

Impacto da pandemia da Covid-19 na percepção de universitários sobre a saúde mental e o ensino remoto – um estudo com alunos do curso de ciências biológicas

Impact of the Covid-19 pandemic on the perception of university students about mental health and remote education - a study with students of the biological sciences course

Marianne Brandão Rios

Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas. Centro de Ciências Exatas, Naturais e Tecnológicas – CCENT. Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL.

Sheila Elke Araújo Nunes

Professora Adjunta. Laboratório de Microbiologia e Saúde. Centro de Ciências Exatas, Naturais e Tecnológicas – CCENT. Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL.

Ivaneide de Oliveira Nascimento

Professora Adjunta. Laboratório de Microbiologia e Saúde. Centro de Ciências Exatas, Naturais e Tecnológicas – CCENT. Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL.

Mércia Machado Araújo Lima

Professora. Centro de Ciências da Saúde - CCS. Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL.

Daniel Marcelo Nunes

Acadêmico do curso de Psicologia. Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST.

DOI: 10.47573/aya.5379.2.67.27

RESUMO

A pandemia da Covid-19, ainda em 2020, obrigou a suspensão das aulas nas Universidades e a partir de retornos programados, no ensino híbrido ou no emergencial remoto, adaptações foram exigidas que repercutiram na vida dos acadêmicos ao se considerar o medo da doença, o isolamento social, a ruptura da rotina de estudos, o atraso no cronograma dos cursos e as incertezas nos projetos de vida. Com o objetivo de investigar a saúde mental e a adaptação ao ensino remoto em tempos da pandemia da Covid-19, realizou-se uma pesquisa do tipo transversal, com acadêmicos do curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão, campus Imperatriz. Por meio de instrumento padrão, disponibilizado na plataforma do Google forms, dados sociodemográficos, sobre a Covid-19 e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, adaptado da Ferramenta DASS-21 foram levantadas. A pesquisa recebeu aprovação do Comitê de ética e Pesquisa. Os dados foram processados no programa Statistica. Os participantes da pesquisa na maioria eram mulheres, idade média de 22 anos. Chama atenção que 81% dos acadêmicos responderam ter tido alguma dificuldade na aprendizagem durante as aulas remotas. Na análise da DASS-21, observou-se que os mais jovens apresentaram maior sintomas de estresse e depressão ($p < 0,05$). No universo acadêmico, estudo com este pode subsidiar as tomadas de decisões no planejamento do retorno presencial das aulas ou na continuidade do ensino remoto e, direcionar ações de cuidado em saúde mental aos universitários no contexto (pós) pandemia de forma a assegurar programas assistências para a saúde mental.

Palavras-chave: pandemia. saúde mental. universidade.

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic, since back in 2020, forced the suspension of classes at Universities and from programmed returns, blended teaching or the emergencial remote teaching, There were required adaptations that reverberated in the life of academics when considering the fear of the disease, social isolation, the breaking of the study routine, the delay in schedules of courses and the uncertainties in life projects. Aiming to investigate the mental health and the adaptation to the remote teaching in the time of the Covid 19 pandemic a transversal study was made, with academics of the State University of the Tocantins Region of Maranhão, Imperatriz campus. Through the standard instrument, available on the Google forms platform, sociodemographic data about the Covid 19 and the scale of depression, anxiety and stress, adapted from the DASS-21 tool were gathered. The research was approved by the committee of ethics and research. The data was processed in the program Statistica. The research participants, mostly women, were 22 years old on average. It draws attention that 81% of the academics answered that they struggled in learning during the remote classes. In the DASS-21 analysis, it was shown that the younger had more symptoms of stress and depression ($p < 0,05$). In the academic universe, studies like this can subsidize the decision making in the planning to return the classroom lessons or in the continuity of remote classes and direct actions of care towards mental health of college students in the (pos) pandemic context in order to ensure assistance programs to mental health.

Keywords: pandemic. mental health. university.

INTRODUÇÃO

Com a pandemia alertas para o crescimento das doenças referentes à saúde mental foram descritas por diversos especialistas e instituições. Relatórios situacionais da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e pesquisas conduzidas em várias partes do mundo problematizaram o aumento acentuado da prevalência de ansiedade e de depressão relacionada à pandemia da Covid-19, causada em grande parte pelo isolamento social, sendo os jovens e as mulheres os mais atingidos. Em decorrência dessa realidade as pessoas vivenciam, direta ou indiretamente, ocorrências de elevado potencial traumático, como: perdas abruptas da rede socioafetiva em um curto espaço de tempo, medo de contaminação, adoecimento, medo de perder os meios de subsistência, dentre outros (OMS, 2022; GREFF, 2020; CAMOZZATO, 2020).

Pesquisas que analisaram o impacto psicológico da quarentena em epidemias prévias observaram efeitos psicológicos negativos, sendo os principais fatores de estresse identificados a duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração, a informação inadequada sobre a doença, as perdas financeiras, dentre outros (BARROS *et al.*, 2020).

Nesse processo as Instituições de Ensino Superior de todo o mundo foram afetadas pela pandemia da Covid-19. O prolongamento das medidas de distanciamento físico entre pessoas impõe a adaptação do ensino presencial ao formato remoto. Isso exige planejamento e considerações às condições de estudantes e professores (GUSSO *et al.*, 2020). Ademais, o ingresso em uma Universidade é caracterizado por mudanças significativas na vida de um indivíduo, que acessa um universo acadêmico repleto de normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas.

A suspensão das aulas presenciais nas universidades públicas e privadas decorre à necessidade de desenvolvimento de maneiras alternativas de ensino, como as tentativas de adaptação e implementação de sistemas digitais que culminaram na exposição de problemas com: i) a falta de suporte/acompanhamento psicológico à professores e alunos; ii) a baixa qualidade no ensino; iii) a sobrecarga de trabalho atribuído aos professores; iv) o descontentamento dos estudantes; e v) o acesso limitado (ou inexistente) dos estudantes às tecnologias necessárias.

Investigar o impacto da pandemia na vida, na saúde mental e na formação profissional de acadêmicos poderá subsidiar o planejamento de ações na academia como também nas diversas áreas de políticas públicas, afinal, no cenário recente da pandemia torna-se necessário estudos primários acerca desta temática. Assim, o objetivo deste estudo foi de investigar a saúde mental e a adaptação ao ensino remoto de estudantes universitários em tempos da pandemia da Covid-19, a partir de uma pesquisa direcionada aos acadêmicos do curso de Ciências Biológicas, da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL. Uma universidade regional, criada em 2016, situada no interior do Maranhão, com sede na segunda cidade com o melhor índice de Desenvolvimento Humano Municipal - IDHM do Estado.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo observacional, do tipo transversal, com abordagem quantitativa baseada na análise e interpretação dos dados coletados, acerca do impacto da pandemia

causada pela Covid-19 na saúde mental dos acadêmicos do curso de Ciências Biológicas da UEMASUL. As informações sobre a pesquisa foram disponibilizadas eletronicamente a cada um dos entrevistados, e a participação destes ocorreu após a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – (TCLE), disponibilizado eletronicamente. A pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), via Plataforma Brasil, sob número CAAE: 50402521.8.0000.5554. A participação foi voluntária e os entrevistados receberam informações sobre a natureza e os objetivos do estudo. A abordagem foi via e-mail e por aplicativo de celular (WhatsApp®). Foram incluídos estudantes do curso de Ciências Biológicas da UEMASUL, devidamente matriculados e maiores de 18 anos.

Foi aplicado um questionário (Apêndice) compreendendo investigação de dados sociodemográficos, dados sobre a Covid-19 e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse disponibilizado na plataforma do Google forms. O questionário DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale ou Escala de ansiedade, depressão e estresse) é um teste que mede os níveis de depressão, ansiedade e estresse a partir de comportamentos e sensações experimentados nos últimos sete dias. Neste estudo a versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), proposta por Patias (2016) foi empregada. Os participantes indicaram o grau em que experimentaram cada um dos sintomas descritos do questionário DASS-21 durante a última semana (semana anterior). A escala de resposta aos itens foi do tipo Likert de quatro pontos variando de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo). Foram realizadas análises descritivas dos dados sociodemográficos, da Covid-19 e dos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Para a análise da DASS-21 foi realizada estudos com o programa Statistica e ANOVA, foi realizada um análise de regressão linear com as variáveis idade e os dados da DASS-21, considerou-se $p < 0,05$.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 27 alunos matriculados no Curso de Ciências Biológicas no Campus de Imperatriz, que representam cerca de 21% do total de 127 acadêmicos com registro no curso. Os dados sociodemográficos, demonstraram que 85,2% (n=23) dos participantes são mulheres e com idade variando de 19 a 32 anos, com mediana e média de 22 anos e desvio padrão de 2.7 anos. Quanto à situação conjugal, 74,1% (n= 20) eram solteiros, 14,8% (n=4) casados, 11,1% (n=3) união estável. Somente 14,8% tinham filhos, 74,1% (n=20) não possuíam atividade laboral, porém eram bolsistas de algum Programa de Bolsa Institucional na Universidade. Sobre o período que cursavam no momento da pesquisa, 11% (n=3) dos estudantes estavam no 3º período, 22% (n=6) eram do 5º período, 22% (n=6) eram do 7º período, 26% (n=7) eram do 8º período, 7% (n=2) do 9º período, 4% (n=1) estava na Defesa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e 2 entrevistados não informaram. Quanto as dificuldades para se adaptarem as aulas remotas, 81% (n=22) dos acadêmicos responderam que tiveram dificuldades tais como: a falta de internet ou instabilidade nas conexões e falta de um ambiente adequado para o estudo (Tabela 01).

Tabela 1 - Dificuldades enfrentadas pelos acadêmicos nas aulas remotas.

| Variáveis | Frases mencionadas (%) |
|-------------------------|---|
| Intrínseco ao acadêmico | Falta de foco (14%), de concentração (36%), dificuldades de aprendizagem (9%), de assiduidade (5%), falta de ânimo e motivação (9%), de interesse (5%), procrastinação (5%), dificuldades de acompanhar, de fixar e compreender o conteúdo (18%), rotina bagunçada (5%), dificuldades para acessar as aulas gravadas e as atividades lançadas no sistema (5%), dificuldades nas apresentações via meet (5%) e de adaptação as aulas remotas (5%). |
| Extrínseco | Falta de empatia com o professor (5%), falta de planejamento e didática do professor (5%), aulas monótonas (5%) e excesso de atividades (18%). |
| Local de estudo | Falta de um local adequado para o estudo, sem barulho (9%). |
| Tempo/ horários | Períodos do semestre curtos, novos horários (9%) e organização do tempo de estudo (5%), conciliar o estudo com o trabalho (*29%). |
| Recursos tecnológicos | Oscilação da internet (32%), falta de internet (5%) e de equipamentos tecnológicos adequados para o estudo (5%). |

* porcentagem avaliada de acordo com os números de acadêmicos que trabalham.

Sobre a doença Covid-19, 63% (n=17) não haviam tido a doença, 37% (n= 10) adoeceram e 44% (n = 12) dos entrevistados perderam algum ente querido para a doença. Na análise de regressão linear com as variáveis idade e os dados da DASS-21, o resultado obtido na regressão mostra uma correlação negativa entre a idade e os valores da DASS-21. Os mais jovens apresentaram os maiores scores. Entre os pesquisados constatou-se significância para uma questão específica, que remete ao diagnóstico de depressão: “3. Parecia não ter nenhum sentimento positivo” (Figura 1). Os resultados das outras correlações, demonstraram que a idade só esteve correlacionada à uma questão associada à depressão, e com nenhuma das demais que abordou estresse ou ansiedade (Tabela 2).

Figura 1. A regressão demonstrando a correlação negativa entre idade e os dados de DASS-21 para a questão três associadas à depressão: “Parecia não ter nenhum sentimento positivo”.

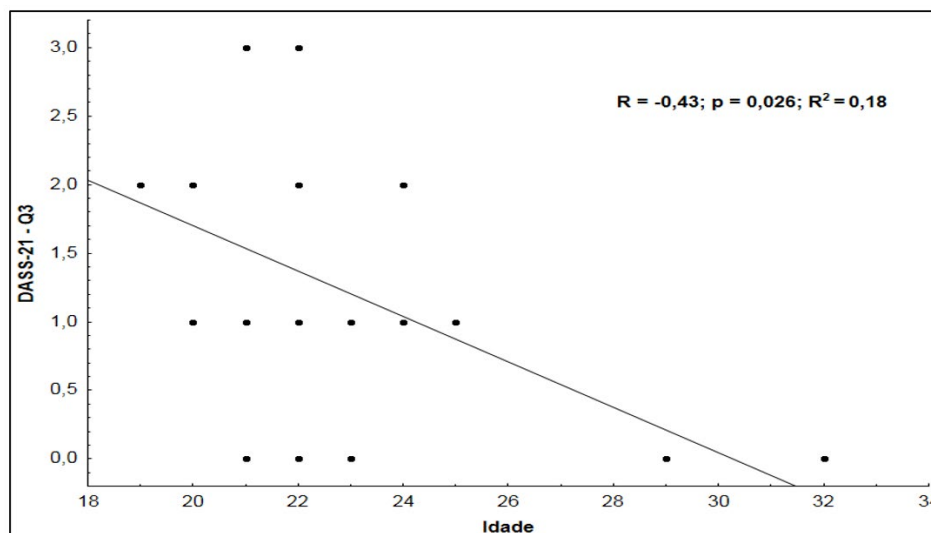


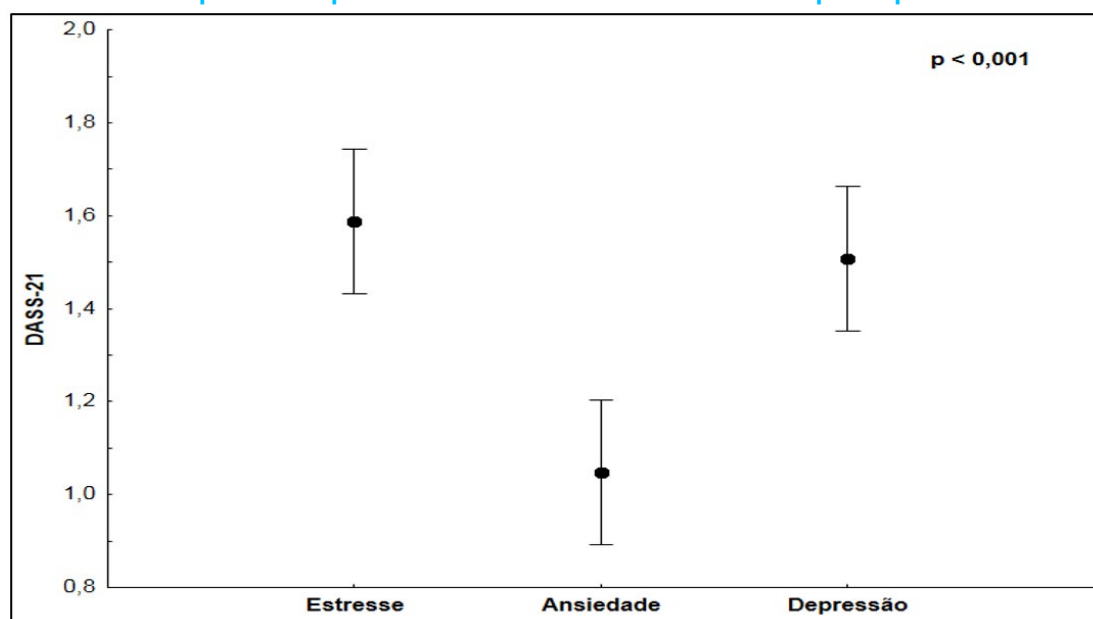
Tabela 2 - Dados das correlações entre a idade e os valores de DASS-21 expressos por cada questão respondida.

| Questões | R | p - valor |
|----------|-------|-----------|
| Q1 | -0,17 | p = 0,40 |
| Q2 | -0,32 | p = 0,09 |
| Q4 | -0,25 | p = 0,20 |
| Q5 | -0,19 | p = 0,33 |
| Q6 | -0,03 | p = 0,86 |
| Q7 | -0,11 | p = 0,57 |
| Q8 | -0,11 | p = 0,58 |
| Q9 | -0,14 | p = 0,45 |
| Q10 | -0,30 | p = 0,12 |
| Q11 | -0,05 | p = 0,79 |
| Q12 | -0,26 | p = 0,19 |
| Q13 | -0,27 | p = 0,17 |
| Q14 | -0,06 | p = 0,74 |
| Q15 | -0,14 | p = 0,48 |
| Q16 | -0,13 | p = 0,50 |
| Q17 | 0,01 | p = 0,93 |
| Q18 | -0,12 | p = 0,54 |
| Q19 | -0,15 | p = 0,43 |
| Q20 | -0,15 | p = 0,45 |
| Q21 | -0,30 | p = 0,13 |

| Q | Descrição da questão |
|----|--|
| 1 | Eu tive dificuldade para me acalmar |
| 2 | Eu percebi que estava com a boca seca |
| 3 | Eu não conseguia ter sentimentos positivos |
| 4 | Eu tive dificuldade para respirar (por exemplo, tive respiração muito rápida, ou falta de ar sem ter feito esforço físico) |
| 5 | Foi difícil ter iniciativa para fazer as coisas |
| 6 | Em geral, tive reações exageradas às situações |
| 7 | Tive tremores (por exemplo, nas mãos) |
| 8 | Eu senti que estava bastante nervoso(a) |
| 9 | Eu fiquei preocupado(a) com situações em que poderia entrar em pânico e fazer papel de bobó(a) |
| 10 | Eu senti que não tinha expectativas positivas a respeito de nada |
| 11 | Notei que estava ficando agitado(a) |
| 12 | Achei difícil relaxar |
| 13 | Eu me senti abatido(a) e triste |
| 14 | Eu não tive paciência com coisas que interromperam o que estava fazendo |
| 15 | Eu senti que estava prestes a entrar em pânico |
| 16 | Não consegui me empolgar com nada |
| 17 | Eu senti que não tinha muito valor como pessoa |
| 18 | Eu senti que eu estava muito irritado(a) |
| 19 | Eu percebi as batidas do meu coração mais acelerado sem ter feito esforço físico (por exemplo, a sensação de aumento dos batimentos cardíacos, ou de que o coração estava batendo fora do ritmo) |
| 20 | Eu me senti assustado(a) sem ter motivo |
| 21 | Eu senti que a vida não tinha sentido |

Para avaliar a variância foi utilizando a ANOVA, onde esse modelo de estudo foi capaz de verificar mudanças ocorridas nos fatores (causas) de interesse sobre a variável resposta (característica de qualidade). Na análise da ANOVA constatou que os alunos, no geral, são igualmente estressados e deprimidos como pode ser observado nos intervalos de confiança sobrepostos (Figura 2); e menos ansiosos, se comparados ao estresse e depressão. Esse pode ser um fator interessante para considerar um quadro geral e analisar estratégias de acompanhamento psicológico, por exemplo.

Figura 2. ANOVA comprando os resultados globais das questões associadas ao estresse, ansiedade e depressão a partir da DASS-21 obtidos de cada resposta por entrevistado.



DISCUSSÃO

Estudos têm sugerido que a saúde mental de estudantes universitários piorou durante a pandemia de Covid-19 (CAO *et al.*, 2021; PATSALI *et al.*, 2020). Com o objetivo de investigar a saúde mental e a adaptação de universitários ao ensino remoto, em tempos da pandemia, verificou-se com os resultados que com a pandemia e o ensino remoto muitos acadêmicos tiveram dificuldades tais como a falta de concentração e de foco, dificuldades de aprendizagem, de assiduidade, falta de ânimo e motivação, como também dificuldades de acompanhar, de fixar e compreender o conteúdo, além de uma desorganização na rotina.

Quanto a população amostral nosso estudo corrobora com os dados do Censo de Educação Superior do Brasil e os achados de Silva *et al.* (2020) quanto ao sexo e faixa etária da maioria dos universitários - mulheres e com média de idade na casa dos 22 anos. No tocante à utilização da DASS-21 e sua aplicação em estudantes universitários pode ser justificada pelo fato dessa população ser apontada, como suscetível a estados emocionais aversivos (MARTINS *et al.*, 2019). Deste modo, essa suscetibilidade pode ocorrer devido ao aumento da exposição desses indivíduos a estressores, já que o ingresso à universidade é marcado por alterações marcantes na vida dos estudantes, os quais devem se adaptar às crescentes demandas pessoais, sociais e acadêmicas enquanto se preparam para suas futuras carreiras profissionais (MARTINS *et al.*, 2019).

Além disso, outros estudos realizados com universitários e análise da DASS-21 no período pandêmico constataram um impacto na saúde mental. Estudo com acadêmicos do curso de Odontologia demonstrou nos resultados um real impacto do isolamento social na qualidade de vida, durante a pandemia da Covid-19 (SILVA *et al.*, 2021). De um modo geral, embora a maior parte dos estudantes apresentassem níveis considerados normais de estresse, ansiedade e depressão houve prejuízo nos domínios físico e psicológico da qualidade de vida. Em contrapartida a esses resultados, observou-se níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários brasileiros de diversos cursos no período pandêmico, quando comparado aos períodos anteriores/normais (MAIA e DIAS, 2020);

No presente estudo, universitários mais jovens se mostraram mais afetados no domínio psicológico da qualidade de vida e apresentaram níveis significativamente maiores de estresse, ansiedade e depressão (Figura 02). Isso pode ser explicado pelo fato de que indivíduos mais jovens, enfrentando mudanças inerentes a transição da adolescência para a vida adulta, podem ser mais susceptíveis ao desenvolvimento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, bem como prejuízos na qualidade de vida (MAIA e DIAS, 2020). Além disso, o fechamento das universidades e a incerteza sobre a conclusão dos períodos escolares podem ter prejudicado a saúde mental desses indivíduos jovens.

Vale ressaltar que a vulnerabilidade financeira tem sido apontada como fator de risco ao desencadeamento de sintomas depressivos. Uma pesquisa nacional que investigou índices de estresse, ansiedade e depressão em 406 universitários de vários cursos da Universidade de Brasília revelou que universitários com poucos recursos financeiros e/ou que precisam trabalhar durante a formação, tendem a ser mais depressivos. Resultado similar foi encontrado em estudo internacional com universitários da Colômbia (SILVA *et al.*, 2020).

Em relação às condições financeiras, sabe-se que grande maioria dos estudantes é

dependente de seus pais e, muitas vezes precisam trabalhar para auxiliar nas despesas (SILVA *et al.*, 2020). Neste estudo, 26 (96%) universitários declararam possuírem algum tipo de renda, derivada de bolsas e/ou trabalhos. Além disso, acredita-se que essa renda é de fundamental importância uma vez que eles precisam ter acesso a aparelhos tecnológicos.

Os resultados obtidos neste estudo corroboram com as pesquisas já existentes com o tema, afirmando que a pandemia prejudicou a saúde mental dos acadêmicos. Deste modo é de fundamental importância buscar meios que possam mitigar os problemas, bem como continuar investigando o tema, aumentando as amostragens para assim perceber se os mecanismos utilizados para amenizar os efeitos da pandemia estarão sendo eficientes para a melhora da saúde mental dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No universo acadêmico, estudo com este pode subsidiar as tomadas de decisões no planejamento do retorno presencial das aulas ou na continuidade do ensino remoto e, direcionar ações de cuidado em saúde mental aos universitários no contexto (pós) pandemia de forma a assegurar programas assistências para a saúde mental. Em um momento posterior, se faz necessário aprofundamento de pesquisas para compreender melhor a saúde mental dos acadêmicos, e assim planejar estratégias para mitigar episódios traumáticos decorrentes desta pandemia no cenário pós-pandemia.

REFERÊNCIAS

CAO W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, *et al.* The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* [Internet]. 2020 [citado em 26 fev 2021]; 287:112934. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* . Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília* , v. 29, n. 4, e2020427, set. 2020 . Disponível em <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400021&lng=pt&nr=iso>. acessos em 09 mar. 2022. Epub 20-Ago-2020. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>

CAMOZZATO, A. *et al.* Cartilha Psicofármacos na COVID-19. FIOCRUZ, 2020. Disponível: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/cartilha_psicofarmacos.pdf Acesso em: 19/03/2021

GUSSO, H. E. *et al.* Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. *Debates e Polêmicas. Educ. Soc.* 41, 2020. <https://doi.org/10.1590/ES.238957> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/pBY83877ZkLxLM84gtk4r3f/?lang=pt&format=pdf> Data de acesso: 13/07/2021

GREFF, A.P. *et al.* Cartilha saúde mental e atenção psicossocial na pandemia covid 19: suicídio na pandemia covid 19. Fiocruz, 2020. Disponível: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41420/2/Cartilha_PrevencaoSuicidioPandemia.pdf Acesso em: 13/03/2021

MAIA, B. R., e Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200067. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067> Data de acesso: 03/10/2021

MARTINS, B. G. *et al.* Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Maio, 2019. DOI:10.1590/0047-2085000000222 Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/332876689_Escala_de_Depressao_Ansiedade_e_Estresse_propriedades_psicometricas_e_prevalencia_das_afetividades Data de acesso:03/10/2021

Oliveira, W. A., da Silva, J. L., Andrade, A. L. M., de Micheli, D., Carlos, M. D., e Silva, M. A. L. (2020). A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scopingreview, 36 (8), 1-14. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00150020>. Data de acesso:03/10/2021

OMS- Organização mundial da saúde. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em> Acesso em: 04.março 2022.

PATIAS, N.D. *et al.* Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) – Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 21, n. 3, p. 459-469, set./dez. 2016, p. 459 a 469. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v21n3/2175-3563-pusf-21-03-00459.pdf> Acesso em: 18/03/2021

PATSALI ME, MOUSA DPV, PAPADOPOULOU EVK, PAPADOPOULOU KKK, KAPAROUNAKI CK, DIAKOGIANNIS I, *et al.* University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Res.* [Internet]. 2020 [citado em 26 fev 2021]; 292:113298. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>

SILVA, T.V.S. *et al.* Qualidade de vida, ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia na pandemia da COVID-19 e fatores relacionados. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, 2021. | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17481> Data de acesso: 06/10/2021

SILVA, M.L. *et al.* Vulnerabilidades na Saúde Mental de Universitários em Período de Estágio Clínico. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano, Canoas*, v. 8, n. 3 2020. | ISSN 2317-8582 | Disponível em: http://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento Data de acesso: 06/10/2021

AGRADECIMENTOS

Aos universitários do curso de Ciências Biológicas, da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL, que voluntariamente participaram da pesquisa. Ao Prof. Everton Sousa Ferreira pela colaboração nas análises estatísticas.

APÊNDICE - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

DADOS PESSOAIS

Nome: _____

E-mail: _____

Sexo: () F () M Idade: ____ anos

Estado civil: () solteiro(a) () casado(a) () divorciado(a) () viúvo(a)

Tem filho: () sim () não

Se sim quantos: _____

Período do curso: _____

Trabalha: () sim () não

Bolsista: () sim () não

Voluntariado: () sim () não

DADOS SOBRE A COVID-19

Teve covid: () sim () não

Algum familiar ou amigo teve a doença? () sim () não

Perdeu algum ente querido para a covid-19? () sim () não

Teve alguma dificuldade em se adaptar as aulas remotas? () sim () não

Cite algumas delas: _____

DADOS DASS 21

| Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS 21) | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| Por favor, leia cada afirmativa e marque um dos números (0, 1, 2, ou 3) que indique quanto a afirmativa aconteceu a você na última semana. Não há respostas certas ou erradas. Não gaste muito tempo em nenhuma das afirmativas | | | | | |
| 0 Não aconteceu comigo nessa semana | | | | | |
| 1 Aconteceu comigo algumas vezes na semana | | | | | |
| 2 Aconteceu comigo em boa parte da semana | | | | | |
| 3 Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana | | | | | |
| 1 | Eu tive dificuldade para me acalmar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Eu percebi que estava com a boca seca | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Eu não conseguia ter sentimentos positivos | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Eu tive dificuldade para respirar (por exemplo, tive respiração muito rápida, ou falta de ar sem ter feito esforço físico) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Foi difícil ter iniciativa para fazer as coisas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Em geral, tive reações exageradas às situações | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Tive tremores (por exemplo, nas mãos) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Eu senti que estava bastante nervoso(a) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Eu fiquei preocupado(a) com situações em que poderia entrar em pânico e fazer papel de bobo(a) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Eu senti que não tinha expectativas positivas a respeito de nada | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Notei que estava ficando agitado(a) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Achei difícil relaxar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Eu me senti abatido(a) e triste | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Eu não tive paciência com coisas que interromperam o que estava fazendo | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 15 | Eu senti que estava prestes a entrar em pânico | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Não consegui me empolgar com nada | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Eu senti que não tinha muito valor como pessoa | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Eu senti que eu estava muito irritado(a) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Eu percebi as batidas do meu coração mais aceleradas sem ter feito esforço físico (por exemplo, a sensação de aumento dos batimentos cardíacos, ou de que o coração estava batendo fora do ritmo) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Eu me senti assustado(a) sem ter motivo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Eu senti que a vida não tinha sentido | 0 | 1 | 2 | 3 |

Fonte: PATIAS et al., 2016.