. O acesso ao questionário foi liberado apenas uma vez, abordando assuntos como dados sociodemográficos, aspectos sobre a adaptação ao ensino no contexto pandêmico e práticas que auxiliam na saúde mental. Foi considerado o atual momento de constantes adaptações. Os participantes responderam aos questionamentos pensando em como estão enfrentando esse período de pandemia, quais os desafios e as formas de lidar com eles nesse contexto, com relação ao trabalho, à vida pessoal, à adaptação e à mudança da modalidade de ensino, à atual rotina de trabalho e a como toda essa situação está influenciando a saúde mental.

Escala HAD. Escala HAD – Avaliação de Níveis de Ansiedade e Depressão, Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (*HADS – Hospital Anxiety and Depression Scale*) (Zigmond & Snaith, 1983), validada para a população brasileira por Botega et al. (1995), contendo 14 itens, dos quais sete são voltados para a avaliação da ansiedade (HADS-A) e sete para a depressão (HADS-D). O objetivo desse instrumento é avaliar as variáveis de ansiedade e de depressão dos sujeitos no decorrer das questões,

com respostas baseadas na frequência de vezes que as sensações descritas nas frases ocorreram. A partir disso, identificam-se escores relacionados às pontuações para as frequências das sensações, tais como: de 0 a 7 pontos – ansiedade ou depressão improvável; de 8 a 11 pontos – possível ansiedade ou depressão; e de 12 a 21 pontos – provável ansiedade ou depressão.

Escala de Percepção de Estresse (EPS-10).

É uma medida global de estresse que se propõe avaliar o grau em que um indivíduo aprecia as suas situações de vida como estressantes (Cohen et al., 1983), que forneceu dados que contribuíram para a pesquisa dos níveis de estresse dos professores frente à COVID-19. A escala é estruturada a partir de 10 perguntas de frases curtas, com respostas baseadas na frequência dos sentimentos e dos pensamentos do indivíduo perante aquela situação, com base nos últimos dias. Para o resultado final, a pontuação precisa ser revertida e depois somada, para apresentar escores e mensurar o estresse percebido. Este instrumento de fácil acesso foi selecionado por se tratar de uma escala que sugere indicativos de estresse com compreensão simples e com amostras pesquisadas na população americana e brasileira.

Procedimentos

Esta pesquisa tem caráter quantitativo-descritivo, realizada por meio de um estudo de campo, com o escopo de observar fatos por meio de uma amostra real do público estudado, para depois analisá-los e interpretá-los à luz de uma fundamentação teórica sólida. O tipo de pesquisa quantitativa-descritiva é uma investigação empírica, com o objetivo de conferir hipóteses, delineamento de um problema, análise de um fato, avaliação de programa e isolamento de variáveis principais (Marconi & Lakatos, 1996). Tal procedimento utiliza, para a coleta de dados, recursos como questionários e/ou formulários. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade

Paranaense (UNIPAR), *campus* de Francisco Beltrão (PR), por meio do parecer 4.127.990 e nº CAAE: 93703418.4.0000.0109. A coleta de dados foi realizada por meio da divulgação do questionário nas redes sociais, com ampla divulgação para atingir ao maior número possível de professores e estudantes. O acesso inicial ao formulário ocorreu por meio de uma autorização para participar da pesquisa, isto é, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) fundamentado na resolução 422/2012. Em caso de discordância, não era possível preencher o formulário; caso concordasse, o participante receberia instruções para respondê-lo. A pesquisa esteve disponível durante dois meses na Plataforma *Google Forms*. A análise de dados qualitativos gerados pelas escalas foi realizada com auxílio do mecanismo SPSS, isto é, um banco de dados gerado automaticamente a partir do preenchimento do formulário.

Resultados

A pesquisa tem caráter quantitativo-descritivo, contando com 91 participantes, sendo todos infectados pela COVID-19 durante a pandemia. Foram 49 professores de instituições públicas e privadas na região Sudoeste do Estado do Paraná, 89,8% do sexo feminino (n=44), 10,2% do sexo masculino (n=5), com idades entre 18 e 60 anos. A amostra foi composta ainda por 42 estudantes universitários, sendo 81,00% (n=34) mulheres, com a predominância do estado civil solteiro (66,70%) e com a faixa etária de 18 a 30 anos (83,34%).

Estresse, Ansiedade e Depressão e Adaptação ao Ensino em Professores Infectados pela COVID-19

Os participantes foram questionados quanto às suas rotinas de trabalho, sendo predominante a modalidade remota (44,90% dos entrevistados, n=22) e atuante na rede de ensino pública (98,00%, n =48). Quando indagados quanto à carga horária do trabalho, 65,30% (n=32) afirmaram trabalhar 40 horas semanais e outros 20,10% (n=10) trabalham 10 horas semanais. Sobre a modalidade do vínculo,

65,30% (n=32) dos respondentes têm um concurso municipal e outros 26,50% (n=13) um concurso estadual. Ainda, 36,70%(n=18) dos entrevistados trabalham no Ensino Fundamental em séries iniciais.

Os participantes foram submetidos à escala de percepção de estresse (EPS-10). Conforme indicado no instrumento, para os resultados, os itens 4, 5, 7 e 8 foram computados de forma reversa para a obtenção dos escores apresentados. Desse modo, a pontuação variou de 5 (n= 1; 2,04%) a 36 (n = 1; 2,04%), com maior frequência para o escore 25 (n = 6; 12,24%).

Seguindo os procedimentos da escala utilizada, que resulta em três níveis de categorizações de ansiedade e depressão, constatou-se que, entre os professores, 38,80% dos respondentes se enquadram em um improvável quadro de ansiedade, 36,7% em um possível e outros 24,5% em um provável quadro. Com relação à depressão, 18,40% foram caracterizados como um provável quadro depressivo, 38,70% em um possível e outros 42,90% em um improvável quadro. A Tabela 1 apresenta os detalhes da avaliação do nível de ansiedade e de depressão dos participantes.

Tabela 1

Indicativos de ansiedade e depressão em professores infectados

Ansiedade			Depressão		
Categoria	Frequência	Percentual	Categoria	Frequência	Percentual
Improvável	19	38,80	Improvável	21	42,90
Possível	18	36,70	Possível	19	38,70
Provável	12	24,50	Provável	9	18,40

Referente aos hábitos de vida dos professores participantes e à rotina de sono durante a pandemia, 56,1% mantiveram a mesma rotina (n=26) e 44,9% (n=22) afirmaram mudanças. Quanto às sequelas tidas após a infecção, 81,3% (n= 40) mencionaram ter observado sequelas. Com relação à percepção acerca da tipologia, ficaram evidenciadas em 62,5% (n=25) físicas, 80% (n=32) cognitivas e 50% (n=20) psicológicas. Sobre o hábito de beber água, 89,8% (n=44) bebem água diariamente e

10,2% (n=5) não apresenta esse hábito. No tocante à prática de atividades físicas, 77,6% (n=38) praticam esporadicamente ou sempre. Sobre o uso de medicamentos psicotrópicos, 30,6% (n=15) disseram que utilizam. Com relação à percepção da influência na saúde mental dos participantes, a maioria relatou que a pandemia afetou negativamente; quanto à percepção com a contaminação pela COVID-19, os participantes relataram ter sido uma experiência negativa e estressante. Por fim, 55,1% (n=27) indicaram que tiveram perdas significativas em sentido financeiro.

Estresse, Ansiedade, Depressão e Adaptação ao Ensino em Estudantes Universitários Infectados pela COVID-19

Os estudantes também foram questionados quanto às suas rotinas de estudo. Predominaram estudantes envolvidos com a modalidade remota (78,55% dos entrevistados, n=33) e da rede de ensino privada (78,60%, n=33). Quando indagados quanto à necessidade de afastamento de suas atividades, 42,90% (n=18) afirmaram que houve a necessidade de total afastamento, 31% (n=13) disseram se afastar em partes e outros 26,10% (n=11) afirmaram que não se afastaram de suas atividades.

Os participantes foram submetidos à escala de percepção de estresse (EPS-10)-de modo que a pontuação variou de 4 (n = 1; 1,381%) a 36 (n = 1; 1,381%), com maior frequência para os escores 21, 25, 30 e 33 (n=3; 7,143% para cada escore apontado). Os participantes também foram submetidos à avaliação do nível de ansiedade e depressão (Escala HAD). Seguindo os procedimentos da escala, que resulta em três níveis de categorizações da ansiedade e da depressão, obteve-se que 40,47% (n=17) dos respondentes se enquadram em um improvável quadro de ansiedade, 30,95% (n=13) em um possível e outros 28,57% (n=12) em provável. No quesito depressão, 26,19% (n=11) foram caracterizados em um provável quadro, 26,19% (n=11) em um possível e outros 47,62% (n=20) em um improvável quadro. A Tabela 2 apresenta os detalhes da avaliação dos níveis indicativos de ansiedade e depressão dos participantes.

Tabela 2
Indicativos de ansiedade e depressão entre estudantes universitários

Ansiedade			Depressão		
Categoria	Frequência	Percentual	Categoria	Frequência	Percentual
Improvável	17	40,476	Improvável	20	47,620
Possível	13	30,952	Possível	11	26,190
Provável	12	28,571	Provável	11	26,190

Os participantes também foram indagados quanto às consequências da infecção pela COVID-19. Sobre o período de contaminação, os meses nos quais relataram ser acometidos pelas doenças variaram de março de 2020 até maio de 2021, com destaque a 6 participantes (33,40%) que contraíram em fevereiro de 2021. Quando indagados sobre a necessidade de realizar o pagamento para a realização do teste, 57,10% afirmaram que não houve necessidade disso. Os respondentes também foram indagados sobre a necessidade de hospitalização, sendo que 97,60% não declararam a necessidade de UTI e 88,10% não ficaram hospitalizados. Ainda, 78,60% dos entrevistados mencionaram ter sequelas em decorrência da COVID-19, além disso, 73,80% mencionaram que seus familiares também foram infectados.

Por fim, os participantes foram questionados sobre a adaptação do ensino no contexto da pandemia. Nas respostas, 40,50% disseram estar parcialmente satisfeitos e outros 37,50% insatisfeitos com a maneira com que a instituição está se adequando aos desafios da COVID-19. Por último, 47,60% consideraram que a qualidade do ensino na instituição é boa e outros 47,60% o consideraram como ótima.

Discussão

Quanto ao estresse, se comparado à média da amostra normativa tanto para homens ($m=12,1$; $dp=5,9$) quanto para mulheres ($m=13,7$; $dp=6,6$), o resultado denota escore significativo para os professores. Assim, o estresse em decorrência da COVID-19 foi evidenciado em alguns estudos,

devido ao contexto estressor, às mudanças abruptas de rotina e à falta de habilidades com a tecnologia (Cohen, 1983). Freitas et al. (2021) relatam em seu estudo sobre depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19, que a demanda excessiva de trabalho, associado à qualidade de vida ruim, caracteriza-se como um dos fatores que têm piorado o adoecimento de professores, aumentando os sintomas de depressão, ansiedade e estresse tanto no Brasil, como no mundo.

Ao se analisar os escores obtidos na escala EPS-10 pelos professores, pode-se perceber que todos apontaram certo grau de estresse, variando entre 5 ($n=1$; 2,04%) a 36 ($n=1$; 2,04%), com maior frequência para o escore 25 ($n=6$; 12,24%), o que pode estar relacionado à mudança de rotina, ao estilo de vida, ao modo como conduzem o trabalho ou à vulnerabilidade em que se encontram (Baptista et al., 2018).

Em um estudo realizado por Araújo et al. (2020) com 456 professores universitários (245 mulheres, 210 homens e 1 não informou o gênero), constatou-se mais a predominância de fatores de estresse em professoras do que em professores. As docentes apresentam mais sintomas de estresse, tais como irritação ($F=47,22\%$; $M=34,46\%$), sensação de incapacidade ($F=55,56\%$; $M=37,29\%$), desânimo ($F=52,31\%$; $M=33,33\%$), desconforto físico ($F=60,19\%$; $M=44,63\%$), dores musculares ($F=60,65\%$; $M=40,11\%$) e falta de memória ($F=32,41\%$; $M=17,51\%$). Tal resultado pode ser explicado pela dupla jornada de trabalho exercida por elas, em sua profissão e em seus lares, com as funções domésticas e a criação dos filhos (Araujo et al., 2020).

De acordo com Baião e Cunha (2013 citados em Araujo et al., 2020), o estresse é um dos principais fatores ligados ao afastamento de professores de seu trabalho, pois se trata de uma doença que causa diversas incapacidades físicas e psicológicas. No contexto da pandemia, o isolamento/distanciamento físico, a sobrecarga expressiva de trabalho, as mudanças na rotina, os problemas relacionados à tecnologia e à falta de contato social estão associados ao aumento do estresse em professores (Araujo et al., 2020).

Ao se analisar a categoria ansiedade, notou-se que 61,2% da amostra de professores apresenta indicativos prováveis ou possíveis para quadros

de ansiedade. De acordo com Maia e Dias (2020), esses resultados vão ao encontro de outros estudos internacionais que analisaram o efeito psicológico da COVID-19 e de outras pandemias (Wang et al., 2020; Weiss & Murdoch, 2020). As hipóteses prováveis que contribuíram para esse aumento podem ter sido as informações nem sempre verdadeiras e positivas transmitidas pelos diversos meios e a discussão a respeito das medidas de confinamento.

As mudanças no sistema educacional advindas da pandemia foram realizadas rapidamente, fazendo com que os professores adaptassem suas aulas presenciais às plataformas *on-line*, utilizando-se das TDICs, sem preparação para isso, ou com uma preparação superficial, também em caráter emergencial. Esse cenário colabora para o aumento de estresse e de ansiedade relacionados à adaptação e às preocupações vivenciadas na pandemia (Rondini et al., 2020).

Quando analisados os dados relativos à depressão, evidenciou-se que 57,1% dos professores apresentam indicativos prováveis ou possíveis para sintomas de depressão. Santos et al. (2021) afirmam que as novas exigências educacionais, mediadas pelo sistema capitalista contemporâneo, evidenciaram a precarização da atividade docente e o aumento da carga horária *on-line* involuntária, estando o docente conectado e envolvido com suas atividades por um período de tempo muito maior e sem remuneração prevista. Esse modelo de ensino emergencial impacta não apenas as dimensões financeiras, afetivas e éticas dos docentes, mas também as dimensões motivacionais, levando ao desânimo, à depressão, à ansiedade e à exaustão. Outrossim, deve haver uma maior preocupação e reflexão sobre os desafios e as dificuldades das experiências dos docentes com o ensino remoto emergencial, uma vez que esse requer equilíbrio físico, mental e econômico (Santos et al., 2021).

No que diz respeito à influência da saúde mental dos participantes, a maioria relatou que a pandemia afetou negativamente, e, quanto à percepção com a contaminação pela COVID-19, os participantes relataram ter sido uma experiência negativa e estressante. Os efeitos psicopatológicos associados ao isolamento/distanciamento e à quarentena se agravam quando há antecedentes, como é o caso da ansiedade, aumentando o estresse pós-traumático. As pessoas sadias também podem sofrer com intercorrências relacionadas ao tempo

de isolamento/distanciamento físico, ao medo de infecção, ao tédio, informações inadequadas e à situação financeira vivenciada (Rodrigues et al., 2020).

Os resultados associados ao estresse em estudantes universitários submetidos à escala EPS-10 foram de 4 ($n = 1$; 1,381%) a 36 ($n = 1$; 1,381%), com maior frequência para os escores 21, 25, 30 e 33 ($n = 3$; 7,143% para cada escore apontado). De acordo com Rocha et al. (2021), tal estresse pode estar atrelado a diversas causas, sendo elas a sobrecarga de atividades curriculares, a insegurança sobre o saber, o medo das provas, as dificuldades com o conteúdo acadêmico, a dupla jornada de trabalho, os problemas financeiros, familiares, com os colegas ou com professores. A pandemia causada pela COVID-19 adicionou fatores nessa lista, fazendo com que a incidência de estresse nesses universitários se elevasse, em decorrência do isolamento/distanciamento físico, do ensino à distância e do medo de infecção.

Um estudo realizado por Faria e Silva (2021), com 137 estudantes universitários, utilizando-se da Escala EPS-10, mostrou que os participantes vêm sofrendo com o estresse diante das condições decorrentes da pandemia e do distanciamento social. Dentre os dados obtidos, pode-se destacar que 67,2% dos participantes responderam “muito frequente” à pergunta “Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?”, 47,4% responderam “muito frequente” à pergunta “Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?”, 46,7% responderam “muito frequente” à pergunta “Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?” e 45,3% responderam “muito frequente” à pergunta “Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?” (Faria & Silva, 2021).

A partir disso, as autoras propõem que o estresse nesses estudantes é decorrente de sentimento de frustração causado pela percepção do indivíduo sobre si mesmo e pela situação em que está inserido, principalmente ligado a questões que não se tem controle, que são impostas pelo contexto da pandemia. Ademais, migrar para uma nova ferramenta de aprendizagem, as alterações de rotina e o isolamento/distanciamento físico também podem gerar um aumento na carga de estresse (Faria & Silva, 2021).

Notocante à ansiedade, os dados demonstram que 30,95% dos estudantes se enquadram em um possível quadro e outros 28,57% em um provável, totalizando 59,52% de indicativos para quadros de ansiedade. Os estudantes universitários estão sujeitos à ansiedade, ao medo, à preocupação e à solidão por conta do afastamento dos colegas. Eles também encontram incertezas com relação à formação, isto é, se iriam se formar, encontrar um emprego, se os projetos e estágios seriam interrompidos, se o calendário acadêmico atrasaria e prejudicando seu desempenho. Tudo isso fomenta o aumento da ansiedade (Rodrigues et al., 2020).

As respostas fornecidas pelos estudantes sobre as atividades do cotidiano mostram que 42,90% sentiram a necessidade de um afastamento total, 31% se afastaram parcialmente e 26,10% não se afastaram de suas atividades. Segundo Kohn et al. (2020), pessoas entre 11 e 20 anos passam por essa fase da vida com maior intensidade, e qualquer fator estressante vai gerar uma maior ansiedade. No contexto atual, a quebra de rotina imposta abruptamente pela pandemia faz com que, não apenas adolescentes, mas todos os seres humanos experimentem situações de estresse e ansiedade. É importante mencionar a preocupação decorrente da doença, no sentido de contaminar a si mesmo e aos seus familiares, é um dos fatores que corrobora para o aumento de problemas de saúde mental (Rodrigues et al., 2020).

No que se refere à análise dos indicativos de depressão nos estudantes, 26,19% foram caracterizados em um provável quadro e 26,19% em um possível quadro, destacando que 52,3% dos estudantes apresentaram indicativos prováveis ou possíveis para sintomas de depressão. Esses achados evidenciam os efeitos significativos da pandemia nos estudantes universitários.

Diante disso, é válido citar duas pesquisas descritas por Rodrigues et al. (2020), um estudo realizado em uma Faculdade de Medicina na China mostrou que a prevalência de depressão entre os estudantes foi de 35,5% e a prevalência de ansiedade chegou a 22,1%, e a maioria apresentava um estado de depressão ou ansiedade leve ou moderada. Com resultados semelhantes, outro estudo realizado na Faculdade de Medicina da Universidade King Saud identificou que 23,5% dos estudantes se sentiam desanimados ou deprimidos. No entanto, pesquisas

realizadas na China com estudantes de Medicina demonstraram que apenas uma pequena parcela dos discentes relatou ansiedade moderada (2,7%) ou grave (0,9%) (Rodrigues et al., 2020, p. 3).

De acordo com Sunde (2021), ainda em alusão aos impactos da COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários, o despreparo emocional psicológico revolucionou uma mudança no padrão do sono, a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e outros transtornos em alguns estudantes, sendo a incerteza sobre o fim da pandemia e sobre o retorno das aulas e a possibilidade de terminar o curso os principais estressores abordados nos estudos analisados (Sunde, 2021, p. 41). A partir desses estudos, é possível identificar a diferença significativa relacionada aos indicativos de depressão e ansiedade da pesquisa na China, comparada aos dados desta pesquisa. Na faculdade de Medicina, a prevalência para quadros de depressão chegou a 35,5% nos estudantes, ao passo que nesta investigação foi de 52,3%. No quesito ansiedade, a diferença entre as pesquisas se torna ainda maior: na faculdade citada, os números foram de 21,1%, enquanto neste estudo, os universitários totalizaram um indicativo de 59,5%.

Além disso, é importante ressaltar que prevaleceram maiores indicativos para quadros de ansiedade em professores da área pública, 61,2%, e nos universitários, obteve-se 59,5%, sendo esses da área privada de ensino superior. No tocante à depressão, foi possível identificar maior prevalência nos educadores (57,1%), em comparação aos estudantes (52,3%). Tais resultados reforçam a necessidade de pensar em possibilidades mais saudáveis de ensino e aprendizagem para ambos os grupos.

Conclusão

Diante do exposto, é válido destacar que o problema evidenciado ao longo do artigo foi os efeitos negativos da pandemia na saúde mental e física dos educadores e estudantes participantes da pesquisa. Tendo como objetivo, identificar os indicativos de ansiedade, estresse e depressão nos referidos integrantes infectados com a COVID-19 entre educadores e universitários, os quais foram submetidos a coleta de dados realizada por meio das redes sociais e plataformas *on-line*.

Com a realização deste estudo, constatou-se que, na amostra pesquisada, os índices que sugerem quadros de ansiedade e depressão foram mais altos nos professores do que em universitários infectados pela COVID-19. Além disso, grande parte dos professores respondentes ficaram com alguma sequela causada pela infecção da doença, especialmente alterações psicológicas, seguido das alterações físicas e, por último, as psicológicas. Com isso, os professores relataram que a pandemia afetou negativamente e que a experiência de contaminação ao vírus foi estressante e negativa.

No caso dos estudantes, foram constatadas modificações nas rotinas na maior parte dos participantes, que passaram a estudar predominantemente na modalidade remota. Em decorrência da alta taxa de contaminação do vírus, foi necessário o afastamento das atividades, e a maioria precisou se afastar totalmente. Com relação à qualidade do ensino, grande parte a considera boa ou ótima, estando satisfeitos de modo geral com a adaptação feita do ensino presencial para o remoto.

Apesar da limitação do prazo para coleta de dados, assim como das respostas *on-line*, fica visível ainda assim a necessidade de realizar intervenções com esses públicos, principalmente com os professores, pois demonstrou-se maior sofrimento psíquico, buscando propor capacitações referentes ao ensino remoto e às atividades que visem ao cuidado à saúde mental. Em acréscimo, são necessários métodos que diminuam as sequelas apresentadas após a infecção do vírus, para promover uma maior qualidade de vida e diminuir os danos causados pela pandemia.

Em conclusão, reforça-se a necessidade de estudar melhor o tema para assim obter um conhecimento mais detalhado de como amenizar os impactos psicológicos da pandemia no contexto escolar e também para compreender melhor toda essa realidade vivida, enfatizando as problemáticas que permeiam o contexto escolar e as pessoas que estão inseridas nessa conjuntura.

Contribuição

Os pesquisadores declaram não haver conflitos de interesse.

Referências

- Araujo, R. M. d., Amato, C. A. de la H., Martins, V. F., Eliseo, M. A., & Silveira, I. F. (2020). COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. *Revista Brasileira de Informática na Educação*, 28, 864-891. <http://dx.doi.org/10.5753/rbie.2020.28.0.864>
- Baptista, M. N., Soares, T. F. P., Raad, A. J., & Santos, L. M. (2019). Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(1), 564-570. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417>
- Cipriano, J. A., & Almeida, L. C. C. S. (2020). Educação em Tempos de Pandemia: Análises e Implicações na Saúde Mental do Professor e Aluno. *Anais do Sétimo Congresso Nacional de Educação*, Universidade Federal de Goiás.
- Coelho, A. P. S., Oliveira, D. S., Fernandes, E. T. B. S., Santos, A. L. de S., Rios, M. O., Fernandes, E. S. F., Novaes, C. P., Pereira, T. B., & Fernandes, T. S. S. (2020). Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. *Research, Society and Development*, 9(9), 2525-3409. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.8074>
- CNN (2021, 25 abril). *Número de mortes por Covid-19 no Brasil em 2021 já supera todo ano de 2020*. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2021/04/25/numero-de-mortes-por-covid-19-no-brasil-em-2021-ja-supera-todo-ano-de-2020>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- CONASS (2021, 28 fevereiro). *Painel Nacional: Covid-19*. Recuperado de https://www.conass.org.br/painelconasscovid19/?fbclid=IwAR2o11v9YwsejE6zRsYpjVz3XepF6nFYK4GuGc_k55q1Z8jrEDQqg2XOfLE
- Cruz, R. M., Rocha, R. E. R. da, Andreoni, S., & Pesca, A. D. (2020). Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. *Polyphonia*, 31(1), 325-344. <https://doi.org/10.5216/rp.v31i1.66964>

- Faria, S. G. S., & Silva, P. L. A. (2021). *Nível de estresse em estudantes de fisioterapia durante o distanciamento social* [Trabalho de Conclusão de Curso, Pontifícia Universidade Católica de Goiás]. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1730/1/NI%cc%81VEL%20DE%20ESTRESSE%20EM%20ESTUDANTES%20DE%20FISIOTERAPIA%20DURANTE%20O%20DISTANCIAMENTO%20SOCIAL.%20sarah%20gabriela%20docx.pdf>
- Freitas, R. F., Ramos, D. S., Freitas, T. F., Souza, G. R., Pereira, É. J., Lessa, A. C., & (2021). Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(4), 283-292. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>
- Kohn, I. G., Cruz, M. S. da, Flores, R. S. C. T., Lima, S. M. B. e, & Oliveira, V. Q. de (2020). Saúde mental dos estudantes em tempos de pandemia. *Projetos Comunitários e Extensão*, 16(16), 43-47. <http://ediurcamp.urcamp.edu.br/index.php/rcmpce/article/download/3548/2648>.
- Maia, R. B., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto do COVID 19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200067. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (1996). Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração e interpretação de dados. Atlas.
- Mota, D. C. B., Silva, Y. V. da, Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. da C., Marques, M. E. de M., & Monaquezi, R. M. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência coletiva*, 26(6), 2159-2170. <https://www.scielo.br/j/csc/a/kZGncmhsthtskP463HNQ95s/?lang=pt&format=pdf>
- Negreiros, F., & Ferreira, B. de O. (2021). *Onde está a psicologia escolar no meio da pandemia?* Pimenta Cultural.
- Portaria nº 1.134, de 10 de outubro de 2016. (2016, 10 outubro). Recuperado de <https://in.gov.br/web/dou/-/portaria-no-1-134-de-10-de-outubro-de-2016-22055503-22055503>
- Portaria nº 2.253 de 18 de outubro de 2001. (2001, 19 outubro). Recuperado de <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/legislacao/p2253.htm>
- Portaria nº 4.059, de 10 de dezembro de 2004. (2004, 13 dezembro). Recuperado de http://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/nova/acs_portaria4059.pdf
- Rocha, M. S., Silva, Y. G., Santos, A. P., P. S. Nascimento, Rodrigues, T. S. Barbosa V. M. Andrade, E. N. Marinho M. S. (2021). Ansiedade, Depressão e Estresse em Estudantes Universitários Durante a Pandemia do Covid-19. *Brazilian Journal of Development*, 7(8), 80959-80970. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n8-352>
- Rodrigues, B. B., Cardoso, R. R. de J., Peres, C. H. R., & Marques, F. F. (2020). Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1), 1-5. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>
- Rondini, C. A., Duarte, C. dos S., & Pedro, K. M. (2020). Pandemia do covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente. *Interfaces Científicas: Educação*, 8(1), 41-57. <https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/9085>
- Santos, G. M. R. F. dos, Silva, M. E. da, & Belmonte, B. do R. (2021). COVID-19: emergency remote teaching and university professors' mental health. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 21(1), 237-243. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>
- Silva, A. F. da, Estrela, F. M., Lima, N. S., & Abreu, C. T. de A. (2020). Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), 1-4. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216>
- Silva, A. V. M. da, Araújo, D. M., & Negreiros, F. (2021). O Congresso Nacional Brasileiro no Contexto da Pandemia de Covid-19: Análises a Partir da Psicologia Escolar Crítica. In F. Negreiros, & Ferreira, B. O. (Eds.). *Onde está a psicologia escolar no meio da pandemia?* (pp. 30-65). São Paulo.
- Sunde, R. M. (2021). Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. *PSI UNISC*, 5(2), 33-46. [10.17058/psiunisc.v5i2.16348](https://doi.org/10.17058/psiunisc.v5i2.16348).