

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS ADMINISTRATIVAS  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO**

**THALES RIBEIRO GREGOLIN**

**Saúde Mental de estudantes da UFRGS no retorno ao ensino presencial**

**PORTO ALEGRE**

**2023**

THALES RIBEIRO GREGOLIN

Saúde Mental de estudantes da UFRGS no retorno ao ensino presencial

Trabalho de conclusão do curso de graduação em Administração da Escola de Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Administração.

Área de Concentração: Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho

Orientador: Prof. Dr. Daniel Viana Abs da Cruz

PORTO ALEGRE

2023

THALES RIBEIRO GREGOLIN

Saúde Mental de estudantes da UFRGS no retorno ao ensino presencial

Trabalho de conclusão do curso de graduação em Administração da Escola de Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Administração.

Área de Concentração: Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho

Orientador: Prof. Dr. Daniel Viana Abs da Cruz

Conceito Final:

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>ª</sup>. Simone Bicca Charczuk

---

Orientador: Prof. Dr. Daniel Viana Abs da Cruz

## RESUMO

Com o surgimento do vírus da Covid-19, o mundo precisou passar por transformações no âmbito do trabalho e da educação. Os formatos de ensino precisaram ser reformulados para que as atividades de aprendizado pudessem continuar durante o isolamento social, surgindo, assim, o Ensino Remoto Emergencial (ERE). O presente trabalho tem como objetivo investigar a saúde mental dos estudantes da UFRGS durante esse período de ensino à distância para entender as condições do retorno ao ensino presencial. O estudo foi feito a partir de uma pesquisa qualitativa com seis estudantes de graduação por meio de entrevistas semiestruturadas. Utilizando do método de Análise de Conteúdo proposto por Bardin para analisar os dados, três categorias foram evidenciadas como objeto de avaliação em relação à saúde mental: Rotina, Convivência e Mobilidade. Pode-se concluir que a mudança drástica de rotina na troca do ensino presencial e à distância, a falta de convivência com colegas e professores e a dificuldade em se locomover até a instituição de ensino são fatores para o desenvolvimento de ansiedade e estressores nos estudantes.

**Palavras-chave:** saúde mental; ensino remoto emergencial; ensino presencial.

**LISTA DE TABELAS**

|   |    |
|---|----|
| TABELA 1: INFORMAÇÕES GERAIS DOS PARTICIPANTES..... | 21 |
|---|----|

**APÊNDICE**

APÊNDICE A.....32

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO.....</b>                         | <b>7</b>  |
| <b>2. SAÚDE MENTAL.....</b>                       | <b>11</b> |
| <b>3. ENSINO REMOTO.....</b>                      | <b>15</b> |
| <b>4. OBJETIVOS.....</b>                          | <b>19</b> |
| 4.1 Objetivo Geral.....                           | 19        |
| 4.2 Objetivos Específicos.....                    | 19        |
| <b>5. MÉTODO.....</b>                             | <b>19</b> |
| 5.1 Participantes.....                            | 20        |
| 5.2 Instrumentos.....                             | 20        |
| 5.4 Procedimentos de análise dos dados.....       | 21        |
| <b>6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>             | <b>21</b> |
| 6.1 Rotina.....                                   | 21        |
| 6.2 Convivência.....                              | 22        |
| 6.3 Mobilidade.....                               | 24        |
| <b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>               | <b>25</b> |
| <b>8. REFERÊNCIAS.....</b>                        | <b>27</b> |
| <b>9. APÊNDICE.....</b>                           | <b>32</b> |
| <b>APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DE PESQUISA.....</b> | <b>32</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

O mundo passou por mudanças ao final de 2019 com o surgimento do vírus da Covid-19, pegando a todos de surpresa com sua alta taxa de transmissão. Imediatamente em fevereiro de 2020, a doença chegou ao Brasil e, desde então, alterou a rotina da população devido ao isolamento social que a pandemia causou e que se consolida até o presente momento com resquícios de quarentenas. As relações de trabalho foram uma das particularidades mais afetadas pela pandemia, visto que diversas áreas do mercado precisaram alterar seus formatos de trabalho e processos para proteger funcionários e consumidores da contaminação, assim como as relações de aprendizagem, que levou as instituições de ensino a desenvolver modelos de estudos para se encaixar no ensino à distância. Diversas instituições já desenvolviam atividades no campo digital mesmo em cursos que ocorrem presencialmente. Contudo, estas foram obrigadas a adaptar-se devido à nova realidade, uma vez que os métodos de ensino à distância já estavam sendo introduzidos pouco a pouco nas instituições de ensino de variados níveis, mas se tornaram a principal estratégia para a aprendizagem dos estudantes durante esse tempo de crise (VOLPE et al., 2021). Assim, o ERE (Ensino Remoto Emergencial) surgiu como solução para suprir a necessidade dos discentes de todos os níveis em continuar estudando mesmo em meio à crise pandêmica.

O ERE é um modelo de aprendizagem aprovado pelo Ministério da Educação como estratégia urgente e temporária para manter os estudantes com as atividades escolares e universitárias durante o isolamento social com as ferramentas disponíveis, ao contrário do EAD (Educação à Distância), que é um modelo oficialmente planejado para encaixar um determinado conteúdo de ensino no formato à distância através de metodologias reconhecidas com ferramentas desenvolvidas propriamente para isso. Enquanto o primeiro foi criado pela necessidade, o segundo existe para deixar a rotina de estudos do aluno mais flexível, tornando-o o protagonista da sua própria aprendizagem. A professora Patricia Alejandra Behar, da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em um artigo online publicado para o Jornal da Universidade em 2020, busca esclarecer as diferenças do ERE e do EAD explicando o termo Ensino Remoto Emergencial. Ela indica que o termo "remoto" é relacionado ao distanciamento geográfico, sendo então ensino remoto porque docentes e discentes

estão vetados de frequentarem as instituições educacionais, e o termo "emergencial" é simplesmente porque todo o plano pedagógico do ano teve que ser deixado de lado. Dessa forma, todas as atividades pedagógicas precisaram ser reformuladas com base no uso da internet para que alunos e professores não disseminassem o vírus por conta da interação no âmbito físico da sala de aula ao mesmo tempo o aprendizado fosse minimamente impactado pela sua não realização.

Somado a isso, o Brasil possui sérios problemas de desigualdade social, que foram agravados ainda mais pela pandemia. O acesso à internet e ferramentas necessárias para o acesso à sala de aula, como computadores ou celulares, nem todos possuem. Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD C), realizada pelo IBGE (2019), o Brasil possui 39,8 milhões de pessoas sem acesso à internet, sendo que o principal meio de acesso à internet são os celulares (98,6% das pessoas que possuem acesso à internet possuem por meio do celular). Apenas 46,2% daqueles que têm acesso à internet possuem um computador. Ainda, a pesquisa realizada pela PWC mostra que o grupo de pessoas sem acesso à internet é composto principalmente por pessoas negras, das classes C, D e E e que são menos escolarizadas. Diante disso, podemos observar que o EAD é competente em atender bem os estudantes que optam por ele, diferente do ERE que não é capaz de englobar todos os estudantes dentro de um cenário de desigualdade social em que o Brasil se encontra.

Além disso, aliada à situação pandêmica, o ERE provocou diversos problemas de saúde mental dentro da comunidade universitária que não estão sendo ponderados devidamente. Apesar da nova praticidade que o ERE proporcionou ao possibilitar estudantes em acessar as aulas de casa, esse distanciamento transformou as relações sociais da sala de aula de forma que mais conexão humana faz falta. É notável que as autoridades competentes e instituições de ensino desenvolveram e imediatamente aplicaram o formato de ensino emergencial para suprir a carência de atividades pedagógicas, mas a falta de um plano de contingência para tratar dos transtornos mentais consequentes das mudanças das relações sociais é grave, visto que diversos estudantes tiveram mudanças no padrão de sono e prevalência de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e outros transtornos por conta do despreparo emocional psicológico ocasionado durante esse período. A incerteza sobre o fim da pandemia e sobre o

retorno das aulas estavam entre os principais estressores que acometiam esses estudantes (SUNDE, 2021).

Antes do surto do vírus, as relações de aprendizagem se baseavam no convívio em sala de aula, no qual o professor já possuía uma metodologia estabelecida e, por diversas vezes, desenvolvida e empregada durante anos. Já com o ERE, a sala de aula foi trocada pela videochamada e as relações de ensino precisaram passar por reformulações com o objetivo de envolver os estudantes no conteúdo, uma vez que a autoridade do professor diminuiu quando comparado ao formato presencial, e o corpo docente precisou deixar de lado o costume com o formato de sala de aula presencial com o que sempre esteve acostumado, mesmo que uma grande parcela de professores não estava preparada e nem capacitada para isso (BEHAR, 2020). Foi necessário iniciar, então, a reestruturação da forma de ensinar para um modelo inverso ao que se tem conhecimento: ao invés do professor transmitir o conteúdo e posteriormente aplicar tarefas referentes ao conhecimento adquirido, o aluno, antes do encontro da turma, estuda o conteúdo para então sanar dúvidas com o professor e aprofundar o conhecimento junto aos colegas. Essa metodologia de aprendizagem foi intitulada como “Sala de Aula Invertida”.

A sala de aula invertida é uma modalidade de e-learning na qual o conteúdo e as instruções são estudados on-line antes de o aluno frequentar a sala de aula, que agora passa a ser o local para trabalhar os conteúdos já estudados, realizando atividades práticas como resolução de problemas e projetos, discussão em grupo, laboratórios etc. A inversão ocorre uma vez que no ensino tradicional a sala de aula serve para o professor transmitir informação para o aluno que, após a aula, deve estudar o material que foi transmitido e realizar alguma atividade de avaliação para mostrar que esse material foi assimilado. Na abordagem da sala de aula invertida, o aluno estuda antes da aula e a aula se torna o lugar de aprendizagem ativa, onde há perguntas, discussões e atividades práticas. O professor trabalha as dificuldades dos alunos, ao invés de apresentações sobre o conteúdo da disciplina (EDUCAUSE, 2012 apud VALENTE, 2014, p. 85).

Em uma pesquisa realizada por Barros et al. (2020) sobre saúde mental na população brasileira durante a pandemia da Covid-19, os autores constataram que jovens adultos na faixa dos 18 aos 29 anos foram os mais afetados quanto aos problemas de saúde mental, mais do que os idosos, que costumam ser preocupação das autoridades governamentais e especialistas durante esse tipo de crise. Os dados mostram que 53,8% dos jovens adultos “relataram sentir-se muitas vezes ou sempre tristes ou deprimidos” e 69,5% relataram “sentir-se nervoso ou ansioso

sempre ou quase sempre”. É importante ressaltar que 44% desses jovens adultos ainda eram estudantes na época em que a pesquisa foi realizada, demonstrando que as mudanças geradas pela pandemia, como o distanciamento social e o ERE citados anteriormente, afetaram diretamente a saúde mental dessa amostra. Os autores da pesquisa ainda afirmaram que a explicação de maior prevalência de sintomas de depressão e ansiedade durante a pandemia pode ter várias condições dentro do contexto de isolamento social. Alguns dos estressores citados são "solidão decorrente do isolamento social", "medo de contrair a doença", "tensão econômica" e "incerteza sobre o futuro" (BARROS et al., 2020, p. 7). Fatores como tensão econômica e incerteza sobre o futuro já são estressores comuns em tempos normais entre jovens que estão estudando e iniciando a carreira profissional, mas é relevante destacar que a pandemia fortaleceu esse tipo de preocupação.

Já existem estudos que buscam identificar os impactos da pandemia da Covid-19, do distanciamento social e das novas relações de aprendizagem como o ERE na vida e na saúde mental dos estudantes em cenários abrangentes, mas ainda há escassez de pesquisas sobre o assunto em amostras específicas. Nesse caso, o presente estudo tem o intuito de juntar e analisar informações referentes aos impactos e às relações do ERE na saúde mental dos acadêmicos da UFRGS para entender o panorama das relações de aprendizagem dos cursos de graduação no contexto da pandemia e refletir como os estudantes se situam nele. Dessa maneira, é possível estruturar a sua reinserção no convívio social da sala de aula em um cenário pós distanciamento social em que os processos de aprendizagem poderão voltar ao formato presencial ou, possivelmente, serão mantidos para serem adaptados a um sistema híbrido de ensino.

Conforme estudos têm apontado, os fatores gerados pelo isolamento social como distanciamento, instabilidade econômica e incerteza sobre o futuro, por exemplo, são motivos para o adoecimento psíquico da população brasileira. Além disso, as instituições de ensino precisaram adotar o Ensino Remoto Emergencial como formato de aprendizagem temporário devido à necessidade de continuar as atividades pedagógicas durante a pandemia da Covid-19. Esse novo formato, por ser de caráter urgente, teve que ser aplicado para que as atividades presenciais fossem continuadas em uma configuração semelhante ao EAD, mas nem todo conteúdo é facilmente adaptável a esse modelo.

Diante disso tudo, este estudo tem como objetivo averiguar e responder à pergunta: “Quais as condições da saúde mental dos alunos de graduação da UFRGS no retorno às atividades presenciais?”.

Os resultados obtidos poderão ser utilizados por professores e coordenadores universitários para criar estratégias de ensino com base no EAD e ERE, mas pensando no bem-estar dos estudantes; por autoridades públicas que buscam desenvolver políticas públicas de combate à depressão, principalmente entre estudantes universitários; e até mesmo pelos próprios estudantes que gostariam de entender como o ERE afeta a sua saúde mental ou para a realização de estudos sobre ensino à distância e saúde mental de estudantes universitários.

## **2. SAÚDE MENTAL**

A saúde mental, segundo Ministério da Saúde por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (2021, n.p), é definida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. Já para o autor Luís Octávio de Sá (2010, p. 15), saúde mental é o “termo usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de doença mental”. Isso significa que a saúde mental pode ser definida como a capacidade de um indivíduo de equilibrar as atividades cotidianas de forma a manter o bem-estar psíquico e até mesmo físico, mantendo-se livre de transtornos mentais que podem ser gerados no decorrer da vida, como a depressão e a ansiedade, por exemplo. É por isso que a saúde mental não pode ser confundida com os transtornos mentais, que são enfermidades que prejudicam a saúde mental dos indivíduos, e não trata diretamente de prevenção e tratamento de doenças mentais, mas engloba tudo o que afeta o bem-estar mental.

Entre as enfermidades mentais que podem ser desenvolvidas no decorrer da vida das pessoas, podem-se destacar para este trabalho a ansiedade e a depressão.

De acordo com Canale (2013, p. 23), “em psiquiatria, o termo depressão é utilizado para designar um transtorno de humor, uma síndrome em que a principal queixa de alterações exibidas pelo paciente é o humor depressivo e às vezes

irritável durante a maior parte do dia”. A depressão já é um transtorno mental comum em todo o mundo que interfere negativamente de diversas formas o cotidiano de quem sofre com isso. Possui diferentes níveis e inúmeras são as possíveis causas quando manifestada em alguém. Em vista disso, Stahl (1998 apud CANALE, 2013, p. 24) afirma que “a depressão é uma emoção universalmente vivenciada por virtualmente todas as pessoas em algum período de suas vidas”.

Apesar de em inúmeros casos agirem ao mesmo tempo nos indivíduos, depressão e ansiedade não são a mesma coisa. A ansiedade, ao contrário da depressão, está relacionada ao sentimento de medo de uma forma vaga e desagradável, deixando o indivíduo acometido apreensivo e tenso (CASTILLO et al., 2001, p. 20). A ansiedade pode beneficiar ou prejudicar dependendo da situação. Posto isso, o Ministério da Saúde, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde, aponta que a “ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações”. Com tantas mudanças no âmbito do trabalho e da educação durante a pandemia, as pessoas precisaram se adaptar e passar por diversas experiências novas. Em meio à era da informação em que tudo se transforma em uma velocidade impressionante, não é surpresa que tantos foram acometidos por esses transtornos que, se não tratados corretamente, podem dificultar até mesmo as tarefas simples.

Nos últimos anos, o aumento de problemas relacionados à saúde mental tem sido fator de preocupação no âmbito da saúde. O novo Atlas de Saúde Mental da OMS (2020) aponta que, entre os 194 Estados Membros, apenas 52% cumpriram a meta de programas de prevenção de saúde mental. Entretanto, esse valor passou longe da meta de 80% estipulada pela OMS. Apesar de muitos fatores influenciarem esses resultados, a pandemia da Covid-19 está entre os principais problemas que envolvem a saúde mental da população atualmente. Por exemplo, durante o primeiro ano da pandemia, houve um aumento de 25% na prevalência global de ansiedade e depressão, segundo dados da OMS.

Tal assunto deve ser examinado com cuidado, principalmente a respeito da área de educação que tem sofrido alterações que podem prejudicar a psique de professores e estudantes.

Foi relatado, em 1960, o caso de um arquiteto decepcionado com a sua profissão, relatando sentir desilusão e, conseqüentemente, abandonando a profissão (CARLOTTO, 2008). Mas foi apenas em 1974 que o termo Burnout foi introduzido de

fato na ciência, quando o médico psicanalista Herbert Freudenberger expôs esse conceito como “um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia e recursos” (CARLOTTO, 2008, p. 153). Devido a esses fatores, algumas profissões e ocupações se destacam mais do que outras quanto ao desenvolvimento de estressores que podem causar a SB (Síndrome de Burnout).

Os professores, segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), são um dos profissionais que mais manifestam estressores em decorrência das suas funções docentes. Altas cargas horárias, falta de recursos e inúmeros estudantes para serem atendidos podem ser causadores que principiarão a SB. Em uma pesquisa realizada por Carlotto (2011) sobre a SB em professores, é possível afirmar que, em relação à carga horária dos docentes, “quanto mais elevada, maior é o sentimento de desgaste emocional e menor o sentimento de realização com o trabalho” (p. 405). A autora ainda confirma que os professores do setor público “possuem maior desgaste emocional, maior despersonalização e menor realização profissional” (Carlotto, 2011, p. 405).

Em vista disso, a SB é um aspecto de preocupação na modernidade ao lado de outros transtornos mentais, principalmente no âmbito laboral - tanto que a OMS passou a considerar a SB uma doença ocupacional desde o primeiro dia de 2022 -, que constantemente está se transformando para novos formatos de trabalho em que os indivíduos precisam se adaptar. Além disso, as “demandas de trabalho são caracterizadas pelas exigências físicas, psicológicas, sociais e organizacionais que requerem esforço físico, cognitivo ou emocional” (VAZQUEZ, 2019, p. 373). Isso demonstra que, em tempos de pandemia e isolamento social, com as mudanças na forma de ensino nas escolas e universidades, a profissão docente está vulnerável a desenvolver a SB com mais facilidade. Deste modo, isso pode gerar diversos problemas sociais em vista de uma possível incapacidade de profissionais da educação de lecionar adequadamente, pois o Burnout em seu estado crônico de doença “inviabiliza a vida laboral do trabalhador, impacta negativamente na produtividade organizacional e afeta o desempenho econômico do país quanto à sua força de trabalho” (VAZQUEZ, 2019, p. 379).

Enquanto que a saúde mental dos professores é um problema na sua esfera de trabalho, a saúde mental dos estudantes também está em risco em decorrência dos processos de aprendizagem serem afetados pelos profissionais que os conduzem e por mudanças que eventualmente podem surgir, como é o caso do

ERE. Levando isso em consideração, em 2014 a FONAPRACE (apud CASTRO, 2017, p. 384), divulgou em um relatório que “numa amostra de 939.604 estudantes de IFES (Instituições Federais de Ensino Superior), 79,8% (794.804) relataram passar por dificuldades emocionais nos últimos doze meses”, sendo que a ansiedade foi apontada por 58,36% dos estudantes como o transtorno emocional mais comum. Esses dados são preocupantes, considerando que uma grande parcela dos futuros profissionais do país estão desenvolvendo problemas emocionais durante a graduação. Nessa situação, é importante destacar que a SB, quando desenvolvida durante a formação de aprendizado do indivíduo, poderá perdurar e manter os sintomas durante a vida profissional que, associado aos estressores do trabalho, afetará a qualidade das funções ocupacionais (MARTINEZ et al., 2002; NAKAMURA et al., 2014; CASTRO, 2017). Além disso, esses tipos de transtornos, se não tratados adequadamente, poderão se desenvolver e acarretar problemas psicológicos mais graves, como a depressão. Segundo Barreto (2020), entre os elementos que costumam gerar depressão em estudantes universitários, estão a sobrecarga, a desmotivação e a pressão acadêmica, fatores que afetam diretamente a qualidade de vida.

Em um contexto de pandemia que obrigou a população a se manter socialmente isolada por conta da quarentena, surgiram diversas pesquisas com o objetivo de examinar a saúde mental de diferentes grupos sociais. Em relação aos estudantes universitários, que já estão propensos a desenvolver estressores por conta da mudança de vida que é ingressar na universidade, o isolamento social acaba catalisando os fatores que podem prejudicar a saúde mental.

Em uma revisão integrativa da literatura sobre a saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia, é indicado nos estudos que os sofrimentos psíquicos são manifestados de diversas formas, como pelo “estresse, sentimento de incapacidade frente ao isolamento, incômodo com a situação de constante vigília, preocupação com os cuidados preventivos, medo de perder parentes e amigos, preocupação com a situação econômica do país, sinais de ansiedade e depressão, além de dores de cabeça, irritação, autoisolamento, perda da vontade de realizar atividades, angústia e até distúrbios alimentares” (GUNDIM et al., 2021, p. 10). Em outra revisão da literatura de mesmo assunto, os autores afirmam que, entre todos os artigos analisados, “foi possível evidenciar o aumento de manifestações psicológicas negativas nos estudantes de ensino superior durante a pandemia da

COVID-19, sendo relatado esse aumento em 100% dos estudos compilados” (BARROS et al., 2021, p. 5).

Esses apontamentos apenas evidenciam o que já se imaginava durante a realização das pesquisas mais recentes de saúde mental de estudantes: o isolamento social imposto em virtude da Covid-19 provocou o início de transtornos mentais em diversos estudantes ou agravou o que já existia. Entre as possíveis causas para os danos psicológicos, estão “a quebra da rotina acadêmica, o afastamento de amigos e colegas, a preocupação com o atraso de atividades, consequentemente causando atraso no prosseguimento do curso e na data de formatura, a interrupção de aulas práticas e estágios curriculares, bem como em algumas universidades, a realização de atividades de maneira remota, resultando em preocupações com o acesso à Internet e dificuldades na adaptação ao novo método de aprendizagem” (GUNDIM et al., 2021, p. 11).

À vista disso, é relevante destacar que muitos dos trabalhos que estão sendo publicados sobre a saúde mental de estudantes durante a pandemia da Covid-19 salientam a necessidade de mais estudos e pesquisas sobre o assunto. Maia e Dias concluem o seu trabalho recomendando que é importante continuar a investigar esse tema como forma de “perceber os mecanismos e reações psicológicas subjacentes a um período de vida tão atípico e desafiante” (MAIA et al., 2020, p. 7). Já para Sunde (2021), novos trabalhos sobre esse assunto podem contribuir na promoção da saúde mental no meio acadêmico, tanto quanto na sociedade de uma forma geral.

### **3. ENSINO REMOTO**

A OMS estabeleceu, em 30 de janeiro de 2020, uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) em consequência do surto do coronavírus, mais especificamente da cepa da SARS-CoV-2, o tipo responsável pela doença Covid-19, segundo informações da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Embora a OMS tenha declarado a Covid-19 como uma pandemia em 11 de março de 2020, o primeiro caso no Brasil já havia ocorrido em 26 de fevereiro do mesmo ano, no estado de São Paulo. Desde então, o vírus se espalhou de forma alarmante pelo restante do país, o que fez com que as autoridades públicas

precisassem tomar medidas para conter a infecção e diminuir o número de mortes. Dessa forma, enquanto que diversos setores e estabelecimentos comerciais suspenderam os serviços indeterminadamente e empresas iniciaram o formato de home office para continuar as suas atividades, as escolas e universidades precisaram interromper as atividades pedagógicas e acadêmicas, tendo que remodelar a forma de ensino o mais rápido possível para que fosse adaptado num tipo de formato a distância como meio de continuar as atividades sem demandar a presença dos estudantes em sala de aula devido ao isolamento social imposto pela pandemia. Por consequência, surgiu assim o Ensino Remoto Emergencial (ERE).

Enquanto que o Ministério da Educação (MEC) intitulou esse tipo de ensino apenas como Ensino Remoto, universidades influentes no cenário nacional como UFRGS, UFPA, UFRJ e UFPel denominaram como Ensino Remoto Emergencial, ressaltando o caráter urgente de continuar o processo de ensino.

Na UFRGS, as aulas foram interrompidas no início de março de 2020, poucos dias após o início do ano letivo. Porém, foi apenas em 29 de julho de 2020 que as atividades foram retomadas na qualidade de ensino em ERE, conforme a Resolução 025/2020 do Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão (BRASIL, 2020) publicada no dia 27 do mesmo mês. Essa resolução estabeleceu a adoção do ERE nos cursos de graduação indefinidamente enquanto a situação pandêmica durasse, garantindo que as disciplinas oferecidas a partir do primeiro semestre de 2020 fossem completamente remotas, salvo alguns casos de cursos que exigem a realização de atividades presenciais, de acordo com o Artigo 14, Inciso 6º, da resolução. Além disso, para que os alunos não fossem prejudicados pelas normas técnicas da universidade, a resolução também assegurou algumas questões, como, por exemplo, a não alteração do índice de ordenamento de matrícula, conforme consta no Artigo 17, quando um estudante cancelar a matrícula de uma disciplina durante o semestre letivo enquanto perdurar a situação emergencial de saúde; e a inaplicabilidade do conceito FF (falta de frequência) aos alunos durante o período de ERE, de acordo com o Artigo 16 (BRASIL, 2020).

Visto que a UFRGS e outras universidades federais de prestígio do país adotaram a nomenclatura Ensino Remoto Emergencial, foi optado por utilizar a mesma terminologia no decorrer deste trabalho.

O ERE começou a ganhar forma no segundo semestre de 2020, quando as universidades, após meses de atividades paralisadas, procuraram soluções para dar

continuidade aos compromissos pedagógicos. Como colocado por Behar (2020), a palavra remoto remete a um distanciamento geográfico, sendo este tipo de ensino originado devido ao impedimento do encontro do professor e do aluno, uma vez que o distanciamento social foi extremamente importante para o combate à pandemia. O emergencial que é colocado no fim da denominação do ERE tem como propósito a identificação do estado de urgência que fez com que os planejamentos pedagógicos do ano fossem dispensados, dado que seria impossível executá-los no formato agora possível.

Embora seja eficaz no seu propósito, o ERE compreende algumas adversidades por conta da desigualdade estrutural do Brasil. O Parecer CNE/CP nº 5/2020 do MEC (BRASIL, 2020) afirma que o cenário da educação no país é prejudicado ainda mais pela pandemia “se observarmos as diferenças de proficiência, alfabetização e taxa líquida de matrícula relacionados a fatores socioeconômicos e étnico-raciais” (p. 3), sem contar “as diferenças existentes em relação às condições de acesso ao mundo digital por parte dos estudantes e de suas famílias” (p. 3). Portanto, os estudantes, independente de qual conjuntura social se encaixam, estão completamente à mercê desse novo formato de ensino.

Em contrapartida, o EAD já possui um histórico remoto em comparação ao ERE até mesmo antes de surgir as tecnologias que possibilitam esse tipo de ensino atualmente. O Serviço de Radiodifusão Educativa do Ministério da Educação, em 1937, iniciou um processo de expansão das escolas radiofônicas dos estados nordestinos, no qual formou o Movimento de Educação de Base que tinha como finalidade alfabetizar jovens e adultos por meio de programas de rádio (COQUEIRO et al., 2021, p. 66063). Iniciou-se no Brasil, desta forma, um formato de aprendizado a distância por meio do rádio, que era popular no início do século XX. Em 1977 foi criada a Fundação Roberto Marinho que produziu o programa Telecurso 2000, um curso com conteúdos do primeiro e segundo graus transmitido na televisão (COQUEIRO et al., 2021, p. 66063), sendo transmitido até 2014, quando foi tirado do ar após 37 anos e transferido para um portal gratuito na internet. Porém, é apenas em 1996 que o EAD foi normatizado no Brasil, quando o MEC criou a Secretaria de Educação à Distância (COQUEIRO et al., 2021, p. 66064). A partir de então, inúmeras instituições de ensino, incluindo instituições de ensino superior, começaram a ofertar cursos na modalidade à distância ou de alguma forma híbrida usando a internet como principal recurso para essa modalidade de ensino.

Diante disso, o ERE e o EAD não podem ser configurados com o mesmo conceito. Enquanto o primeiro foi criado unicamente para comportar as atividades pedagógicas durante um período atípico como foi a pandemia da Covid-19, evitando que houvesse um atraso maior ainda dos compromissos de ensino em decorrência do isolamento social e dependendo das tecnologias para dar andamento nas atividades, o segundo é um formato previamente estruturado para atender uma demanda que precisa ou opta pela educação à distância como forma de manter os estudos utilizando a tecnologia como aliada.

Conforme o ERE foi aplicado nas instituições de ensino, surgiram estudos verificando sua eficácia e apontando suas dificuldades. Porém, ainda há carência de pesquisas abrangendo mais de uma graduação, no qual incluía todos os cursos de uma universidade, ou referentes ao curso de administração. Para este trabalho, serão apresentados alguns dados de estudos que verificaram os efeitos do ERE em cursos específicos de universidades do Brasil.

De acordo com Stringhini e colaboradores (2021), em uma pesquisa realizada entre 351 alunos matriculados no curso de Nutrição da Universidade Federal de Goiás (UFG) durante o período de ERE em 2020, constatou-se que cerca de um terço (29,6%) dos respondentes, mesmo que dispunham de acesso à internet, não possuíam acesso a uma qualidade de sinal ideal para a participação das atividades remotas. Ademais, 16,2% possuíam apenas o celular para realizar as tarefas e assistir às aulas (p. 5). 113 (32,19%) respondentes ainda informaram que tinham a necessidade de dividir o equipamento utilizado para os estudos, sendo que 36 desses tinham o máximo de até duas horas de disponibilidade do equipamento (p. 6). A pesquisa ainda aponta que mais de um terço dos respondentes (36,8%) estavam lidando com um ambiente domiciliar não propício para o estudo remoto (p. 6). É relevante salientar que a maioria desses respondentes que estavam tendo empecilhos durante o ERE ingressaram na universidade por meio de Ações Afirmativas, comprovando que os indivíduos de baixa renda passaram por mais dificuldades durante o método de ensino do ERE.

Já em um outro trabalho realizado entre estudantes de diferentes cursos de uma Instituição de Ensino Superior do norte do Paraná, foi feita uma pesquisa qualitativa para entender os impactos do ERE nos processos formativos, no qual Júnior e Silva (2020) concluíram “que este modelo [ERE] não supre em sua totalidade as expectativas e experiências proporcionadas pelo ensino presencial” (p.

90). Entre os dados levantados de 25 respondentes, pode-se destacar a aprendizagem durante o ensino remoto em que 36% apontaram pontos positivos, 40% disseram não ter tido prejuízos, tampouco ganhos, e 24% afirmaram ter tido prejuízos no processo de aprendizagem. Porém, é pertinente salientar que esta pesquisa não relacionou as respostas com a realidade social dos respondentes de tal modo que fosse delineado o perfil de quem teve dificuldades durante o ERE e quem não teve. Ademais, 16% dos entrevistados informaram que o barulho era uma realidade durante as aulas online, dificultando a concentração no conteúdo (p. 86).

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo Geral**

- Compreender as condições de saúde mental de alunos de graduação da UFRGS no retorno ao ensino presencial.

### **4.2 Objetivos Específicos**

- Apresentar indicadores de saúde mental dos alunos de graduação;
- Analisar o processo de retorno ao ensino presencial dos alunos de graduação; e
- Analisar as condições de saúde mental através dos indicadores obtidos e do processo de retorno ao ensino presencial.

## **5. MÉTODO**

Este estudo tem caráter qualitativo, exploratório e descritivo. Dessa forma, o método de pesquisa deste trabalho consiste em uma pesquisa qualitativa entre alunos da UFRGS que iniciaram o curso antes de 2020 e que ainda estavam cursando no retorno ao ensino presencial após a pandemia da Covid-19. À vista disso, a pesquisa qualitativa obtém informações aprofundadas sobre motivações e comportamentos humanos, de forma a gerar um maior entendimento de determinado assunto com base nas experiências dos indivíduos. Sendo exploratória e descritiva, a pesquisa tem como objetivo investigar um problema por meio da

coleta de informações na forma de entrevistas para que, ao final, sejam analisados os dados levantados e explicados com base no tema do estudo.

### 5.1 Participantes

Participaram desta pesquisa 06 (seis) alunos da UFRGS de ambos os sexos e de diferentes cursos e semestres, que estavam cursando a universidade durante a pandemia da Covid-19, ou seja, durante o período do ERE, e ainda estavam matriculados na volta ao ensino presencial. As informações dos estudantes entrevistados constam na tabela a seguir.

Tabela 1: Informações gerais dos participantes

| <b>Participantes</b> | <b>Gênero</b> | <b>Curso</b>       | <b>Semestre que ingressou na UFRGS</b> |
|----------------------|---------------|--------------------|--|
| P1                   | Feminino      | Química Industrial | 2014/2                                 |
| P2                   | Feminino      | Letras             | 2017/1                                 |
| P3                   | Masculino     | Economia           | 2016/1                                 |
| P4                   | Masculino     | Economia           | 2014/2                                 |
| P5                   | Masculino     | Economia           | 2017/2                                 |
| P6                   | Feminino      | Economia           | 2016/2                                 |

Fonte: autor.

### 5.2 Instrumentos

Em razão da necessidade de aprofundar as experiências dos entrevistados durante a coleta de dados, foi elaborado um roteiro de entrevista semiestruturada, que é uma entrevista com um roteiro previamente estipulado, todavia flexível para que sejam feitas perguntas fora do planejado como forma de manter a conversa mais dinâmica e aberta a discussões.

A entrevista com cada participante foi realizada no aplicativo WhatsApp por meio de áudios. Os entrevistados enviavam as respostas por áudio, podendo discorrer livremente nas respostas e, quando necessário, o entrevistador pedia para que algum tópico fosse melhor elaborado.

#### 5.4 Procedimentos de análise dos dados

Os dados gerados a partir das entrevistas foram analisados com base na análise de conteúdo. Com o seu surgimento no início do século XX de forma a analisar materiais jornalísticos, conforme Caregnato e Mutti (2006 apud LIMA, 1993), análise de conteúdo, segundo Fensterseifer (2019 apud BARDIN, 2010), investiga temas através da leitura dos textos para que possam ser agrupados em categorias que serão relacionadas com a fundamentação teórica para formar interpretações e inferências. Dessa forma, a análise de conteúdo é eficiente para analisar dados descritivos, ou seja, que não podem ser quantificados.

### 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos registros das entrevistas feitas pelos participantes, foi possível destacar três categorias para análise: 1) Rotina; 2) Convivência; e 3) Mobilidade. Cada uma delas aborda conteúdos trazidos pelos participantes na sua relação entre a saúde mental e o retorno ao ensino presencial.

#### 6.1 Rotina

A primeira categoria Rotina se refere aos hábitos diários praticados pelos participantes, incluindo o trabalho, a universidade, os momentos de lazer, entre outras diversas atividades que constituem o dia a dia das pessoas. Essa categoria é relevante em razão do impacto gerado na saúde mental dos participantes, visto que a mudança entre os formatos de ensino à distância e ensino presencial afeta em grandes proporções os hábitos rotineiros deles.

De acordo com o P3, “[...] visto que não tinha a necessidade de me deslocar pela cidade para frequentar as aulas e tinha mais flexibilidade para estudar os conteúdos das cadeiras podendo conciliar com uma jornada de trabalho de 8h por dia, o que possibilita pagar as contas para me manter na universidade”. Isso demonstra que, durante o ERE, era mais fácil para os participantes organizar a rotina pessoal quando não havia ainda a necessidade de ir até outro espaço físico para assistir às aulas. Assim como o P3, a P6 relatou de forma semelhante: “[...]”

*acabou até sendo positivo (ERE), porque eu já tinha vontade de estudar, de certa forma, remotamente, e também trabalhar de forma remota. [...] funcionava bem fazendo as coisas à distância. Então, consegui organizar melhor o meu dia, consegui organizar melhor as minhas atividades de trabalho e ao mesmo tempo as minhas atividades da faculdade”.*

Em um contexto de pandemia, particularmente a da Covid-19 que rendeu meses de isolamento social - ou anos dependendo da região -, a rotina das pessoas acaba precisando ser readaptada. Assim, o estudante é abruptamente forçado a alterar seus hábitos cotidianos para se adequar aos novos modelos de aprendizado que a universidade é obrigada a adotar, assim como quaisquer outras atividades realizadas fora de casa, como laborais e lazeres, por exemplo. Essa mudança repentina possibilita a origem de diversos estressores, como destaca Gundim et al. (2021 apud SCHMIDT et al., 2020) salientando que “certas medidas impostas à população de forma inesperada resultaram em uma reorganização social abrupta, logo, uma das diversas consequências mostra-se refletida na saúde mental da população em geral e de estudantes universitários”.

Não apenas a mudança de rotina, mas especificamente a transformação do processo de estudo do aluno é fator que também pode desencadear episódios psicológicos negativos. Para estudantes acostumados a uma rotina de estudos que envolve o contato com colegas e professores em atividades pedagógicas presenciais, é evidente que a repentina mudança do formato de aprendizado será sentida, também valendo para o contrário: assim que os alunos conseguem encaixar o ERE aos seus cotidianos, o formato de estudo original com presença em sala de aula retorna, obrigando mais uma vez o estudante a adaptar sua rotina. Isso se torna perceptível com a citação do P4: “[...] *cheguei a ter pouquinhas aulas específicas presenciais (no retorno ao ensino presencial), [...] mas se eu tivesse que voltar a ter aula presencial todo o dia, ou quase todo o dia, eu tenho certeza que ia ser uma questão de me readaptar à rotina de ter que ficar indo todo o dia pra universidade”.*

## 6.2 Convivência

A Convivência, como categoria deste estudo, está atrelada às relações dos participantes com outras pessoas fora do seu cotidiano. Mais especificamente, refere-se ao vínculo com professores e colegas universitários, que difere

dependendo do modelo de ensino adotado pela instituição, assim como cita a P2: *“Poder ir pra um ambiente acadêmico onde tem pessoas que também estão se esforçando, focando, e poder conversar com os colegas presencialmente [...] está sendo muito mais produtivo”*.

De acordo com Brooks et al. (2020) em uma revisão bibliográfica sobre os impactos psicológicos da quarentena em diferentes países, foi constatado que, para diversos participantes das pesquisas analisadas, o confinamento, a perda da rotina habitual e a redução do contato social e físico com outras pessoas causavam tédio e frustração, o que conseqüentemente gerava angústia. Esses sentimentos são notáveis para pessoas que puderam experienciar os dois tipos de modelos de aprendizado, como é o caso da P6 que aponta que *“O ensino 100% à distância, na minha visão, acaba por afetar o relacionamento com outras pessoas. [...] é muito diferente de tu ter um convívio presencial com outras pessoas, conhecer as pessoas presencialmente”*. Sugere-se, portanto, que independentemente da eficácia do ERE no que diz respeito ao aprendizado dos estudantes, o contato virtual entre os colegas e os professores não poderá substituir a convivência da sala de aula. O autor Sunde (2021, p. 35) complementa essa ideia reforçando que *“as influências do meio social, a interação com pares e o próprio ambiente universitário propicia um estilo de vida e a saúde mental do sujeito. Estes e outros condicionalismos, quando associados com a nova realidade implicada pela nova pandemia da Covid-19, impactam o bem-estar e a saúde mental de universitários”*.

Segundo Ariño & Bardagi (2018, p. 50 apud BARDAGI, 2007), o processo para desenvolver e consolidar a identidade profissional depende do sentimento de pertencimento e da formação de vínculos. Diante disso, o estudante universitário carece de vínculos em novos ambientes de aprendizado como forma de *“ampliar e fortalecer a rede de apoio, o que pode auxiliar no enfrentamento dos problemas e melhora na qualidade de vida”* (ARIÑO & BARDAGI, 2018 apud EISENBERG et al., 2007; VASCONCELOS et al., 2015), razão que reflete em sua saúde mental e impacta sua performance acadêmica. Se o estudante não é capaz de se relacionar com colegas e professores para a criação de vínculos com fins acadêmicos, o seu desempenho acaba por ser afetado negativamente. Esse tipo de circunstância se agrava em um momento em que não há convivência factual, como é o caso do isolamento social e a implementação do ERE. Mais preocupante ainda são os casos de estudantes que já possuem dificuldades de se relacionar com seus pares, o que

pode se tornar angustiante no retorno ao ensino presencial após meses sem contato com outras pessoas fora da sua convivência, como é o caso da P6 que expressou: *“Quando eu tive que ir presencial até a faculdade interagir com outros colegas, de certa forma eu fiquei muito ansiosa. [...] O meu sentimento foi, mais uma vez, de ansiedade (sobre o retorno ao presencial), de ter que conviver com outras pessoas que pra mim ainda é um processo um pouco difícil. [...] Eu já não era muito sociável e eu vejo que durante a pandemia acabou voltando mais esse aspecto (de não socializar muito)”*.

### 6.3 Mobilidade

Por fim, Mobilidade diz respeito ao processo de deslocamento que os participantes precisam se submeter para poder assistir às aulas presenciais, além de todos os impactos gerados no cotidiano deles. Sendo um grande empecilho para muitos estudantes, o transporte público e o planejamento urbano, concomitantemente aos horários de aula e de trabalho, pode se tornar um fator para a agravação de estressores. Além disso, o tempo gasto de locomoção costuma ser uma razão para o cansaço físico e mental das pessoas, principalmente de estudantes que também trabalham, já que precisam despender mais tempo e energia nas viagens entre casa, empresa e universidade. Posto isso, nota-se que o deslocamento é uma desvantagem do retorno ao ensino presencial, como posto pela P2: *“[...] basicamente eu uso dois ônibus pra ir e dois ônibus pra voltar. [...] o tempo que é perdido dentro de ônibus, esperando o ônibus; essa parte da locomoção é uma das maiores desvantagens, porque a gente acaba perdendo muito tempo. Se for levar em consideração todo o tempo, (são) três horas pra ir e voltar. Em três horas eu consigo fazer muita coisa”*; pelo P5: *“[...] deslocamento, querendo ou não, é uma perda de um tempo útil”*; e pela P6: *“Quem mora na região metropolitana ou quem mora em lugares muito distantes dentro de Porto Alegre, [...] tu perde tempo, isso é inevitável”*.

Em razão disso, não se pode esperar a garantia de bem-estar psicológico dos estudantes que utilizam transporte público para se locomover na cidade. As condições precarizadas do transporte coletivo em Porto Alegre impactam na saúde

mental dos indivíduos que lidam direta ou indiretamente com ele na medida em que motivos como preço da passagem, tempo de espera, superlotação do coletivo, entre outros fatores, não costumam ser do agrado da população porto-alegrense e dos moradores da região metropolitana. Após o período de ERE, o retorno ao ensino presencial nas instituições de ensino se torna de imediato um grande desafio para os estudantes, em especial aqueles que moram mais afastados, tal como descreve Nugem et al. (2012, p. 187) dizendo que a “relação transporte e saúde possui uma grande sinergia, pois, uma vez que se tenha uma viagem fatigante até o destino final do usuário de transporte, essa fadiga pode se transformar em vários problemas relacionados à saúde”, em especial problemas relacionados à saúde mental.

Entretanto, não é apenas o transporte coletivo que pode transformar o cotidiano dos usuários em um tormento, mas também o trânsito caótico que a capital gaúcha oferece. Como apontado anteriormente pelos participantes da pesquisa, o tempo gasto em deslocamento está além do que o estudante pode enfrentar em razão das altas cargas horárias relativas aos estudos e, em alguns casos, ao trabalho, na medida em que “os congestionamentos, por exemplo, causam estresse e desperdício de horas de produção e lazer, com queda da expectativa de vida em dois a três anos pela poluição do ar concentrada” (ROSA et al., 2022 apud VERAS et al., 2017; MARQUES, 2017; NIEUWENHUIJSEN et al., 2019; NIEUWENHUIJSEN, 2020). A situação se agrava em razão dos horários das aulas, que podem obrigar os alunos a ter que acordar ainda de madrugada quando o turno de estudos é diurno, ou frequentemente chegar atrasado após um dia de trabalho quando o turno de estudos é noturno. Se não houver diálogo entre instituição de ensino - neste caso a UFRGS - e poder público para sanar o problema da mobilidade urbana dos estudantes universitários de forma a conciliar com os horários das aulas, esse transtorno continuará durante anos afetando o bem estar físico e mental de diversos profissionais em início de carreira.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Devido à pandemia causada pelo vírus da Covid-19, o mundo precisou passar por adaptações com o intuito de retomar as atividades rotineiras das pessoas. O ensino, em particular, teve que ser moldado para um formato em que os alunos

pudessem acompanhar o conteúdo da sala de aula na segurança de casa. No Brasil, foi criado e implementado o ERE como solução para este problema, possibilitando que milhões de estudantes voltassem à rotina de estudos. Entretanto, a mudança repentina do cotidiano e o isolamento social podem ser prejudiciais para a saúde mental da população e, o que deveria ser a resolução de uma adversidade, tornou-se a causa de outra.

Este estudo teve como objetivo identificar os impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes de graduação da UFRGS no retorno ao ensino presencial para entender melhor o estado mental dos estudantes universitários nesse período tão conturbado e cheio de mudanças. Conforme diversos estudos estão sendo publicados recentemente abordando trabalho, ensino e transtornos mentais, era pertinente tentar compreender quais seriam as consequências de um isolamento social duradouro durante uma pandemia de tantas fatalidades atrelada à transformação do ensino à distância na vida de estudantes em uma época em que tantos jovens estão sendo acometidos por ansiedade e depressão.

Sendo assim, foi feita uma pesquisa qualitativa por meio de entrevistas semiestruturadas com seis estudantes de graduação da UFRGS. Utilizando da análise de conteúdo, pode-se destacar três categorias relevantes para análise: rotina, convivência e mobilidade. Buscando aprofundar os impactos do retorno ao ensino presencial na saúde mental, destaca-se que essas categorias foram diretamente impactadas pela pandemia e pela implementação do ERE, gerando estressores e ansiedade entre os participantes. Falando de estudantes universitários, é imprescindível que esses indivíduos estejam psicologicamente preparados em seu início de carreira para lidar com os colegas de trabalho e as atividades laborais. Com este trabalho, percebeu-se que o ERE, apesar de inicialmente ter sido bem aceito como substituto do ensino presencial habitual, refletiu negativamente na saúde mental dos alunos após um período de utilização em decorrência da falta de convivência com colegas e professores e da dificuldade em adaptar a nova rotina de estudos em um ambiente compartilhado. Além disso, com o fim do ERE e o retorno do ensino presencial, novamente a rotina foi ponto de atenção em razão da dificuldade dos participantes em retomar o cotidiano aliada aos problemas que a mobilidade urbana carrega e que dificulta o deslocamento do cidadão comum.

Posto tudo isso, é possível que o melhor do ERE seja aproveitado para ser implementado em um formato de aprendizado capaz de beneficiar os estudantes. Embora o convívio em sala de aula seja importante e necessário para a formação do aluno, nem sempre uma aula presencial é necessária para a aplicação de determinados conteúdos. Com o avanço da tecnologia e respeitando as limitações sociais e econômicas de alguns grupos, já é possível a implementação de um formato de ensino híbrido que possibilite aos estudantes ter mais autonomia no seu aprendizado e a chance de conciliar melhor suas atividades rotineiras. Nesse caso, junto às aulas presenciais na instituição de ensino, existe a oportunidade dos planos de ensino abrangerem mais aulas online e atividades assíncronas, respeitando a complexidade dos diferentes conteúdos para que não haja perdas no conhecimento. No entanto, enquanto o formato de ensino tradicional se mantém, é importante que os órgãos competentes visem melhorar a mobilidade urbana de forma que estudantes não percam um tempo importante apenas se deslocando e, conseqüentemente, gerando estressores que afetam quaisquer outras tarefas do dia a dia. Linhas de ônibus exclusivas para o trajeto até instituições de ensino e a reestruturação de vias importantes pensadas estrategicamente para a melhora do trânsito são algumas recomendações. Além disso, os horários de aula também devem ser estrategicamente ponderados para se adequar ao cotidiano dos estudantes universitários, que muitas vezes sofrem para encaixar com as obrigações corriqueiras.

Por fim, novas pesquisas sobre saúde mental de estudantes universitários podem aprofundar mais a compreensão do assunto quando abordadas em cursos específicos ou tratando das categorias aqui apresentadas e como elas afetam uma amostra maior de entrevistados.

## 8. REFERÊNCIAS

ALFARO, Jaime *et al.* Psychometric properties of the personal wellbeing index in Brazilian and Chilean adolescents including spirituality and religion. **Psychology: Research and Review**, [S.l.], v. 27, p. 710-719, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427411>. Acesso em: 28 abr 2022.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta; Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.**, Juiz de

Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em:  
<https://doi.org/10.24879/2018001200300544>. Acesso em: 17 mar 2023.

BARRETO, Sylvia. Depressão em jovens universitários. **Revista Enfermagem Contemporânea**, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 6–8, 2020. Disponível em:  
<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/2852>. Acesso em: 16 out. 2022.

BARROS, Amon; ALCADIPANI, Rafael; BERTERO, Carlos Osmar. A criação do curso superior em administração na UFRGS em 1963: Uma análise Histórica. **Revista de Administração de Empresas**, [S.l.], v. 58, n. 1, p. 3-15, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/Yj9TkMVbZ7xNJw95Rj8PfQS/?lang=pt>. Acesso em: 13 abr. 2022.

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. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, p. e2020427, 2020. Disponível em:  
<https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt/>. Acesso em: 15 abr 2022.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* The impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of students. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e47210918307, 2021. Disponível em:  
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18307>. Acesso em: 21 abr 2022.

BEHAR, Patricia Alejandra. O Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância. **Jornal da Universidade**, Porto Alegre, p. 1-1, 2020. Disponível em:  
<https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>. Acesso em: 29 abr. 2022.

BROOKS, Samantha K *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, [S.l.], v. 395, p. 912-920, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 17 mar 2023.

CANALE, Alaíse; FURLAN, Maria Montserrat Diaz Pedrosa. **Depressão**. Arquivos do Mudi, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 23-31, 2013. Disponível em:  
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/19991>. Acesso em: 21 abr 2022.

CAREGNATO, Rita Catalina Aquino; MUTTI, Regina. Pesquisa Qualitativa: Análise de discurso *versus* análise de conteúdo. **Texto & Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, p. 679-684, 2006. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/tce/a/9VBbHT3qxByvFctbZDZHgNP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 mar 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico**, [S.l.], v. 39, n. 2, p. 152-158, 2008. Disponível em:

<https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/1461>. Acesso em: 10 abr 2022.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em Professores: Prevalência e Fatores Associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S.l.], v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/B6dwZJD6LLTM5QBYJYfM6gB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso: 12 abr 2022.

CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S.l.], v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr 2022.

CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: Estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, [S.l.], n. 9, p. 380-401, 2017. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043\\_sau\\_de\\_mental.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_sau_de_mental.pdf). Acesso em 10 abr 2022.

COQUEIRO, Naiara Porto da Silva; SOUSA, Erivan Coqueiro. A educação a distância (EAD) e o ensino remoto emergencial (ERE) em tempos de Pandemia da Covid 19. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 7, p. 66061-66075, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n7-060>. Acesso em: 14 abr 2022.

DENG, Jiawen *et al.* The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **Psychiatry Research**, [S.l.], v. 301, p. 1-20, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178121001608>. Acesso em: 24 abr 2022.

FENSTERSEIFER, Carolina Rivaldo. **Pertencimento dos estudantes de administração nos estágios**. Orientador: Prof. Dr. Daniel Viana Abs da Cruz. 2019. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Administração, Escola de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/215120>. Acesso em: 17 mar 2023.

FIELD, Andy. **Descobrendo a estatística usando o SPSS**. 5. ed. Porto Alegre: Penso Editora, 2009.

GONÇALVES, Daniel Maffasioli; STEIN, Airtón Tetelbon; KAPCZINSKI, Flavio. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 380-390, 2008. Disponível em: [https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csp/v24n2/16.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v24n2/16.pdf). Acesso em: 28 abr 2022.

GUNDIM, Vivian Andrade; ENCARNAÇÃO, Jhonatta Pereira da; SANTOS, Flávia Costa; SANTOS, Josenaide Engracia dos; VASCONCELLOS, Erika Antunes; SOUZA, Rozemere Cardoso de. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, [S. l.], v. 35, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293>. Acesso em: 03 abr 2022.

IBGE. Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2019. **PNAD Contínua**, Rio de Janeiro, 2020. 12 p. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101794\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101794_informativo.pdf). Acesso em: 29 abr. 2022.

JÚNIOR, Sidney Lopes Sanchez; SILVA, Mariana Choti da. Impactos do ensino remoto na vida acadêmica de estudantes da educação superior: revisão de conceitos da educação a distância e o modelo de ensino remoto. **Revista de Ciências Humanas**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 73-92, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/11654/6351>. Acesso em: 13 abr 2022.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=html>. Acesso em: 15 abr 2022.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Conselho Nacional de Educação. **Parecer CNE/CP nº 9/2020**. Brasília: Conselho Nacional de Educação, 2020. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category\\_slug=marco-2020-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category_slug=marco-2020-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 03 abr 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é ansiedade?**. [S. l.]: Biblioteca Virtual da Saúde, 2011. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html). Acesso em: 05 abr 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **"Saúde mental no trabalho" é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro**. [S. l.], 2017. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em: 13 abr. 2022.

NUGEM, Rita de Cássia; SANTOS, Carlos Honorato Schuch; OLIVEIRA, Celmar Corrêa de. Transporte coletivo e saúde: uma questão de gestão. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 10, n. 1, p. 186-198, 2012. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5033120>. Acesso em: 17 mar 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Histórico da pandemia de COVID-19. **PAHO**, p. 1-1, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 4 abr 2022.

ROSA, Giovani Longo *et al.* Mobilidade Urbana e Saúde Pública: Reflexões Sobre o Planejamento de Transportes em Porto Alegre/RS - Brasil. **Boletim Geográfico do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, n. 39, p. 78-103, 2022. Disponível em: <https://revistas.planejamento.rs.gov.br/index.php/boletim-geografico-rs/article/view/4463>. Acesso em: 17 mar 2023.

SÁ, Luís. Saúde mental versus doença mental. **Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Barcelos, Portugal, p. 15-18, 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.14/4143>. Acesso em: 18 abr 2022.

SILVA, Kesia Aparecida Teixeira *et al.* Ensino de Administração: reflexões críticas sobre a formação do Administrador. **Revista FOCO**, [S.l.], v. 12, n. 3, p. 161-178, 2019. Disponível em: <https://revistafoco.emnuvens.com.br/foco/article/view/22>. Acesso em: 18 abr 2022.

STRINGHINI, Maria Luiza F. *et al.* Ensino Remoto Emergencial: Implantação e resultados na percepção de estudantes universitários. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 10, n. 9, p. 1-14, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17744>. Acesso em: 10 abr 2022.

SUNDE, R. M. Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. **PSI UNISC**, [S.l.], v. 5, n. 2, p. 33-46, 10 jul. 2021. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/16348>. Acesso em: 16 abr 2022.

UNIVERSIDADE DO RIO GRANDE DO SUL. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. **Resolução nº 025 de 27 de julho de 2020**. Porto Alegre: Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão, 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/prograd/ere-ensino-remoto-emergencial/>. Acesso em: 01 abr 2022.

VALENTE, José Armando. Blended learning e as mudanças no ensino superior: a proposta da sala de aula invertida. **Educar em Revista**, Curitiba, Edição Especial n. 4/2014, p. 79-97, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/GLd4P7sVN8McLBcbdQVyZyG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 abr 2022.

VAZQUEZ, Ana Claudia Souza *et al.* Trabalho e Bem-Estar: Evidências da Relação entre Burnout e Satisfação de Vida. **Avaliação Psicológica**, [S.l.], v. 18, n. 4, p. 372-381, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18917.05>. Acesso em: 02 abr 2022.

VOLPE, Fábio Antônio Percim *et al.* Avaliação do estudante na educação remota (ER) e à distância (EAD): como desenvolver de modo efetivo, enfatizando a devolutiva. **Medicina (Ribeirão Preto)**, [S.l.], v. 54, n. 1, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/184773>. Acesso em: 27 abr 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Atlas: child and adolescent mental health resources**. 4. ed. Geneva: WHO Press, 2005.

## **9. APÊNDICE**

### **APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DE PESQUISA**

1. Como foi estudar no formato ERE durante os últimos semestres?
2. Você se sentiu mais ansioso durante o ERE?
3. Você começou algum tratamento psicológico ou psiquiátrico durante o ERE?  
Se sim, você foi diagnosticado com algum transtorno mental?
4. Como você se sente em relação à volta ao ensino presencial?
5. Você prefere o ensino à distância, presencial ou em formato híbrido?
6. Para você, quais são as vantagens em retornar ao ensino presencial?
7. Para você, quais são as desvantagens em retornar ao ensino presencial?