

**APRENDIZAGEM E SAÚDE MENTAL PÓS-PANDEMIA: UM ESTUDO
SOBRE SINTOMAS ANSIOSOS E DESAFIOS EDUCACIONAIS NA
UNIVERSIDADE**

**APRENDIZAJE Y SALUD MENTAL POSTPANDEMIA: UN ESTUDIO SOBRE
SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DESAFÍOS EDUCATIVOS EN LA UNIVERSIDAD**

**LEARNING AND MENTAL HEALTH POST-PANDEMIC: A STUDY ON
ANXIETY SYMPTOMS AND EDUCATIONAL CHALLENGES AT THE
UNIVERSITY**

Fernanda de Souza Alves

Acadêmica

Curso de Psicologia/Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<https://orcid.org/0000-0002-6391-6097>

fernandagprh@gmail.com

Gabriella Marinho Tavares

Acadêmica

Curso de Psicologia/Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<http://orcid.org/0009-0000-1439-6868>

gabriella.marinho.tavares.03@gmail.com

Mayara da Silva Alves

Acadêmica

Curso de Psicologia/Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<https://orcid.org/0009-0009-5753-0831>

mayalvespsi@gmail.com

Amanda Almeida Duarte

Acadêmica

Curso de Psicologia: Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<https://orcid.org/0000-0003-3719-8164>

amandajumemi2017@gmail.com

Amanda Ayres

Professora e Pesquisadora

Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<https://orcid.org/0009-0009-5684-7503>

amanda.ayres@ubm.br

Ana Maria Dinardi Barbosa Barros

Professora e Pesquisadora

Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<https://orcid.org/0000-0001-8738-2731>

ana.barros@ubm.br

Florência Cruz da Rocha Ebeling

Professora e Pesquisadora

Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<https://orcid.org/0000-0002-6285-6563>

flotoni@uol.com.br

Monica Oliveira Ribeiro

Professora e Pesquisadora

Observatório da Violência

Centro Universitário de Barra Mansa

<https://orcid.org/0000-0002-5852-0653>

mo.ribeiro@hotmail.com

ARTIGO CIENTÍFICO

Submetido em: 05/11/2025

Aprovado em: 02/12/2025

RESUMO

Trata-se de um estudo que tem como objetivo compreender a trajetória acadêmica dos universitários do Centro Universitário de Barra Mansa (UBM) com sintomas compatíveis com ansiedade pós-pandemia. A presente pesquisa surge a partir do resultado apurado pela pesquisa realizada no contexto pandêmico, por pesquisadoras do Curso de Psicologia, envolvendo as acadêmicas Amanda Almeida Duarte e Fernanda de Souza Alves e a Professora Orientadora Dra. Milene Santiago Nascimento. Ao se apurar que existia dentre os acadêmicos um grande número com queixas de sintomas que indicavam ansiedade, o Observatório da Violência sentiu a necessidade de dar continuidade ao estudo antes iniciado. Como envolve acadêmicos do UBM, torna-se importante esse aprofundamento, como forma de auxiliar esses alunos e entender até que ponto sua vida acadêmica está sendo prejudicada. Esse trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. Para a primeira coleta de dados, foi utilizado um questionário virtual autoaplicável, por meio da plataforma *Google Forms*. O questionário virtual foi aplicado para estudantes de uma instituição de ensino superior do interior do estado do Rio de Janeiro, durante o ano de 2023. A partir dos dados coletados pelo *Google Forms*, os indivíduos que se voluntariaram foram entrevistados e a partir dessas entrevistas que se desenvolve esse artigo.

Palavras-Chave: Universitários. Ansiedade. Pós-Pandemia.

RESUMEN

Este estudio busca comprender la trayectoria académica de estudiantes universitarios del Centro Universitario Barra Mansa (UBM) con síntomas de ansiedad pospandémica. La presente investigación surge de los resultados de un estudio realizado durante la pandemia por investigadores del curso de Psicología, con las estudiantes Amanda Almeida Duarte y Fernanda de Souza Alves, y su profesora supervisora, la Dra. Milene Santiago Nascimento. Al detectar un gran número de estudiantes que presentaban síntomas indicativos de ansiedad, el Observatorio de Violencia consideró necesario continuar el estudio iniciado previamente. Para ayudar a estos estudiantes y comprender en qué medida se ve perjudicada su vida académica, este trabajo se desarrolló mediante investigación bibliográfica y de campo. Para la primera recopilación de datos, se utilizó un cuestionario virtual autoadministrado a través de la plataforma Formularios de Google. El cuestionario virtual se aplicó a estudiantes de una institución de educación superior del interior del estado de Río de Janeiro durante el año 2023. A partir de los datos recopilados por Formularios de Google, se entrevistó a las personas que se ofrecieron voluntariamente, y este artículo se basa en estas entrevistas.

Palabras clave: Estudiantes universitarios. Ansiedad. Pospandemia.

ABSTRACT

This study aims to understand the academic trajectory of university students at the Barra Mansa University Center (UBM) with symptoms consistent with post-pandemic anxiety. This research arises from the results obtained from a study conducted in the pandemic context by researchers from the Psychology Course, Amanda Almeida Duarte and Fernanda de Souza Alves and the supervising professor Dr. Milene Santiago Nascimento, in which the study revealed a large number of students complaining of symptoms indicative of anxiety. The Violence Observatory felt the need to continue the previously initiated study, as it involves UBM students, making

this in-depth analysis important to assist these students and understand the extent to which their academic lives are being negatively impacted. This work was developed through bibliographic research and field study. For the initial data collection, a self-administered online questionnaire was used via Google Forms platform. The online questionnaire was applied to students at a higher education institution in the interior of the state of Rio de Janeiro during 2023. Based on the data collected through Google Forms, the volunteers were interviewed, and this article is based on those interviews.

Keywords: University students. Anxiety. Post-Pandemic.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 impôs mudanças profundas na vida cotidiana, especialmente no campo educacional. A suspensão do ensino presencial, a transição repentina para as aulas na modalidade remota e o isolamento social provocaram desafios significativos para estudantes universitários, modificando sua aprendizagem e sua saúde mental. Um dos efeitos mais notáveis foi o aumento expressivo de sintomas compatíveis com ansiedade, que afetaram direta e indiretamente o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos alunos.

A ansiedade, enquanto fenômeno psíquico, pode ser compreendida como um estado de apreensão em relação ao futuro, caracterizado por aceleração de pensamentos, medo intenso e perda de controle emocional (Dourado *et al.*, 2018). Embora a ansiedade, seja básica, dentro do quadro de emoções humanas e essencial para a autopreservação, quando aumentada pode se tornar patológica, comprometendo a funcionalidade e a qualidade de vida do indivíduo. Os transtornos de ansiedade podem envolver respostas desproporcionais de preocupação e medo, que vem frequentemente acompanhadas de sintomas comportamentais e físico, como a esquia, a tensão muscular e hipervigilância (DSM-5).

A escolha do tema deve-se a observância do aumento significativo de casos de ansiedade atendidos pelo setor de acessibilidade do UBM e pela coordenação dos cursos. Um outro fato veio somar-se ao original, alunas do curso de psicologia, que vieram compor esse grupo de pesquisa, já haviam realizado uma pesquisa em 2020 cujos resultados apontavam a ansiedade como principal alteração de comportamento durante a pandemia. O grupo achou importante ter essa pesquisa como base do estudo sobre ansiedade.

Este estudo interdisciplinar é importante uma vez que seus resultados trarão dados que possibilitarão a orientação do aluno, que porventura se enquadrem nos sintomas que caracterizam a ansiedade.

Neste contexto, o presente artigo tem como objetivo investigar os impactos da pandemia de Covid-19 sobre ao processo de aprendizagem e saúde mental de estudantes universitários,

com ênfase na manifestação de sintomas ansiosos. Para isso, foram analisados relatos de alunos de diferentes cursos, que compartilharam as vivências durante o período da pandemia. A partir desses relatos, busca-se compreender como as condições impostas pela crise sanitária afetaram o processo de formação e o equilíbrio emocional desses jovens.

2 ANSIEDADE: CONCEITUAÇÃO E SUA MANIFESTAÇÃO NA VIDA UNIVERSITÁRIA

Ao perceber que determinadas situações podem ser incertas ou ameaçadoras, o organismo pode manifestar uma resposta natural: a ansiedade. Em níveis normais, a ansiedade pode ser um estado emocional funcional, que ajuda o indivíduo a se preparar para momentos desafiadores. Porém, ao se tornar excessiva, persistente e desproporcional à situação vivida, pode evoluir para um transtorno mental, interferindo negativamente na vida social, acadêmica e pessoal (APA, 2014).

Segundo o DSM-5, os transtornos de ansiedade caracterizam-se por níveis elevados de preocupação e medo que se manifestam por meio de sintomas físicos e comportamentais, como dificuldade de concentração, hipervigilância, esquiva e tensão muscular. Ainda de acordo com esse manual, o medo é entendido como uma resposta emocional a uma ameaça real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura. Em ambos os casos, o sofrimento pode ser significativo, especialmente quando interfere na rotina e nos vínculos do sujeito.

Medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente, real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura. O medo está frequentemente associado a surtos de excitação autonômica necessários à fuga ou à luta, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de esquiva. A ansiedade está frequentemente associada à tensão muscular e à vigilância em preparação para um perigo futuro, e comportamentos cautelosos ou de esquiva. Às vezes, o nível de medo ou ansiedade é reduzido por comportamentos de esquiva da situação percebida como perigosa. Os transtornos de ansiedade se diferenciam pela presença de tipos de situações que são temidas ou evitadas, e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados. (American Psychiatric Association, 2014, p. 189).

Como destaque negativo, está o Brasil que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é o país com a maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo, com cerca de 9,3% da população afetada, aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros. Apesar dos dados serem, oficialmente, de 2019, continuam tendo validade e servindo de referência

mundial. Em estudo recente, organizado pela Chegg.org e noticiado pela CNN Brasil (2023), cerca de 65% dos estudantes brasileiros relatam sentir sintomas ansiosos diariamente, colocando o país na segunda maior posição num ranking de 15 países analisados.

Com essa realidade ainda mais crescente e alarmante entre os estudantes universitários, estes passam a ser um grupo de risco para o desenvolvimento de quadros ansiosos. A vida acadêmica apresenta-se naturalmente como um solo rico em exigências, pressão por resultados, sobrecarga de tarefas, necessidade de tomada de decisões sobre o futuro e transformações emocionais, inerentes à fase jovem-adulta (Papalia; Feldman, 2013; Silva *et al.*, 2018). Para além das idiossincrasias naturais da construção da identidade profissional, ao adicionarmos neste ambiente modificações abruptas como as originadas pela pandemia de Covid 19, o cenário ansiogênico pode aumentar exponencialmente.

Esses fatores, somados a contextos de instabilidade social e econômica, aumentam a vulnerabilidade dos universitários. A ansiedade, nesse contexto, deixa de ser um alerta funcional e passa a comprometer o desempenho acadêmico, a autoestima e a saúde emocional. Como destacam Silva et al. (2018), os conflitos relacionais, a competitividade e o excesso de demandas, são elementos que frequentemente contribuem para a intensificação de sintomas ansiosos nesse público.

2.1 IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL E APRENDIZAGEM DOS UNIVERSITÁRIOS

A pandemia da Covid-19 foi responsável por uma desorganização global em diversas esferas da vida cotidiana, com efeitos amplos no campo da educação. Foram observados o fechamento dos campi universitários, a adoção abrupta do ensino remoto e o isolamento social, que afetaram o formato das aulas e também o equilíbrio emocional dos estudantes. O período pandêmico impôs desafios significativos à saúde mental da população, especialmente de jovens adultos em processo formativo, de todos os níveis de profissionalização.

Segundo o Ministério da Saúde (2020a), eventos como epidemias e pandemias geram perturbações psicológicas e sociais, comprometendo direta ou indiretamente a capacidade de enfrentamento dos indivíduos. Diversos fenômenos, inerentes a esses eventos globais como, o medo de contrair a doença, as perdas humanas e a quebra nas rotinas provocaram uma sensação de insegurança coletiva e individual, afetaram o funcionamento diário das relações interpessoais (Lima *et al.*, 2020; Faro et al., 2020).

Por meio de um rastreamento conduzido em 2022, a Universidade de São Paulo identificou que aproximadamente 70% dos participantes apresentaram sintomas depressivos e

mais de 80% relataram sinais de ansiedade durante a pandemia (Siqueira; Silva, 2023). Entre os fatores mais associados ao agravamento da saúde mental estiveram o isolamento social, a perda de contato com familiares e amigos, a falta de lazer, o aumento no consumo de álcool e tabaco e alterações alimentares (Cunha *et al.*, 2021).

Como afirma Maia e Dias (2020), o período da pandemia acarretou distúrbios psicológicos nos estudantes, sendo necessário investigar e compreender de forma contínua os mecanismos psíquicos envolvidos, considerando o caráter desafiador e atípico vivido. Apesar do retorno ao presencial, com a reabertura das universidades, muitos estudantes continuam a lidar com os efeitos emocionais do confinamento e da instabilidade gerada.

Para além das dificuldades ainda vivenciadas em relação ao afastamento do convívio social, os desafios da aprendizagem foram igualmente significativos. O ensino remoto em caráter de emergência, embora necessário, comprometeu a qualidade da educação para muitos discentes, acentuando as desigualdades sociais, tecnológicas e cognitivas. O retorno às aulas presenciais exigiu readaptação ao ritmo da academia, revisão de conteúdos e reestruturação das relações interpessoais e pedagógicas (Lourdes; Maria, 2022).

O período de isolamento social e incerteza causado pela pandemia teve um impacto significativo na saúde mental dos estudantes universitários. O retorno às aulas presenciais pode desencadear ansiedade e estresse relacionados à saúde, incluindo preocupações com a exposição ao vírus e a adaptação a um ambiente de sala de aula física novamente. (Lourdes; Maria, 2022, p.83)

A dificuldade enfrentada pelos acadêmicos e os desafios impostos pelas mudanças acadêmicas, criaram o cenário complexo para a permanência nos estudos. Muitos estudantes enfrentam ainda questões socioeconômicas agravadas pela pandemia, como instabilidade financeira, acesso precário à internet e falta de suporte institucional, o que demanda ações específicas das universidades no cuidado integral ao aluno (Castioni *et al.*, 2023).

2.2 IMPACTO DA PANDEMIA NA APRENDIZAGEM DOS ESTUDANTES

Utilizando o referencial teórico de alguns autores da psicologia e o conteúdo das entrevistas, o presente estudo apresenta algumas categorias de assuntos relevantes para pensar o impacto da pandemia na educação durante sua ocorrência. Também problematiza o lugar do aprendizado no futuro, tendo em vista que o fenômeno da COVID-19 e suas consequências impactou alunos, corpo docente e todos aqueles que se relacionam com o processo de aprendizagem. As falas dos estudantes expressam de maneira contundente os efeitos emocionais da pandemia. Crises de ansiedade, insônia, paralisia diante das tarefas e sentimentos

de alerta constante são recorrentes: “Passei a ter insônia e ataques de pânico. Nunca tinha acontecido isso antes na vida.” (Branca)

Com esse relato podemos exemplificar como o medo do futuro e a incerteza generalizada se transformaram em sintomas concretos. De acordo com o DSM-5 (APA, 2014), a ansiedade patológica pode ser caracterizada por uma antecipação disfuncional de ameaça futura, acompanhada de alterações fisiológicas como insônia, tensão e preocupação excessiva. Além disso, Dourado *et al.* (2018) reforçam que, quando a ansiedade pode ultrapassar o limiar do controle consciente, comprometendo diretamente a funcionalidade do sujeito. Isso se confirma nas falas que relatam a perda de produtividade, crises emocionais e sensação de colapso interno.

“Eu chorava quase todo dia. Era uma angústia que eu não sabia explicar. Tudo me irritava, mas ao mesmo tempo eu não conseguia fazer nada.” (Maya)

“Passei a ter insônia e ataques de pânico. Nunca tinha acontecido isso antes na vida. Tudo parecia incerto, e isso me deixava paralisada.” (Branca)

“Me sentia o tempo todo em alerta. Como se qualquer coisa ruim pudesse acontecer. Isso tirava minha concentração, meu sono, meu apetite.” (Hércules)

Além disso, os dados confirmam a análise de Silva *et al.* (2018), que identificam os universitários como um grupo especialmente vulnerável em contextos de alta pressão e incerteza. A pandemia intensificou fatores de risco já existentes, como a sobrecarga acadêmica e a pressão por desempenho, somando-se à desestruturação das rotinas e à perda de vínculos sociais.

Quanto à transição das modalidades de ensino, observamos prejuízos na assimilação dos conteúdos, afetando a motivação e a concentração dos alunos: “Não conseguia prestar atenção nas aulas online. Eu entrava, mas minha cabeça estava em outro lugar. Sentia que não estava aprendendo nada.” (Ronaldo)

Além da dificuldade de concentração, a sensação de improdutividade e a ausência de interação com professores e colegas foram elementos recorrentes, comprometendo o engajamento acadêmico. As entrevistas revelaram dificuldade de adaptação que podem ser vistos nos sentimentos de improdutividade, desmotivação e desconexão com o processo de ensino-aprendizagem foram recorrentes. Essas falas dialogam com os apontamentos de Faro *et al.* (2020), que destacam os impactos negativos do ensino remoto emergencial sobre a saúde mental dos estudantes, especialmente quando não há suporte institucional e pedagógico adequado.

“Eu ficava no computador, mas minha cabeça estava longe. O professor falava, mas parecia que ele estava numa outra dimensão.” (Flávia)

“Teve um semestre que eu só entregava qualquer coisa. Meu foco e minha vontade foram embora. Eu sentia que não estava aprendendo de verdade.” (Bárbara)

“A gente não tinha estrutura. Às vezes caía a internet, ou eu estava dividindo o quarto com meu irmão. Como prestar atenção assim?” (Ronaldo)

As falas acima destacadas reforçam que o ensino remoto emergencial, apesar de necessário, foi incapaz de contemplar as diversas realidades socioeconômicas e emocionais dos estudantes, comprometendo o processo de aprendizagem.

Diante do cenário promovido pelas consequências da pandemia, foi necessário o isolamento social como medida de higiene e contenção do vírus, momento em que houve o distanciamento total entre pessoas, principalmente a nível institucional. O isolamento social trouxe à tona sentimentos de abandono, desconexão e vazio afetivo. A falta de contato com familiares, amigos e o ambiente da universidade foi percebida como um dos fatores mais desestruturantes emocionalmente. “Eu sentia falta até das coisas que antes me estressavam, como pegar ônibus lotado ou ficar na fila do RU. Ficar trancado em casa, longe de todo mundo, foi enlouquecedor.” (Bárbara)

A fala acima, ao dizer que sentia falta até de situações estressantes do cotidiano, expressa o valor simbólico da convivência presencial. Esses dados também dialogam com a análise de Papalia e Feldman (2013) sobre a importância das interações sociais na formação emocional do jovem adulto. Sendo assim podemos compreender como a universidade promove um espaço de socialização e estrutura emocional, principalmente pela convivência presencial. A ausência desse espaço afetou o sentimento de pertencimento e segurança psíquica.

“Ficar sozinha o tempo todo foi enlouquecedor. Eu precisava de contato humano, até uma briga no corredor da faculdade me fazia bem.” (Luana)

“Não era só a distância dos colegas, mas do mundo. Tudo parecia suspenso, como se a vida tivesse sido pausada.” (Branca)

“Até minha ansiedade aumentava por não saber quando ia ver minha mãe de novo. A pandemia roubou nossas conexões.” (Hércules)

Os depoimentos coletados acima deixam claro que o isolamento social afetou muito mais do que a rotina acadêmica e impactou diretamente o sentido de comunidade e pertencimento dos alunos, rompendo vínculos afetivos necessários para sua estabilidade emocional.

Outro ponto constatado nas entrevistas foi certo ressentimento em relação ao suporte recebido pela universidade durante a pandemia, mencionando falhas na comunicação, falta de acolhimento psicológico e suporte financeiro limitado.

“Teve um momento em que a gente se sentia largado. Parecia que era só: ‘se virem aí com os prazos e as aulas’. Ninguém perguntava como a gente estava.”
(Luana)

Essa crítica evidencia uma realidade vivenciada por diversas instituições, que foram surpreendidas pelo avanço da pandemia e pela necessidade de mudanças em relação aos seus métodos de ensino. Tais falas dos estudantes apontou a importância da criação de políticas públicas que contemplem o cuidado integral do estudante, especialmente em contextos de crise. Relatando falhas na comunicação, falta de acolhimento psicológico e ausência de políticas de assistência estudantil eficazes, a percepção dos alunos corrobora estudos como o de Castioni *et al.* (2023), que apontam a necessidade de reinvenção das universidades no pós-pandemia, com modelos de gestão mais flexíveis e centrados no cuidado com o estudante.

“A gente se sentia invisível. Nenhuma mensagem da coordenação, nenhum psicólogo da universidade. Só e-mails sobre prazos.” (Flávia)

“Os professores também estavam perdidos, mas quem sofreu fomos nós. Faltou empatia, faltou cuidado.” (Maya)

“Eu precisei de ajuda psicológica, mas os atendimentos da universidade estavam todos suspensos. Não tinha pra onde correr.” (Ronaldo)

As falas demonstram que as ações institucionais durante a crise sanitária precisavam ser revistas, principalmente pela ausência de canais efetivos de acolhimento e escuta, o que contribuiu para o sentimento de desespero.

Como observado, os dados desta pesquisa reiteram a urgência de repensar o papel da universidade para além da formação técnica ou acadêmica. Faz-se necessário uma compreensão mais efetiva do cuidado com a saúde mental do acadêmico, entendemos esta como responsável pela permanência e sucesso do aluno. Os achados reforçam que as instituições de ensino superior devem atuar como espaços de acolhimento, escuta e construção de sentido, especialmente em contextos de crise.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O impacto da pandemia de Covid-19 sobre a vida de estudantes universitários, conforme evidenciado pela análise de seus relatos, revelou um cenário de profunda vulnerabilidade que transcendeu o campo educacional, atingindo o bem-estar mental e o processo formativo.

A transição abrupta para o ensino remoto e o isolamento social configuraram-se como um evento angustiante, promovendo um aumento expressivo e, por vezes, inédito, de sintomas ansiosos como insônia, ataques de pânico, choro e hiperatenção, confirmando o conceito de ansiedade patológica como antecipação disfuncional de ameaça futura.

Os universitários, já um grupo de risco devido às pressões acadêmicas, tiveram sua vulnerabilidade intensificada, demandando atenção imediata. Paralelamente, a aprendizagem foi severamente comprometida. O ensino remoto emergencial falhou em contemplar as diversas realidades socioeconômicas, levando à dificuldade de concentração, à sensação de improdutividade e à desconexão com o conteúdo e com os pares, minando o engajamento acadêmico.

Além disso, o isolamento social demonstrou ser um dos fatores mais desestruturantes, gerando sentimentos de abandono, vazio afetivo e rompimento de vínculos, afetando o sentido de pertencimento e a estabilidade emocional, uma vez que a universidade, como espaço de socialização e suporte na fase jovem-adulta, teve sua função suspensa. Por fim, as falhas na comunicação e a ausência de um suporte institucional adequado – seja psicológico ou financeiro – geraram nos alunos um sentimento de desamparo e invisibilidade. Diante desse quadro, os achados reforçam a urgência de as instituições de ensino superior repensarem seu papel, indo além da mera formação técnica.

O cuidado com a saúde mental deve ser integrado como um fator indissociável da permanência e do sucesso acadêmico. É imperativo que as universidades se reinventem no pós-pandemia, instituindo modelos de gestão mais humanizados, flexíveis e centrados no cuidado integral do estudante, atuando ativamente como espaços de acolhimento e escuta para garantir a recuperação do bem-estar e da qualidade da formação.

REFERÊNCIAS

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

CASTIONI, R. *et al.* Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 122, p. 1066–1087, 2023. Disponível em: <https://revistas.cesgranrio.org.br/index.php/ensaio/article/view/3108>. Acesso em: 20 jul. 2025.

CUNHA, L. *et al.* Efeitos do isolamento social durante a pandemia de COVID-19 sobre os hábitos e saúde mental da população brasileira. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ZFqppXYNMT79rNhmWYzpLCG/>. Acesso em: 20 jul. 2025.

FARO, A. *et al.* **Saúde mental em tempos de pandemia**: o que sabemos até agora? Belém: Universidade Federal do Pará, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/13154>. Acesso em: 20 jul. 2025.

GLOBAL STUDENT SURVEY. **Chegg.org**, 2023. Disponível em: <https://www.chegg.org/global-student-survey>. Acesso em: 16 jul. 2025.

LIMA, C. K. T. *et al.* Impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da população geral: uma revisão sistemática. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, e200074, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Acesso em: 21 jul. 2025.

LOURDES, M.; MARIA, A. **Os desafios da universidade pública pós-pandemia da Covid-19**: o caso brasileiro. Fundação Carlos Chagas, 2022. Disponível em: <https://www.fcc.org.br>. Acesso em: 20 jul. 2025.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, e200067, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: 21 jul. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO, 2017. Disponível em:

<https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 16 jul. 2025.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013

PINOTTI, Fernanda. Dois em cada três universitários sofrem com ansiedade no Brasil, diz pesquisa. **CNN Brasil**, 12 abr. 2023. Disponível em:

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/dois-em-cada-tres-universitarios-sofrem-com-ansiedade-no-brasil-diz-pesquisa/>. Acesso em: 16 jul. 2025.

PESQUISA indica que quase 60% de universitários mineiros convivem com sintomas de ansiedade. Guia da faculdade, 14 nov. 2023. Disponível em:

<https://publicacoes.estadao.com.br/guia-da-faculdade-2023/pesquisa-indica-que-quase-60-de-universitarios-mineiros-convivem-com-sintomas-de-ansiedade/>. Acesso em: 16 jul. 2025.

ROCHA, Lucas. Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo. **CNN Brasil**, 17 abr. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/>. Acesso em: 16 jul. 2025.

SILVA, D. R. da; PANOSSO, I. R.; DONADAN, M. F. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. **Psicologia: Saberes & Práticas**, n. 2, v. 1, p. 1-10, 2018.

SIQUEIRA, M.; SILVA, L. **Relatório de rastreamento de sintomas psiquiátricos durante a pandemia de COVID-19**. Instituto de Psiquiatria – USP, 2023.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and other common mental disorders: global health.