

ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE FISIOTERAPIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS OF PHYSIOTHERAPY IN TIMES OF PANDEMIC

Ane Karoline Santos de Araújo ^{*}, Maria Júlia Duarte Cavalcanti ^{**}, Natasha Santana da Silva ^{***}, Clarissa Pessoa Lopes ^{****}, Soraya Santos Alves Barbosa ^{*****}.

^{*}Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), ^{**}Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), ^{***}Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), ^{****}Mestre e profissional orientadora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), ^{*****}Mestre e docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida.

Endereço para correspondência:

Natasha Santana da Silva – Rua; Antônio Paes de Lira, Nº 87 – CEP 55130-000 – Pernambuco (PE), Brasil – telefone contato; 81 992995597 – Email: 2017204182@app.asc.es.edu.br

Resumo:

Devido a pandemia mundial pela COVID-19 e o isolamento social, o ensino remoto se tornou uma grande alternativa para dar continuidade a formação acadêmica, com isso, foi necessária uma nova rotina de adaptação, gerando uma carga de estresse maior, podendo desencadear problemas como ansiedade e depressão. O objetivo dessa pesquisa foi analisar os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do curso de fisioterapia em tempos de pandemia. A população foi composta por 96 estudantes do 1º ao 10º período, devidamente matriculados no Centro Universitário Tabosa de Almeida no município de Caruaru-PE. A coleta ocorreu no período do mês de maio de 2021 a julho de 2021, sendo realizada de forma online, por um questionário no Google. Resultados: A idade média foi de 18 a 21 anos, 90,6% solteiros e 87,5% do sexo feminino, 95,9% sentem estar sensíveis, 70,9%

preocuparam-se com situações em que podiam entrar em pânico, 87,5% sentem-se desanimados e melancólicos. Através deste estudo, foi possível concluir que os níveis de ansiedade, depressão e estresse estão acima da normalidade, tendo influência de forma negativa não só na vida acadêmica desses indivíduos, como também, em suas relações interpessoais.

Palavras-chave: Ansiedade, depressão, estresse, pandemia, fisioterapia.

Abstract

Due to the worldwide pandemic caused by COVID-19 and social isolation, remote learning has become a great alternative to continue academic education, with this, a new adaptation routine was necessary, generating a greater load of stress, which could trigger problems such as anxiety and depression. The objective of this research was to analyze the levels of anxiety, depression and stress in university students of the physiotherapy course in times of pandemic. The population consisted of 96 students from the 1st to the 10th period, duly enrolled at the Tabosa de Almeida University Center in the municipality of Caruaru-PE. The collection took place from May 2021 to July 2021, being carried out online, through a questionnaire on Google. Results: The average age was 18 to 21 years, 90.6% single and 87.5% female, 95.9% felt they were sensitive, 70.9% were concerned with situations in which they could panic, 87.5% feel discouraged and melancholy.

Through this study, it was possible to conclude that the levels of anxiety, depression and stress are above normal, having a negative influence not only on the academic life of these individuals, but also on their interpersonal relationships.

Keywords: Anxiety, depression, stress, pandemic, physical therapy.

INTRODUÇÃO

Em março de 2020 o diretor geral da Organização Mundial da Saúde (OMS) Tedros Adhanom Ghebreyesus, declarou que o mundo encontrava-se em estado de pandemia com a doença causada pelo novo Coronavírus Disease (COVID-19), já existiam mais de 118 mil casos em 114 países e 4,2 mil óbitos. O primeiro caso do vírus foi na cidade de Wuhan, na China, identificado em dezembro de 2019 e em janeiro de 2020 a World Health anunciou emergência em saúde pública de interesse internacional. Os países procuraram adotar uma abordagem em torno de uma estratégia integral e combinada para evitar contaminações, prevenir infecções, salvar vidas e minimizar o impacto. Com isso, foi decretado quarentena em todo o mundo [1].

Novas medidas precisaram ser tomadas para que a população pudesse de alguma forma, executar suas atividades no ambiente domiciliar, por esse motivo, no Brasil em 17 de março de 2020 o Ministério da Educação e Cultura (MEC), emitiu a portaria nº 343, onde autorizou que as aulas presenciais pudessem ser realizadas de forma remota, para as instituições de ensino superior que estejam devidamente regularizadas [2].

O ensino a distância de forma remota foi relevante para que o processo de aprendizagem não sofresse um grande impacto, devido ao decreto da OMS, no entanto, existiram dificuldades neste momento de modificações e adaptações, manifestando consequências negativas para a vida da população, principalmente dos estudantes, caracterizando uma série de alterações emocionais e distúrbios na saúde do indivíduo, onde esse público apresentou um déficit em cuidados com sua saúde física e mental, favorecendo assim o processo de adoecimento [3].

Durante o período de aula remota no ambiente domiciliar, houveram mudanças significativas na rotina das atividades diárias, além do distanciamento social, levando a uma sobrecarga emocional que afeta diretamente a vida do estudante [1]. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referentes ao ano de 2018 demonstraram que apenas 70% da população brasileira possui acesso à internet, qualificando como mais um elemento desafiador para os estudantes que é a exclusão digital dos 30% , dificultando a comunicação e a interação entre estudantes, professores e tutores no ambiente virtual de aprendizagem [4].

A ansiedade pode ser caracterizada como uma condição emocional desagradável, sendo acompanhada por alguns outros fatores, por vezes de forma somática, influenciando no comportamento das pessoas e em seus sentimentos. Já o termo depressão é definido como um estado de desânimo ou perda de interesse pela vida [5]. Alguns sintomas acabam ganhando maior destaque, como a tristeza e a ansiedade, onde o indivíduo afetado acaba perdendo o seu prazer pelas coisas que antes eram de grande importância [6].

Estresse é definido como “uma reação psicológica, com componentes físicos, mentais e químicos, a determinados estímulos que irritam, amedrontam, excitam e/ou confundem a pessoa”. Assim, estresse é entendido como o conjunto de respostas visando a adaptação a eventos estressores aos quais o organismo é exposto [7]. Facilmente pode-se identificar o estresse, ele mostra sinais que permitem a qualquer um reconhecer, a pessoa acometida apresenta dores musculares, cansaço, esgotamento, debilidade, insônia ou só a sensação que não dormiu.

Este cenário pode trazer para a vida do estudante mudanças bruscas durante a quarentena e o isolamento social. A situação de distanciamento pode gerar uma tensão e apreensão juntamente com o fato do mundo estar passando por um momento delicado, além do medo de perder parentes. Diante das fragilidades apresentadas com o ensino remoto durante a pandemia, o presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do curso de fisioterapia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, descritivo realizado com universitários do curso de fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida no município de Caruaru-PE, no período do mês de maio de 2021 a julho de 2021. Os procedimentos utilizados neste estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA) -parecer: 4.586.392, CAAE: 44251321.7.0000.5203 atendendo a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Foram incluídos no estudo, estudantes devidamente matriculados no curso de fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida do 1º ao 10º período e que concordaram em participar da pesquisa. Foram excluídos os estudantes de outros cursos da instituição e os que não concordaram em responder o questionário sociodemográfico, escala EADS-21 e o TCLE.

Inicialmente foram identificados os estudantes universitários através da lista de matrícula do semestre 2021.1 e seus respectivos e-mails e telefone. Foi enviado um informe dos objetivos da pesquisa, juntamente com o consentimento esclarecendo o anonimato e a confidencialidade dos dados. Os estudantes elegíveis, que aceitaram participar do estudo, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em seguida, foram disponibilizados os questionários de forma online via WhatsApp no google forms.

A coleta de dados foi dividida em duas etapas. A primeira composta por um questionário elaborado pelos pesquisadores onde continham perguntas relacionadas às características socioeconômicas e demográficas, incluindo aspectos pessoais e dados importantes relacionados às aulas remotas como rotina, qualidade da internet, ambiente domiciliar favorável e concentração.

Em sequência, o estudante respondeu a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (EADS-21), com objetivo da mensuração de depressão, ansiedade e estresse. O EADS - 21 contém 21 questões e possui um tipo de classificação de 0 a 3, onde o número 0 não se aplica ao indivíduo que está respondendo o questionário, o número 1 aplica-se só algumas vezes, o número 2 aplicam-se muitas vezes e o 3 aplicam-se a maior parte das vezes, as respostas vão de acordo com cada afirmação que se adequem ao indivíduo durante a semana anterior. Não existem respostas certas ou erradas no questionário [1].

A EADS-21 se divide em três subgrupos: O primeiro subgrupo contém perguntas sobre ansiedade, o segundo 7 perguntas sobre depressão e o terceiro 7 perguntas sobre o estresse, totalizando 21 perguntas. Além de relacionar os estados afetivo-emocionais e seus respectivos contextos, a escala aborda o cognitivo que refere aos esquemas de pensamentos e ao sentido dado aos acontecimentos pelo indivíduo [8].

Os dados da pesquisa foram tabulados e analisados graficamente pelo Programa Microsoft Excel ® 2016, calculadas as frequências absolutas e relativas, no qual as variáveis contínuas foram apresentadas como médias, desvio-padrão e porcentagens. Dispostas por meio de tabelas.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 96 estudantes do Centro Universitário Tabosa de Almeida, com idades em média de 18 a 21 anos, em sua maioria solteiros (90,6%) e do sexo feminino (87,5%). De acordo com as respostas obtidas a maioria dos participantes frequentam a religião católica, 64,6%; cerca de 87,5% moram em casa ou apartamento, com a família; 70,8% convivem com o pai e/ou mãe; 72,9% não trabalham; 35,4% não possuem jornada fixa de estudo; 41,7% ficam até 10 horas semanais em frente ao computador; 75% dos universitários preparam o ambiente para estudar e 94,8% realizam seus estudos na postura sentada como mostra na tabela I.

Tabela I – Caracterização da amostra quanto aos aspectos sociodemográficos
Pesquisa realizada em Centro Universitário Tabosa de Almeida no ano de 2021.

Variável	Nº	%
Idade		
< 18 Anos	1	1,10%
18 – 21 Anos	68	70,80%

22 - 27 Anos	22	22,90%
> 27 Anos	5	5,20%
Estado Civil		
Solteiro (a)	87	90,60%
Casado (a)	9	9,40%
Sexo		
Feminino	84	87,50%
Masculino	12	12,50%
Religião		
Católica	62	64,60%
Evangélica ou Protestante	24	25%
Espírita	6	6,30%
Outra	2	2,10%
Sem religião	2	2,10%
Onde e como você mora atualmente?		
Em casa ou apartamento, com minha família	84	87,50%
Em casa ou apartamento, sozinho (a)	6	6,30%
Em quarto ou cômodo alugado, sozinho (a)	3	3,10%
Outra situação	3	3,10%
Quem mora com você?		
Moro sozinho (a)	5	5,20%
Pai e/ou mãe	68	70,80%
Esposo (a) / Companheiro (a)	10	10,40%
Filhos (as)	1	1%
Irmãos (ãs)	1	1%
Outros parentes ou amigos (as)	11	11,50%
Você trabalha?		
Sim	26	27,10%
Não	70	72,90%
Quantas horas diárias você estuda?		
Sem jornada fixa, até 10 horas semanais	34	35,40%
De 11 a 20 horas semanais	22	22,90%
De 21 a 30 horas semanais	28	29,20%
De 31 a 40 horas semanais	10	10,40%
Mais de 40 horas semanais	2	2,10%
Quanto tempo você fica na frente do computador?		
Sem jornada fixa, até 10 horas semanais	40	41,70%
De 11 a 20 horas semanais	14	14,60%
De 21 a 30 horas semanais	23	24%
De 31 a 40 horas semanais	17	17,70%
Mais de 40 horas semanais	2	2,10%
Você prepara o ambiente para estudar?		
Sim	72	75%
Não	24	25%
Qual a posição que você adota para assistir as aulas remotas?		
Sentado (a)	91	94,80%

Os resultados foram obtidos através das respostas colhidas nos questionários de EADS-21, sendo consideradas as somas das classificações de 1 a 3, onde o número 1 aplica-se só em algumas vezes, o número 2 aplicam-se muitas vezes e o 3 aplicam-se a maior parte das vezes, para obtenção de um percentual total em cada sentença, sendo excluídos da soma a classificação 0, que não se aplica ao indivíduo que está respondendo o questionário.

Em relação aos níveis de estresse encontrados nos estudantes, foi observado que 83 estudantes (86,5%) sentiram-se agitados, 90 estudantes (92,8%) sentem dificuldade em relaxar, 80 estudantes (83,5%) se sentiram intolerantes em relação a qualquer coisa que impedisse de terminar aquilo que estava fazendo, 92 estudantes (95,9%) sentem estar sensíveis, 85 estudantes (88,5%) tiveram dificuldade em se acalmar, 84 estudantes (87,5%), sentiram que estavam a utilizar muita energia nervosa e 70 estudantes (72,9%) tiveram tendência a reagir em demasia em determinadas situações. Como mostra a tabela II.

Tabela II- Distribuição quanto a média de estresse verificada através do EADS em estudantes de Fisioterapia

Pesquisa realizada em Centro Universitário Tabosa de Almeida no ano de 2021.

Estresse	0	1	2	3	1-3
	n (%)				

1- Ultimamente fica agitado	13 13,5%	30 31,3%	28 29,2%	25 26%	83 86,5%
2- Senti dificuldade em relaxar	7 7,2%	32 33%	19 19,6%	39 40,2%	90 92,8%
3- Intolerante em relação a qualquer coisa que impedisse de terminar aquilo que estava fazendo	16 16,7%	30 31,4%	26 27,1%	24 25%	80 83,5%
4- Senti que por vezes estava sensível	4 4,2%	34 35,4%	23 24%	35 36,5%	92 95,9%
5- Teve dificuldades em se acalmar	11 15,5%	44 45,8%	20 20,8%	21 21,9%	85 88,5%
6- Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	12 12,5%	27 28,1%	28 29,2%	29 30,2%	84 87,5%
7- Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	26 27,1%	29 30,2%	26 27,1%	15 15,6%	70 72,9%

Ao analisar a ansiedade em estudantes de Fisioterapia observou-se que 53 estudantes (55,2%) sentiram-se quase a entrar em pânico, 57 estudantes (59,5%) sente alterações do coração sem exercício físico, 61 estudantes (63,6%) sentir-se assustado, aproximadamente 50% sente dificuldade de respirar e presença de tremores, 68 estudantes (70,8 %) relataram sentir a boca seca e 68 estudantes (70,9%) preocuparam -se com situações em que podiam entrar em pânico e fazer figura ridícula. Como mostra a tabela III.

Tabela III- Distribuição quanto a média de ansiedade verificada através do EADS em estudantes de Fisioterapia

Pesquisa realizada em Centro Universitário Tabosa de Almeida no ano de 2021.

Ansiedade	0	1	2	3	1-3
	n (%)				
1- Senti-me quase a entrar em pânico.	43 44,8%	31 32,3%	7 7,3%	15 15,6%	53 55,2%
2- Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	39 40,6%	21 21,9%	18 18,8%	18 18,8%	57 59,5%
3- Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.	35 36,5%	24 25%	21 21,9%	16 16,7%	61 63,6%
4- Senti dificuldade em respirar.	50 52,1%	31 32,3%	7 7,3%	8 8,3%	46 47,9%
5- Senti tremores.	49 51%	23 24%	11 11,5%	13 13,5%	47 49%
6- Preocupa-se com situações	28 29,2%	26 27,1%	24 25%	18 18,8%	68 70,9%
7- Sente a minha boca seca.	28 29,2%	37 38,5%	23 24%	8 8,3%	68 70,8%

Na categoria Depressão, foi observado que 80 estudantes (83,3%) relataram que não conseguiam sentir nenhum sentimento positivo; 83 estudantes (86,4%), dificuldades em tomar iniciativa para fazer algo; 60 estudantes (62,5%) sentiram que não tinha nada a esperar do futuro, 84 estudantes (87,5%) sentem-se desanimados e melancólicos, contudo, 64 estudantes (66,6%) relataram não sentir entusiasmo por nada, 52 estudante (54,1%) sentem que não tinham muito valor como pessoa e 37 estudantes (38,5%) sentem que a vida não tem sentido. Como mostra a tabela IV.

Tabela IV: Distribuição quanto a média de depressão verificada através do EADS em estudantes de Fisioterapia

Pesquisa realizada em Centro Universitário Tabosa de Almeida no ano de 2021.

Depressão	0		1		2		3		1-3	
	n	(%)								
1- Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	16	16,7%	49	51%	20	20,8%	11	11,5%	80	83,3%
2- Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer algo.	13	13,5%	22	22,9%	38	39,6%	23	24%	83	86,4%
3- Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	37	38,5%	29	30,2%	11	11,5%	20	20,8%	60	62,5%
4- Senti-me desanimado e melancólico.	12	12,5%	29	30,2%	22	22,9%	33	34,4%	84	87,5%
5- Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	32	33,3%	32	33,3%	19	19,8%	13	13,5%	64	66,6%
6- Senti que não tinha muito valor como pessoa.	44	45,8%	24	25%	12	12,5%	16	16,7%	52	54,1%
7- Senti que a vida não tem sentido.	59	61,5%	18	18,8%	6	6,3%	13	13,5%	37	38,5%

DISCUSSÃO

No presente estudo foi visto que a maioria dos estudantes eram do sexo feminino, solteiros, 70,8% convivem com os pais, 41,7% se dedicavam a estudar com uma jornada de estudos de até 10 horas semanais em frente ao computador, onde 75% dos universitários preparam o ambiente para estudar. Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa realizada por Vieira et al [9] onde descreve que há predominância de mulheres em cursos de saúde, não possuem renda fixa e a ocupação mais representativa é das pessoas que se dedicam somente aos estudos 42,1%.

De acordo com Rodrigues et al [10] a incerteza sobre o efeito da pandemia traz aos estudantes a preocupação em relação à própria formação e à possibilidade de matricularem-se em futuros programas de estudos. Interrupções dos projetos de pesquisa e estágios foram realizadas devido ao isolamento social e comprometeram o cronograma de estudos, o que, por

sua vez, alimentou a ansiedade entre os estudantes[10]. Justificando os nossos achados, onde foi observado no presente estudo que 70,9% dos estudantes relataram sentir-se preocupados com situações e 55,2% sentiam-se que podiam entrar em pânico e fazer figura ridícula.

No estudo foi observado que 59,5% dos estudantes sentem alterações no coração em situações diárias mesmo sem estarem realizando algum tipo de atividade física e cerca de 50% dos universitários relataram sentir dificuldade respiratória associada à presença de tremores, além disso o sentimento de amedrontamento foi presente em 63,6% dos jovens. Segundo Santos et al [11] os sintomas apresentados pela ansiedade podem causar comprometimento significativo na vida social e funcional dos indivíduos afetados, sendo eles, taquicardia sem estar relacionada a atividades físicas, angústia, medo, sudorese, mal-estar e outros, o que justifica os nossos resultados.

A partir dos resultados verificados na escala de depressão observa-se que 83,3% dos estudantes relataram dificuldades em sentir sentimentos bons, positivos e confiantes, 86,4% dos universitários não sentem-se capazes de tomar iniciativa e realizar tomada de decisão e 87,5% apresentam desânimo acompanhado de sensação persistente de tristeza profunda. Os nossos resultados corroboram com o estudo de Rodrigues et al [10] sobre saúde mental associadas ao surto de Covid-19, que observou, em uma população ampla, a prevalência de 50,7% de depressão e 44,7% de ansiedade entre os indivíduos.

Ainda na escala de depressão foi observado que 62,5% dos estudantes não esperam nada para o futuro, segundo Coelho et al [3] o ensino remoto durante a pandemia, influenciou em mudanças comportamentais, através do distanciamento físico, afastamento de atividades comuns realizadas, convivências em ciclos de amizades, projetos de extensão e acadêmicos, favorecendo para o aumento no nível de depressão nessa população.

Os efeitos negativos do distanciamento físico na vida de estudantes universitários pôde ser observado de forma significativa no presente estudo. Sinais de irritabilidade e sentir-se capaz de ter entusiasmo foram relatados por 66,6% dos estudantes. Coelho et al [3] relatou em sua pesquisa, realizada no momento do isolamento social, que houve um aumento significativo de perturbação psicológica como ansiedade, depressão e estresse, entre os estudantes, justificando os nossos resultados.

O estresse vem sendo observado no homem desde a pré-história, onde já era possível fazer algumas ligações com suas causas, como a exaustão, exposição ao calor e frio, sede, fome, doenças e outros fatores. Com o passar do tempo o estresse foi se tornando cada vez mais frequente na rotina, devido ao aumento das demandas, sendo bastante relacionado ao excesso de trabalho e estudos, podendo gerar problemas de saúde física e mental, atingindo indivíduos

em qualquer faixa etária[12] Neste sentido, nosso estudo mostrou que 86,5% dos alunos estão agitados e 92,8% apresentaram dificuldade para relaxar, o que por sua vez traz ao universitário sentimentos de sobrecarga, tornando-se frequentes no cotidiano acadêmico.

Segundo o presente estudo, 95,9% dos universitários sentiram que estavam sensíveis, 88,5% passaram por dificuldades para se acalmar e 87,5% experimentaram utilizar de muita energia nervosa. Lúcio et al [13] relata que no ambiente acadêmico, os fatores estressores e sintomas vão surgir de acordo com o momento vivenciado pelos acadêmicos. Desse modo, a inconstância de emoções torna-se algo presente na vida dos estudantes, sendo que os mesmos vivenciam situações de instabilidade e estabilidade podendo desenvolver sintomas de estresse.

A partir do estudo de Lúcio et al [13] quando o estresse se torna excessivo produz consequências psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor. De acordo com os resultados obtidos no presente estudo 83,5% dos estudantes sentiram intolerância a terminar o que estavam fazendo e 72,9% relataram que sentiram tendência a reagir em demasia em determinadas situações.

O estudo de Vasconcelos et al [14] demonstra que 75% dos universitários preparam o ambiente para estudar, sendo uma pesquisa bibliográfica, relacionando os ambientes virtuais, onde o projeto direciona ao planejamento e organização de forma que facilitem, estimulam e proporcionam o auto estudo dos acadêmicos no período de pandemia, intensificando a valorização do ambiente de aprendizagem e amenizando o adoecimento da população universitária. Em nossa pesquisa é possível observar que o resultado foi igual ao de Vasconcelos, onde 75% dos estudantes também preparam o ambiente para estudar.

Os resultados deste estudo mostram a necessidade de alertar os estudantes de fisioterapia, os riscos da saúde mental e o nível de adoecimento no período de distanciamento social. Sendo assim, é necessário e torna-se importante a avaliação contínua desses aspectos entre os estudantes tendo em vista a redução dessas alterações emocionais e distúrbios, visando uma maior adaptação a este momento de incertezas e trazendo uma melhora da promoção da saúde mental.

CONCLUSÃO

A partir do estudo foi verificado que o ensino remoto durante a pandemia aumentou os níveis de ansiedade, depressão e estresse, sendo os principais sintomas relatados pelos

universitários: sentimento de agitação; maior sensibilidade; dificuldade em acalmar-se; boca seca; sentir-se assustado; não conseguir ter pensamentos positivos; dificuldade em iniciar algo; desânimo e melancolia.

Reforçando ainda mais que os níveis de ansiedade, depressão e estresse estão acima da normalidade, tendo influência de forma direta e negativa no desempenho não só acadêmico, como também, nas relações interpessoais desses indivíduos, sendo necessárias medidas estratégicas para diminuição desses sinais.

Sendo assim, é necessário e torna-se importante a avaliação contínua desses aspectos entre os estudantes tendo em vista a redução dessas alterações emocionais e distúrbios, visando uma maior adaptação a este momento de incertezas e trazendo uma melhora da promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.
2. Brasil. Ministério da educação. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Disponível em: <<https://abmes.org.br/arquivos/legislacoes/Portaria-mec-343-2020-03-17.pdf>>. Acesso em: 10 de maio de 2021.
3. Coelho APS, et al. Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 9, pág. e943998074-e943998074, 2020.
4. Kuhn N, Lopes LFD. Desafios Enfrentados por Estudantes de um Curso Técnico a Distância Frente à Pandemia COVID-19. **EaD em Foco**, v. 10, n. 3, 2020.
5. Leão AM, 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. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 55-65, 2018.
6. Rufino S, Leite R, Freschi L, Venturelli V, Oliveira E, Mastrorocco FD. (2018). Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão. **Revista Saúde em Foco**, v. 10, 2018.
7. Portugal FB, Campos MR, Gonçalves DA, Mari JD, Fortes SLCL. Qualidade de vida em pacientes da atenção primária do Rio de Janeiro e São Paulo, Brasil: associações com eventos de vida produtores de estresse e saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 497-508, 2016.
8. Borges FAF. (2015). A EaD no Brasil e o processo de democratização do acesso ao ensino superior: diálogos possíveis. **EAD em Foco**, v. 5, n. 3, 2015.
9. Vieira KM, Postiglioni GF, Donaduzzi G, Porto CS, Klein LL. (2020). Vida de estudante durante a pandemia: isolamento social, ensino remoto e satisfação com a vida. **EaD em Foco**, v. 10, n. 3, 2020.

10. Rodrigues BB, Cardoso RRDJ, Peres CHR, & Marques FF. (2020). Aprendendo com o Imprevisível: Saúde mental dos universitários e Educação Médica na pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, 2020.
11. Santos UC, Lima ACS, Macedo, JN, Biazussi HM. Vulnerabilidade psicológica e transtorno de ansiedade generalizada: do diagnóstico ao tratamento de ansiedade generalizada. **Facit Business and Technology Journal**, v. 2, n. 16, 2020.
12. Silva RMD, Goulart CT, & Guido LDA. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018.
13. Lúcio SSR, Medeiros LGS, Barros DR, Ferreira ODL, Rivera GA. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Rev Temas em saúde**, p. 260-274, 2019.
14. Vasconcelos CRD, Jesus ALP, Santos CS. Ambiente virtual de aprendizagem (AVA) na educação a distância (EAD): um estudo sobre o Moodle. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 15545-15557, 2020.