

## **AULAS REMOTAS E ANSIEDADE: PERCEÇÃO DE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM EM TEMPOS DE PANDEMIA**

*Camila Barbosa Carvalho de Amorim<sup>1</sup>  
Sabrina Cristina da Silva<sup>2</sup>  
Thaysa Thatyana Aragão Guerra Mota<sup>3</sup>*

**Resumo:** O estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma graduanda do curso de enfermagem durante a vivência das aulas remotas em meio a pandemia de Covid-19, descrevendo os desafios que os acadêmicos enfrentam diante da nova modalidade de ensino à distância, gerando sentimento de medo e conseqüente ansiedade. É imprescindível que a instituição de ensino forneça o incentivo, a estrutura, suporte e oportunidades necessárias para que o processo de ensino-aprendizagem aconteça da melhor maneira. São necessários por parte dos discentes, docentes e gestão institucional o empenho e a paciência estimulando o encorajamento para a continuidade das aulas com mais dedicação e afinco. As autoridades educacionais também devem ter como foco, o cuidado com a saúde mental dos acadêmicos, monitorando o bem estar da comunidade estudantil.

**Palavras-chave:** Distanciamento Social, Ansiedade, Prevenção, Acadêmicos, Covid-19.

### **Introdução**

A pandemia mundial do Covid-19 vem causando grandes impactos negativos na saúde mental das pessoas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo essa realidade extremamente preocupante. Devido ao potencial de contágio e à fácil disseminação do novo coronavírus, recomendou-se a adoção de medidas restritivas drásticas, porém necessárias, para evitar aglomerações em vários países do mundo. As políticas de distanciamento e de isolamento social são as formas mais eficazes de diminuição do contágio, entretanto, provocam conseqüentes alterações nervosas e estresse na população submetida a um contexto de insegurança gradualmente generalizado (OMS, 2020).

Especificamente no âmbito educacional, durante o necessário distanciamento social nesse período, as aulas remotas foram adotadas nas diversas instituições de ensino, para que os estudantes pudessem dar continuidade ao processo educacional e não perder o ano letivo. Essa inovação representou a busca por

---

<sup>1</sup>Acadêmica de Enfermagem da Faculdade de Ciências Aplicadas de Limoeiro - FACAL. E-mail: camilabarbosacarvalhodeamorim@hotmail.com

<sup>2</sup>Docente da FACAL, Especialista em Saúde Coletiva e Estratégia de Saúde da Família. E-mail: sabrina-crissi@hotmail.com

<sup>3</sup>Docente da FACAL - Doutora em Saúde Materno Infantil pelo IMIP. E-mail: thaysamota@yahoo.com.br

novos caminhos e o enfrentamento de desafios no âmbito educacional, tanto por parte de discentes, como de docentes (COSTA *et al.*, 2020). Ambos foram impactados pela pandemia, haja vista a necessidade do isolamento, repercutindo em uma maior fragilidade da saúde mental nesses atores. Alguns discentes sofreram com a ausência ou condição precária de infraestruturas necessárias para aulas remotas como: adaptação às atividades, dificuldade para acesso à internet, familiares necessitando de atenção e singularidades cognitivas individual de cada aluno. O medo, a angústia e a conseqüente ansiedade tornaram-se sentimentos presentes e constantes na vivência de acadêmicos, em meio a todas as dificuldades enfrentadas. Apesar de ser considerada uma emoção inata, a ansiedade pode se apresentar como um dos transtornos psicopatológicos mais observados entre os estudantes universitários atualmente (CAVALCANTE *et al.*, 2020; MAIA; DIAS, 2020).

Segundo Castillho *et al.* (2000) a ansiedade é alimentada pela incerteza, sendo compreendida como um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Ela passa a ser reconhecida como patológica quando é exagerada, desproporcional em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversa do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo.

Sabendo-se das dificuldades vivenciadas por acadêmicos de enfermagem o estudo se faz pertinente em virtude da escassez de trabalhos que explorem os impactos da pandemia do Covid-19 e do isolamento social, sobre estudantes universitários, visando melhorias e definições, possíveis resultados e inferências para prevenção e diminuição dos efeitos negativos na saúde mental dos discentes. Sendo assim, este estudo objetivou relatar a experiência de uma acadêmica de enfermagem sobre as aulas remotas e a conseqüente ansiedade gerada durante conturbado período.

### **Fundamentação Teórica**

Além do impacto que a pandemia do Covid – 19 causa na saúde pública no Brasil, levando a múltiplas conseqüências e tensões que inquietam a sociedade

brasileira, os sistemas de educação foram diretamente afetados, causando modificações de forma inesperada nos cursos na área da saúde, demandando atenção e diálogo ágil entre educadores, gestores e sociedade (OLIVEIRA; POSTAL; AFONSO, 2020).

Muitas instituições de ensino suspenderam as aulas presenciais e passaram a optar pela modalidade de ensino remoto, recorrendo ao uso das tecnologias digitais, objetivando evitar a proliferação do vírus. Entretanto, apesar dos esforços dos professores para criar aulas online criativas e com maneiras diferentes de interação com os alunos, o distanciamento social decorrente da pandemia de deixou muitos alunos desmotivados e o desenvolvimento de quadros de ansiedade foram tornando-se cada vez mais frequentes (SILVA *et al.*, 2020).

A maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não. O transtorno de ansiedade também é alimentado por publicações indutoras de ansiedade na mídia de massa e postagens alarmistas nas mídias sociais. Além disso, quando o futuro é sombrio, com perspectivas e resultados incertos, o risco de depressão e suicídio é elevado (SHER, 2020).

Um estudo recente realizado em Portugal evidenciou alto número de casos de depressão, ansiedade e estresse nos estudantes durante a pandemia do Covid-19 (MAIA; DIAS, 2020). Os resultados confirmam um aumento significativo de perturbação psicológica entre os universitários no período pandêmico comparativamente a períodos normais. Esses resultados vão ao encontro de outros estudos internacionais que analisaram o efeito psicológico do coronavírus e de outras pandemias (WANG *et al.*, 2020; WEISS; MURDOCH, 2020).

O acadêmico teve que se adaptar a uma nova realidade, aprendendo a lidar com a situação caótica da saúde pública, o estresse psicológico gerado pelas consequências da pandemia e questões socioeconômicas; dentre eles, não ter acesso a um ambiente tranquilo, internet estável, acesso a um computador de uso privado e conciliar os problemas familiares com o ambiente de aprendizagem. Na realidade brasileira, essas dificuldades são ainda mais visíveis, haja vista as inúmeras vulnerabilidades que os estudantes estão expostos (MANCUELHO *et al.*, 2020).

Apesar de haver o crescimento de programas educativos em Enfermagem nos diversos locais com características econômicas e culturais peculiares, a literatura científica ainda não dispõe de corpo de conhecimento para responder como a formação à distância desenvolve competências que envolvem habilidades e atitudes clínicas para o cuidado. Nesse contexto, é imprescindível que a Enfermagem precisa se reinventar. E o que é fundamental preservar no que se refere ao processo de formação do enfermeiro? Essa é a questão que urge dentre as repercussões da pandemia, especificamente, da necessidade real e inequívoca do distanciamento social. Se reinventar em um contexto de dúvidas, medos, necessidades impostas pelas realidades sociais de cada pessoa implicada neste processo é, no mínimo, complexo. Nenhuma medida de urgência para esta reinvenção, ainda que tenha este caráter, pode perder de vista os seus efeitos colaterais, como ampliar o distanciamento entre o prescrito e o real, acentuar as diferenças sociais de acesso à bens e tecnologias, sufragar discursos excludentes. A reinvenção da Enfermagem socialmente comprometida na esfera pública é oferecer respostas contextualizadas com as possibilidades do seu corpo discente, de modo equitativo (COSTA *et al.*, 2020)

### **Descrição e Discussão da Experiência**

No pensamento do que é a vida, entre incertezas, medo e sensação de incapacidade, o diferente de tudo que já está habituado a realizar, um vírus minúsculo e incapaz de ser visto a olho nu vai se espalhando por todos o planeta e gera uma pandemia. O mundo inteiro para, milhões de pessoas se contaminam, milhares morrem, ainda cheias de vida e realizações pela frente, sendo muito difícil compreender essa realidade.

Em tempos de pandemia se reinventar foi algo necessário, porém, enquanto acadêmica do 6º período de enfermagem, de instituição de ensino superior localizada no interior do agreste Pernambucano, foi desesperador, gerando um turbilhão de emoções e com elas o desencadeio da ansiedade. Começamos a vivenciar como nova forma de aprendizagem a modalidade remota, e as poucos percebendo que tudo se fazia necessário para aquele momento.

Segundo o estudo de Bastos (2020), onde relata a experiência do ensino remoto na graduação de enfermagem, é possível compreender que, embora se

consideremos adaptações educacionais frente à pandemia primordiais para a continuidade da formação acadêmica, em cursos como a Enfermagem, não se pode dispensar recursos que propiciem a interação entre as pessoas. Isso porque há um caráter prático imbuído na profissão que, por lidar com o processo saúde-doença, requer o desenvolvimento e/o aprimoramento de habilidades específicas para o cuidado.

Por isso o desespero foi me preenchendo, sobre o que poderia ser realizado para não perder a experiência através do ensino prático que rapidamente foi substituído através de uma tela de um aparelho eletrônico. Além da necessidade do distanciamento e conseqüentemente o adiamento das vivências práticas do curso, as aulas remotas trouxeram inúmeras dificuldades. Tivemos que nos adaptar à utilização de programas, plataformas e aplicativos para assistir às aulas, responder aos exercícios, realizar avaliações e apresentações de seminários, dependendo de uma rede de conexão de internet estável e de qualidade. Nossos professores também tiveram que se reinventar, realizando aulas atrativas, dinâmicas e interativas. Muitos docentes e discentes encontraram dificuldades com as ferramentas utilizadas e adotadas pela instituição, porém, com a prática diária, aos poucos tudo foi se tornando um pouco mais fácil.

Assistir aulas remotamente é muito diferente de assistir presencialmente. Olhar todos os dias seus professores e colegas através de uma tela é triste, não poder abraçar e compartilhar vivências de forma presencial foi desconfortante. Existia o medo e as incertezas de um futuro ausente de boas perspectivas. O comportamento de muitos colegas também me angustiava deixando-me confusa sobre a possibilidade de um aprendizado efetivo.

Eu não percebia, mas a ansiedade foi instalada discretamente e logo alguns sintomas foram sendo percebidos pelo meu esposo. Busquei a ajuda de uma profissional psicóloga, a qual foi fundamental para que esta ansiedade não tornasse patológica. Aprendi que esse sentimento pode interferir diretamente no meu desenvolvimento acadêmico influenciando negativamente na busca de conhecimentos e toda atividade realizada nas disciplinas do curso.

Cuidar da saúde mental é muito relevante, proporciona calma e sabedoria para entender que cada coisa acontece no seu tempo. Nos ensina a filtrar as situações mantendo a produtividade acadêmica vencendo os obstáculos que surgem

em nosso percurso. É imprescindível que a instituição de ensino forneça o incentivo, a estrutura, suporte e oportunidades necessárias para que o processo de ensino-aprendizagem aconteça da melhor maneira. Tudo isso nos foi proporcionado virtuosamente. Não me faltou estímulo, pelo contrário, acompanhar a persistência, o empenho e a paciência da direção, coordenação e corpo docente só me encorajou a dar continuidade às aulas com mais dedicação e afinco.

**Figura 1**



Fonte: Camila Carvalho (2021).

**Figura 2**



Fonte: Camila Carvalho (2021).

## **Considerações Finais**

Podemos afirmar que esta pandemia vem provocando efeitos deletérios na saúde mental dos estudantes universitários, reforçando que importa continuar a investigar o tema, para que se possam perceber os mecanismos e reações psicológicas subjacentes a um período de vida tão atípico e desafiante.

Torna-se ainda mais fundamental a manutenção de estilos de vida saudáveis, de redes sociais de apoio através das tecnologias de informação e comunicação, e também a uma postura mais criativa ou de mobilização de recursos ou estratégias anteriores para lidar com situações adversas.

Sendo assim, sugerimos que o cuidado com a saúde mental dos acadêmicos precisa ser um dos focos dos gestores universitários, bem como das autoridades educacionais. O que também se faz necessário oferecer para estes alunos atividades extracurriculares, medidas de conscientização e monitoramento do bem-estar da comunidade estudantil.

## Referências

BASTOS M.C.; *et al.* Ensino remoto emergencial na graduação em Enfermagem: relato de experiência na Covid-19. **REME - Rev Min Enferm.** 2020.

CAVALCANTEA. S. P.; *et al.* Educação superior em saúde: educação a distância em meio à crise do novo coronavírus no Brasil. **Avanços em Enfermagem**, 38(1) 7-15, 2020.

CASTILLO A.R.G.L; *et al.* Transtornos de ansiedade, **Braz. J. Psychiatry**, 22 (suppl 2), Dez, 2000.

COSTA, R.; *et al.* Ensino de enfermagem em tempos de COVID-19: como se reinventar nesse contexto? **Texto & Contexto Enfermagem**; v. 29, 2020

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS [OMS]. O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante, 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/85787-oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante>. Acesso em 18 Out 2021

MAIA, B.R.; DIAS, P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e200067, 2020.

MANCUELHO, A. B. *et al.* Ensino remoto dos acadêmicos de enfermagem em tempos de COVID-19. **Revista de Teorias e Práticas Educacionais - RTPE**, Vol. 30, n.1, pp. 05-08, Jan - Mar, 2021.

OLIVEIRA, S. S.; POSTAL, E.A.; AFONSO, D.H. As Escolas Médicas e os desafios da formação médica diante da epidemia brasileira da COVID-19: das (in) certezas acadêmicas ao compromisso social. **APS EM REVISTA**, v. 2, n. 1, p. 56-60, 2020.

RIBEIRO B. M. S. S, BOLONHEZZI C. S. S, SCORSOLINI-COMIN F. Dificuldades educacionais de estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: relato de experiência, **Rev Enferm UFPI**, 2021.

SHER, L. Na infectious disease pandemic and increased suicide risk. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 43, n. 3, p. 239-240, 2020.

SILVA, A. C. *et al.* O impacto psicológico da pandemia de COVID-19 nos acadêmicos de medicina da região de Carajás. **Braz. J.Hea. Rev**, v. 3, n. 6, p. 19731-19747, 2020.

WANG, C. *et al.* Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(5), 1729, 2020.

WEISS, P.; MURDOCH, D. R. Clinical course and mortality risk of severe COVID-19. **The Lancet**, 395(1022), 1014-1015, 2020.