

# NOVO NORMAL: CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA NO PERÍODO PANDÊMICO E PÓS-PANDÊMICO

Tatiane Soares Dias<sup>1</sup>

Roberta Tavares de Olinda<sup>2</sup>

Walquiria Alves Leal<sup>3</sup>

Leconte de Lisle Coelho Junior<sup>4</sup>

## INTRODUÇÃO

No ano de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), foi alertada sobre sintomas aparentemente iguais a uma pneumonia na cidade de Wuhan, na China. Com o avanço dos estudos, foi identificado que o mundo estava prestes a passar por uma pandemia, um vírus contagioso se alastrava a cada dia mais e deu-se o nome de SARS-CoV-2, também conhecido popularmente como coronavírus. Segundo Brasil (2020) o coronavírus é uma doença que apresenta um quadro clínico variando de infecções assintomáticas à graves. A Organização Mundial de Saúde orientou toda população manter o distanciamento social e higiene das mãos, pois a doença é de fácil transmissão e dentre essas medidas a mais difícil foi o isolamento social, visto que o mundo sairia da sua normalidade para viver a partir daquele momento, algo complicado e novo.

Além disso, a educação foi um dos campos mais afetados, pois o meio educacional se viu ameaçado a sair de sua normalidade, uma situação desafiadora para a sociedade, como a adaptação a mudanças nos padrões habituais do cotidiano. Os impactos do Covid-19 levaram a maioria dos países a criar estratégias provisórias para o distanciamento social, ressoando assim um quadro majoritário de proibição de aulas presenciais ao longo do tempo, a qual atingiu o pico de 1,7 bilhão de estudantes afetados (90% de todos os alunos no mundo), todas as faixas etárias e nível escolar foram prejudicadas, em até 193 países entre 28 de março e 26 de abril de 2020 (UNESCO, 2020). A suspensão das aulas presenciais e as medidas como o isolamento social, apesar de imprescindíveis, desencadearam grandes consequências na saúde mental de estudantes como um todo, pois todas as áreas foram afetadas, inclusive a dos

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Psicologia da Uninassau - PB, [soarest048@gmail.com](mailto:soarest048@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Psicologia da Uninassau - PB, [robertat87@gmail.com](mailto:robertat87@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Psicologia da Uninassau – PB, [walkiraleall1992@gmail.com](mailto:walkiraleall1992@gmail.com);

<sup>4</sup> Orientador: Doutor em Psicologia em Universidade Federal do Espírito Santo – ES: [lecontecoelho@gmail.com](mailto:lecontecoelho@gmail.com).

estudantes. E com todas essas recomendações dos especialistas de higiene e o distanciamento, o número de doenças psíquicas foi surgindo, e esses fatores foram diretamente relacionados às condições de saúde mental do indivíduo.

Diante disso, Nardi et al. (2020), ressalta que tudo saindo da rotina, o medo e as incertezas relacionadas ao vírus causam grande impacto na saúde mental e pode acometer a pessoa a desenvolver transtornos de ansiedade e de humor. Nesse sentido, Polanczyk et al. (2020), compactua da mesma perspectiva de Nardi et al. (2020), ao afirmar que o isolamento pode causar alterações no sono, conflitos na estrutura familiar e que a prática de exercício também é um dos fatores importantes para a saúde mental. Ademais, a adaptação forçada veio e com ela inovações chegaram, onde muitas pessoas passaram a aderir às aulas remotas em home office e assim foi surgindo possibilidades e também muitos desafios no meio acadêmico.

No contexto pós-pandêmico, surge o novo normal. A partir de uma pesquisa científica, Nardi (2020), afirma que é necessário entender se o novo normal é por tempo determinado ou se será uma nova realidade que irá perdurar por muito mais tempo, trazendo mudanças de vida e costumes, onde o que antes era conhecido como "normal", poderá ficar para trás, com rotinas alteradas e adaptação rápida. O novo normal, aqui citado, é para especificar mudanças de atitudes das pessoas em tempos atípicos, essas situações desafiadoras trouxeram mudanças que antes eram rotineiras no cotidiano da população.

Portanto, o objetivo do presente artigo é compreender quais as consequências geradas pelo período pandêmico e pós-pandêmico na saúde mental dos estudantes de psicologia.

## **METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa quanti-qualitativa que objetivou compreender as consequências na saúde mental de estudantes de psicologia geradas pelo período pandêmico e pós-pandêmico.

Para tanto, foi feita uma pesquisa online, por meio de um questionário no Google Forms, com perguntas fechadas e abertas. Nesse sentido, 6 perguntas integraram o quadro de perguntas sociodemográficas, visando conhecer os participantes e 14 perguntas sobre o tema do referido artigo. Além disso, participaram do estudo 25 estudantes de psicologia e o período de coleta ocorreu entre agosto e setembro de 2022.

A organização das informações obtidas através dos questionários foram feitas a partir da plataforma Microsoft forms e analisadas com o auxílio do programa Microsoft Excel.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo 25 estudantes participaram da pesquisa, onde 13 (52%) tinham entre 18 e 25 anos e 12 (48%) tinham entre 25 e 50 anos. A maioria dos participantes são do sexo feminino, correspondendo a 22 estudantes, ou seja, 88%, 3 do sexo masculino, correspondendo a 12% e um estudante marcou como outros, correspondendo a 4%.

No quesito grau de escolaridade, 72% marcou superior incompleto, 20% marcou superior completo e 8% marcou outra graduação. Quanto a renda mensal, 36% marcou que recebe entre 2 a 3 salários mínimos, 28% recebe menos de 1 salário mínimo, 20% recebe 1 salário mínimo, 8% recebe entre 4 e 5 salários mínimos e 8% recebe mais de 5 salários mínimos. E quanto ao tempo de trabalho, 10 (40%) estudantes responderam que estão desempregados, 9 (36%) respondeu que trabalha a cerca de 5 a 10 anos, 4 (16%) estudantes responderam que trabalham a cerca de 1 a 2 anos e 2 (8%) responderam que trabalham a cerca de 1 ano.

Quando perguntados sobre as mudanças trazidas pela pandemia e o provável atraso no período letivo, 8% respondeu que houve atraso, pois ficaram sem aula por um determinado tempo e 92% responderam que não houve atraso, visto que as aulas no formato EAD ocorreram imediatamente. Os participantes foram perguntados se caracterizavam como difícil sua adaptação ao modelo de ensino à distância e 64% respondeu que sim, foi difícil adaptar. Nesse sentido, de acordo com Gusso et al. (2020) apud Oliveira et al. (2022), a necessidade emergencial de uma educação remota, pode ter resultado em limitações vinculadas a tempo, se programar, treinamento e estrutura técnica, produzindo efeitos desfavoráveis à qualidade da educação. E 36% responderam que não, preferiram esse modelo de aulas e isso corrobora com um estudo conduzido por Pereira et al. (2020), onde os estudantes apontaram pontos positivos do ensino remoto, correspondendo a: flexibilidade de horário para estudar; autonomia no aprendizado, informatização das atividades e organização de materiais e conteúdos.

Além disso, de acordo com a literatura, os universitários consistem em um dos públicos mais afetados psicologicamente pela pandemia do covid-19 (GUNDIM et al, 2021 apud MAGALHÃES, 2023). Isso pode ser notado pelas respostas dos universitários, acerca do questionamento sobre como o período de aulas remotas afetou a saúde mental dos mesmos. Desse modo, alguns relataram ter crises de ansiedade, gatilhos para ansiedade e sentir com frequência emoções relacionadas a ansiedade como medo constante, preocupação e estresse elevado. O que corrobora com a afirmação pontuada pelos autores Facundes e Ludermir (2005), no qual ao decorrer da pandemia do covid-19, os universitários

foram afetados com transtornos mentais, onde a ansiedade tem uma prevalência alta (apud MAGALHÃES, 2023).

Ademais, outros participantes relataram não conseguir manter o foco; terem sido afetados quanto ao rendimento e produtividade; e apresentarem cansaço físico e mental. Esse fato também foi evidenciado em uma pesquisa, dos autores Magalhães et al. (2023) feita com universitários do curso de administração de uma instituição federal, que relataram sentir estresse, ansiedade, falta de concentração, fadiga, desânimo, esquecimentos, falta de sono e isso poderia estar relacionado com a conciliação do trabalho, estudo e realidade pandêmica.

Por outro lado, alguns estudantes consideraram o formato de ensino remoto positivo. Isso pode ser evidenciado por falas, como: “senti que tinha mais tempo para estudar, então me senti melhor com a faculdade em EaD” ou “Me senti mais produtivo nos estudos”, “Em relação às aulas estava achando bom”. E isso pode ser confirmado com a pesquisa realizada por Silva, Sousa e Menezes (2020), onde os estudantes mencionaram que o ensino remoto tinha benefícios, tais como: redução de gastos, estudos em períodos oportunos e variedade tecnológica.

Entretanto, com a diminuição dos casos do Covid-19 as instituições retornaram às aulas presenciais, nesse contexto, os participantes foram perguntados se esse retorno presencial os trouxe preocupações, onde 72% responderam que ficaram muito preocupados e uma parcela de 28% não se preocuparam. Já com relação à preocupação com a volta das provas realizadas presencialmente, uma amostra de 88% dos entrevistados relataram estar muito preocupados, enquanto 12% dizem não se preocupar.

Quando questionados se com a volta às aulas presenciais o seu rendimento caiu, apenas 28% dos participantes dizem que sim, contra 72% que informam ter continuado da mesma forma. Tal informação é evidenciada quando perguntados sobre como avaliam seu desempenho acadêmico durante o período presencial, onde todos os participantes dizem ter um desempenho bom, regular ou ótimo, mas nenhum deles relata ter um mau desempenho.

Com relação à volta às aulas presenciais, também foi perguntado se os mesmos consideram o fato de ter que se readaptar à rotina de aulas presenciais novamente gerou algum prejuízo a sua saúde mental e 56% das pessoas disseram não sofrer nenhum prejuízo, nesse sentido, é relatado: “acho que afetou positivamente pois percebi que a interação presencial é um fator motivador, favorece o diálogo, formação de novas amizades e relações de apoio para a vida e para os estudos acadêmicos”, “fiquei mais útil”, “fiquei mais focado”. Todavia, 44% das questionados relataram ter sofrido prejuízos na saúde mental, pois se sentem bastante ansiosos, podendo ser evidenciado tal sentimento em falas como: “fiquei

bastante ansiosa e preocupada"; "ter que ser produtiva e lidar com o medo ao mesmo tempo é uma questão paralisante", também alegam sentirem-se cansados e com dificuldades para adaptar-se a rotina, onde relatam que “a rotina de trabalho e estudo está muito pesada, ainda não consegui me adaptar totalmente”, “a volta às aulas ocorreu em um momento de muita dificuldade adaptativa na rotina faculdade e trabalho”.

Diante do exposto, percebe-se as diversas mudanças de cenário pelas quais os estudantes foram expostos no período pandêmico e pós-pandêmico, bem como a necessidade de readaptar-se diversas vezes durante seu percurso de graduação. Junto à tantas readaptações existem consequências prejudiciais e que acarretam o adoecimento mental, intensificando tal pensamento, Sunde (2021), a respeito dos impactos causados pela pandemia nos estudantes universitários, diz que, enfrentar tais dificuldades de adaptação geram prejuízos psicológicos como: “mudança de humor, alteração do padrão do sono, estresse, ansiedade e outros”, o que interfere nas condições de saúde física e psíquica dos estudantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados da presente pesquisa evidenciaram que o período pandêmico foi muito desafiador para os estudantes de psicologia. Nesse sentido, os relatos trouxeram as diferentes dificuldades de se adaptar a uma nova realidade em meio a vivência de um contexto pandêmico. O relato dos entrevistados esboçou que as dificuldades estavam relacionadas a baixo rendimento, falta de produtividade, falta de foco.

Por outro lado, alguns relatos trouxeram uma perspectiva positiva do ensino remoto, citando o maior tempo para estudo, aumento de produtividade e alguns relataram que não foram afetados por essa nova modalidade de ensino. Nesse contexto, apesar da dificuldade para se adaptar a essa nova realidade, tinha-se mais tempo para estudar, possibilidade de equilibrar trabalho e estudos.

Ademais, no contexto de retorno às aulas presenciais, mais da metade dos alunos relataram que o seu rendimento a essa nova rotina não caiu e veem o retorno presencial como algo positivo, por considerar importante e benéfico o fator da interação social, na qual podem fazer novas amizades, estabelecer relações de apoio, e para além disso se sentem mais focados.

Em contrapartida, o sentimento de preocupação foi vivenciado por grande parte dos alunos, estando essa preocupação relacionada à nova rotina ao qual os mesmos teriam que se ajustar. Sendo assim, uma parcela de quase metade dos alunos entrevistados afirmam que essa nova realidade acarretou prejuízos mentais, como sinais e sintomas ansiosos, trazidos em suas

falas como um medo paralisante, preocupação excessiva, insucesso em adaptar-se totalmente à nova rotina.

Visto isso, percebe-se também a necessidade da readaptação das instituições junto aos discentes, considerando que estes vivenciaram diversas mudanças aos quais acarretaram um impacto psíquico, físico e nas relações sociais. Sendo assim, oferecer suporte através de intervenções e núcleo de apoio aos estudantes, será um facilitador nesse processo de adaptação ao novo normal.

**Palavras-chave:** Estudantes; Saúde mental; Período pandêmico.

## REFERÊNCIAS

- FARIAS, D. F. R. & GOMES, M. R. B. S. O retorno a um “novo normal”: a emergência de um pós-normal em educação? *Revista entre ideias*, Salvador, v. 10, n. 1, p. 11-37, jan./abr. 2021.
- MAGALHÃES, A. S. et al.. Análise dos prejuízos na saúde mental dos estudantes de administração durante o período de aulas remotas em uma instituição federal. *In: Colóquio Internacional de Gestão Universitária*, 21., 2023, Equador. Anais eletrônicos do Colóquio Internacional de Gestão Universitária. Equador, 2023, p. 1-16.
- MARTINS, E. S. Impactos da pandemia da Covid-19 na educação. Doutor em Ciências e professor da Universidade Federal de Roraima (UFRR), 17 out. 2020.
- OLIVEIRA, E. N. et al.. Covid-19: repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior. **Saúde em Debate**, v. 46, n. spe1, p. 206–220, 2022.
- PEREIRA, R. M, et al.. Vivência de estudantes universitários em tempos de pandemia do Covid-19. *Revista Práxis*, v. 12, n. 1, p. 47-56, 22 out. 2020.
- REIS, A. C. & PINTO, E. S. \*O “novo normal” no campo da educação: Da aparência à essência *Revista Princípios* nº 160 nov./2020–Fev./2021.
- SILVA, A. C. O.; SOUSA, A. S & MENEZES, J. B. F. O ensino remoto na percepção discente: desafios e benefícios. *Dialogia*, n. 36, p. 298-315, set-dez. 2020.
- SOUZA, D. C. Saúde mental na universidade: relato de um serviço de psicoterapia para estudantes de enfermagem. *Refacs*, n. 8, p. 648-657, jul-set, 2020.
- SUNDE, R. M. Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. **PSI UNISC**, v. 5, n. 2, p. 33-46, 10 jul. 2021.