

**The mental health of school graduates in times of pandemic: a study on state-trait anxiety in high school graduates**

**| A saúde mental de vestibulandos em tempos de pandemia: estudo sobre ansiedade traço-estado em concluintes do ensino médio**

**ABSTRACT | Introduction:**

*Preparing to enter university life through the entrance exam is an extremely stressful process in student life, surrounded by intense cognitive and emotional demands. Currently, there are tensions, uncertainties and challenges imposed by the current pandemic, based on the mental health of students.*

**Objectives:** *Considering the possible consequences of the pandemic on increased anxiety, the project aimed to investigate the impacts of the current scenario on the daily lives of high school graduates enrolled in an educational institution in the metropolitan region of Belém, in 2020. Methods:* *This is a descriptive, cross-sectional study, with a quantitative approach, and using two instruments applied in the online format, including the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Results:* *The findings showed a prevalence of the mean level of anxiety, both trait (mean 48.6 ± 6.3 points) and state (mean 47.7 ± 6.4 points), with a significant association between the impact on sleep and the motivation for the study. However, there was no statistical association with state-trait anxiety, regarding sociodemographic variables and intended course. Conclusion:* *The pandemic significantly impacted the lives of students, with repercussions on mental health. As this is a period that precedes the entrance exam, prevention and support measures for health problems are necessary, given the problems faced as a result of the pandemic scenario.*

**Keywords |** *Students; Entrance exam; Anxiety; Mental health.*

**RESUMO | Introdução:** A preparação para o ingresso na vida universitária por meio do vestibular constitui um processo extremamente estressante na vida estudantil, envolto por intensas demandas cognitivas e emocionais. Na atualidade, somam-se aos tensionamentos, as incertezas e desafios impostos pela atual pandemia, com implicações na saúde mental dos estudantes. **Objetivos:** Considerando os possíveis desdobramentos da pandemia no aumento da ansiedade, o projeto teve o objetivo de investigar os impactos do atual cenário no cotidiano de estudantes concluintes do ensino médio e matriculados em uma instituição de ensino da região metropolitana de Belém, no ano de 2020. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, e com uso de dois instrumentos aplicados no formato on-line, incluindo o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). **Resultados:** Os achados demonstraram uma prevalência do nível médio de ansiedade, tanto traço (média de 48,6 ± 6,3 pontos) quanto estado (média de 47,7 ± 6,4 pontos), com associação significativa entre o impacto sobre o sono e a motivação para o estudo. No entanto, não houve associação estatística com a ansiedade traço-estado, em se tratando de variáveis sociodemográficas e curso pretendido. **Conclusão:** A pandemia impactou significativamente na vida dos estudantes, com repercussões na saúde mental. Em se tratando de um período que antecede o vestibular, são necessárias medidas de prevenção e suporte aos agravos em saúde, diante dos problemas enfrentados em decorrência do cenário de pandemia.

**Palavras-chave |** Estudantes; Pré-vestibular; Vestibular; Ansiedade; Saúde-mental.

<sup>1</sup>Universidade do Estado do Pará. Belém/Pará, Brasil.

<sup>2</sup>Sistema de Ensino Equipe. Belém/Pará, Brasil.

## INTRODUÇÃO |

O exame vestibular foi instituído no Brasil em 1911, através da Lei Orgânica do Ensino Superior e do Fundamental na República, por meio do Decreto 8.659. O chamado exame de admissão foi criado para controlar o crescimento dos alunos nas escolas superiores, a fim de atender às necessidades políticas e econômicas de diferentes momentos históricos, e desde sua origem recebeu críticas em função de seu caráter excludente e discriminatório<sup>1</sup>.

Na atualidade, diversos fatores interferem na escolha profissional e na opção pelo ingresso no ensino superior. No Brasil, a aprovação no vestibular pode representar a realização de um ideal, mas também um meio de ascensão social e melhoria da qualidade de vida. No caso de algumas profissões, a exemplo da carreira médica, o ingresso na vida acadêmica demanda persistência e muito estudo, haja vista que é um dos cursos com elevada procura e altas taxas de reprovação<sup>2</sup>.

De modo geral, os estudantes são continuamente expostos a diversas situações estressantes, em especial, como resultado das demandas educacionais que exigem maiores resultados e produtividade<sup>3</sup>. Tais pressões são intensificadas pelo número de vagas disponíveis para ingresso nas universidades, em especial, as públicas, que para alguns estudantes representam a única forma de acesso ao ensino superior. Em se tratando da Medicina, as notas de aprovação costumam ser bem mais elevadas em relação aos outros cursos da área da saúde<sup>4</sup>.

Com o progressivo aumento da concorrência ao ensino superior, estudantes e instituições de ensino passaram a dedicar maior atenção às etapas preparatórias visando o processo seletivo do vestibular. A mudança educacional diante desse novo cenário de cobranças e competição fez com que o ambiente escolar e o período pré-vestibular se tornassem potencialmente estressores, e nesse aspecto, capazes de favorecer o desencadeamento de desgaste físico e emocional<sup>5</sup>.

Além da intensa rotina de atividades característica da fase pré-vestibular, fatores como a pressão familiar, autocobrança para bons resultados e alto nível de concorrência, passaram a impactar a saúde mental, elevando os índices de problemas psicológicos associados a essa fase, em especial porque grande parte dos estudantes ainda se encontra em um processo de construção da identidade<sup>6</sup>.

A exposição a eventos estressores durante essa etapa do desenvolvimento pode desencadear sintomas como ansiedade, angústia, depressão, dentre outros, com impacto sobre a saúde mental dos estudantes<sup>7</sup>. Devido à sua importância social e em se tratando de um marco do processo de desenvolvimento rumo à idade adulta, a preparação para o vestibular é um processo com elementos geradores ou agravadores de crise, podendo potencializar significativos impactos físicos e emocionais, mesmo que seus sintomas permaneçam em estágio subclínico, portanto difíceis de serem identificados<sup>3</sup>.

Considerando que a ansiedade interfere no desempenho em provas, altera o grau de concentração, a estabilidade do humor e a qualidade de vida dos estudantes, sua detecção precoce é necessária para evitar consequências mais graves, incluindo a evolução para outras patologias, como por exemplo, o transtorno de ansiedade generalizada e o transtorno de pânico<sup>7</sup>.

Estudos revelam que a prevalência de transtorno de ansiedade na população brasileira é superior aos dados estimados no Brasil pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que considera o país como um dos líderes no ranking mundial<sup>8</sup>. A ansiedade pode ser considerada como uma reação emocional não patológica quando representa uma resposta adaptativa do organismo diante de situações ameaçadoras ou desconhecidas, sendo expressa por componentes fisiológicos e psicológicos<sup>8</sup>. Em contrapartida, ela é considerada patológica quando a intensidade, frequência e persistência são desproporcionais à situação que a desencadeia, interferindo negativamente no desempenho<sup>9</sup>.

Estudos sobre a ansiedade revelam duas variantes conceituais a serem consideradas: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A primeira refere-se a uma reação habitual e estável, quando o indivíduo apresenta a disposição de perceber um maior número de situações como ameaçadoras. Já ansiedade-estado refere-se a um estado emocional temporário, sendo uma reação episódica ou situacional, que varia em intensidade e magnitude ao longo do tempo<sup>10</sup>. No Brasil, o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) tem sido largamente utilizado em pesquisas que avaliam esses dois aspectos da ansiedade<sup>11</sup>.

Os sintomas físicos também estão presentes na ansiedade crônica, como resultado da ativação de longo prazo dos eixos hipotálamo-hipófise-adrenal e simpático-adrenal,

responsáveis pelo aumento do cortisol e corticoides sanguíneos. Estes, por sua vez, diminuem a sensibilidade dos receptores de serotonina no hipocampo, prejudicando seu papel na recuperação da memória e na tolerância ao estresse<sup>9</sup>.

Dentre os mecanismos possíveis para lidar com a ansiedade, a manutenção da saúde, por meio das práticas de atividades físicas e hábitos saudáveis, tende a ser uma forma eficaz de restaurar a saúde diante dos efeitos nocivos da rotina estressante de estudo. Entretanto, a falta de tempo para o descanso, lazer, exercícios físicos e alimentação adequada, acaba impactando negativamente na saúde dos estudantes, e consequentemente, em seu rendimento e na capacidade de aprendizagem<sup>12</sup>.

Outro aspecto a ser destacado é a associação entre a ansiedade e o ritmo do sono, já que a rotina de estudos pode produzir efeitos na sua quantidade e qualidade. Em razão disso, alguns estudantes fazem uso de substâncias psicoativas, energéticos ou medicamentos que têm efeito na diminuição de cansaço e aumento da concentração. Portanto, a aquisição de novos conhecimentos, que deveria ser uma atitude prazerosa e construtiva, acaba gerando danos à saúde, como resultado das rotinas exaustivas para o alcance dos resultados<sup>3</sup>.

Além das particularidades próprias do ingresso no vestibular, com a pandemia causada pela COVID-19, foram impostas medidas de isolamento e quarentena visando à contenção da doença<sup>13</sup>, o que provocou uma intensa mudança nas atividades cotidianas, com significativos impactos na saúde mental de muitos indivíduos. Muitos estudantes tiveram que adaptar sua rotina de estudos em casa, e muitos colégios e cursos preparatórios adotaram medidas alternativas de ensino à distância.

Diante da importância do tema, o presente estudo teve como objetivo investigar a presença de sintomas de ansiedade entre concluintes de ensino médio de uma instituição de ensino situada na região metropolitana de Belém. Na época da coleta de dados, os participantes realizavam a preparação para o ingresso no vestibular, porém as atividades escolares aconteciam de forma remota, em decorrência da suspensão das atividades presenciais.

O estudo também buscou compreender como os estudantes avaliavam as consequências da pandemia em seu cotidiano, considerando impactos em diferentes dimensões da vida,

como por exemplo, relações sociais, lazer e diversão, prática de esportes/atividade física, sono, alimentação, fé/espiritualidade e, motivação, desempenho e otimismo nos estudos.

O presente artigo teve como objetivo investigar a presença de sintomas de ansiedade entre concluintes de ensino médio de uma escola particular, bem como avaliar as consequências da pandemia no cotidiano dos estudantes.

## MÉTODOS |

O presente estudo caracteriza-se como descritivo, transversal, observacional, com abordagem majoritariamente quantitativa, realizado a partir da aplicação de dois questionários aos estudantes vestibulandos do último ano do ensino médio, os quais estavam matriculados no ano de 2020 na Escola de Ensino Equipe.

O projeto teve início após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer nº 4.255.509, em atendimento às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa do Conselho Nacional de Saúde. O período de coleta dos dados ocorreu entre agosto e dezembro de 2020, portanto, durante a pandemia pelo novo coronavírus.

No total, participaram 87 estudantes, sendo que para os menores de idade, foi realizado contato prévio com os pais e/ou responsáveis. Nesse caso, os convites eram enviados inicialmente aos responsáveis dos alunos menores de 18 anos, incluindo o TCLE. Somente depois do aceite, era enviado o TALE aos estudantes. Os maiores de 18 anos recebiam o convite e o TCLE.

O processo teve o suporte da escola, que apoiou todo o processo de coleta de dados, sendo que o preenchimento do protocolo de pesquisa ocorreu integralmente no formato online, com uso da Plataforma *Google Forms*.

Para a delimitação da amostra, a pesquisa contabilizou os alunos concluintes do ensino médio que estavam regularmente matriculados na escola co-participante durante o período da coleta de dados, e que aceitaram de forma livre e voluntária participar do estudo.

O protocolo do estudo incluiu dois instrumentos, sendo que o primeiro foi elaborado pelas pesquisadoras, contendo

informações de interesse da pesquisa. O outro, continha o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), o qual apresenta duas escalas que avaliam a ansiedade quanto estado (IDATE-E) e traço (IDATE-T)<sup>14</sup>. O instrumento é autoaplicável, de estilo psicométrico, e é usado em estudos sobre avaliação da ansiedade, tendo sido traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio<sup>15</sup>.

Os dados foram organizados no programa *Microsoft Office Excel* 2010. Os gráficos e tabelas foram construídos com as ferramentas disponíveis nos programas *Microsoft Office Word, Excel e Bioestat* 5.5. Todos os testes foram executados com o auxílio do *software Bioestat* 5.5. As variáveis quantitativas foram descritas por mínimo, máximo, média  $\pm$  desvio padrão e as variáveis qualitativas por frequência e porcentagem. A independência ou associação entre duas variáveis categóricas foi testada pelo teste G e as associações significativas foram detalhadas pela análise de resíduos padronizados, para identificar as categorias que mais contribuíram para o resultado. Os resultados com  $p \leq 0,05$  (bilateral) foram considerados estatisticamente significativos.

Na avaliação do nível de ansiedade, realizada com uso do (IDATE), os indivíduos foram classificados quanto ao escore obtido no somatório de pontos, considerando os traços de ansiedade, e depois, de acordo com o somatório de pontos relativos ao estado de ansiedade. Foram classificados como nível baixo de ansiedade na pontuação de 20 a 40 pontos, nível médio de 41 a 60 pontos e nível alto de 61 a 80 pontos<sup>16</sup>.

## RESULTADOS |

Do total de 87 estudantes, a maioria era do sexo feminino (56%), e em relação à idade, todos os participantes da pesquisa tinham entre 16 e 18 anos, sendo que 63% tinham 17 anos. Ademais, 63% eram de raça branca e 37% se declararam pardos. Quanto à moradia, 4,6% moravam só, mas a maioria residia com os pais (84%).

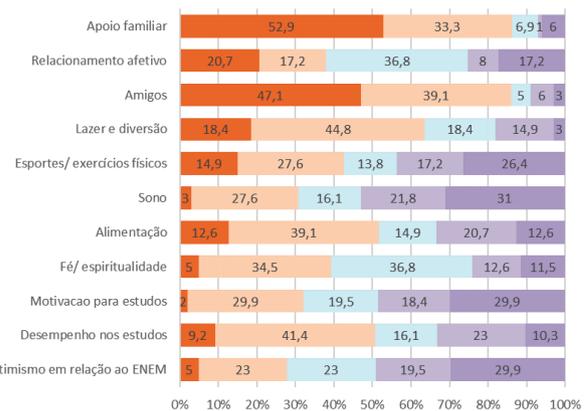
Quanto ao curso pretendido, 88,5% dos estudantes já tinham definido o curso, sendo que 64% citaram medicina como opção. Engenharias apareceram em segundo lugar, mencionadas por 15%. Psicologia (12,6%) e direito (11,5%), respectivamente, em terceiro e quarto lugar. Outrossim, os cursos menos procurados foram: arquitetura

e urbanismo, economia, enfermagem, fisioterapia e nutrição, contabilizando cada um 3,4%.

Quando perguntados sobre uma palavra capaz de representar o ano de 2020, as palavras mais descritas foram, respectivamente, “desafio”, “decisão”, “desespero” (9%; 6%; 6%). Para melhor análise desse questionamento, as 48 palavras citadas pelos participantes foram divididas em 3 grupos de acordo com o significado de cada uma: otimistas (n=5;10%), neutras (n=8; 17%) e pessimistas (n=35; 73%). Apenas 1 participante não soube responder a essa pergunta.

Quando solicitados a avaliar alguns aspectos de sua vida durante a pandemia, merece destaque a frequência de algumas respostas relacionadas às relações sociais, a exemplo do apoio familiar, amigos e relacionamento afetivo, os quais obtiveram alta taxa de respostas favoráveis. Por outro lado, no que tange ao impacto negativo, sono, alimentação e prática de esportes/exercícios físicos, alcançaram taxas mais elevadas em relação aos demais itens. Do mesmo modo, em relação aos estudos, observou-se também impacto negativo na motivação e desempenho, bem como no otimismo em relação à aprovação no Enem (Figura 1).

Figura 1 - Respostas ao questionário de autoavaliação para aspectos da vida na pandemia



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Ao serem perguntados sobre o impacto da pandemia em sua vida, 72% afirmaram que afetou muito o ritmo de estudos, enquanto 55% afirmaram que ela afetou muito sua saúde mental (Tabela 1).

Quanto ao padrão de ansiedade, observou-se nível médio, tanto nos traços de ansiedade (89,7%), como também no

Tabela 1 - Percepção do impacto da pandemia pelos discentes concluintes do Ensino Médio, avaliados no segundo semestre de 2020, Belém - Pará

Variável	Frequência
<b>Como a pandemia afetou o ritmo de estudos</b>	
Afetou muito	63 (72,4%)
Afetou parcialmente	18 (20,7%)
Não sei dizer	2 (2,3%)
Afetou pouco	3 (3,4%)
Não afetou	1 (1,1%)
<b>Como a pandemia afetou a saúde mental</b>	
Afetou muito	48 (55,2%)
Afetou parcialmente	27 (31,0%)
Não sei dizer	1 (1,1%)
Afetou pouco	9 (10,3%)
Não afetou	2 (2,3%)

\*As percentagens são relativas ao total de discentes incluídos no estudo (n=87). Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

estado de ansiedade (84%), conforme demonstrado na Tabela 2. O escore de traços de ansiedade variou de 35 a 62 pontos, com média de  $48,6 \pm 6,3$  pontos. O escore de estado de ansiedade variou de 34 a 63 pontos, com média de  $47,7 \pm 6,4$  pontos.

Foi testada a associação entre as características sociodemográficas e a classificação em traços de ansiedade. Como apenas 2 pessoas apresentaram nível alto de traços de ansiedade e apenas uma apresentou níveis altos no estado de ansiedade, essas categorias foram unidas à ansiedade média para fins da comparação estatística.

Observou-se, por exemplo, que 94% das mulheres foram classificadas com ansiedade média ou alta, enquanto essa proporção entre homens foi de 90%. No entanto, essas proporções não diferiram significativamente em termos estatísticos ( $p=0,726$ ), entre os sexos. Também a classificação em traços de ansiedade não se associou de forma significativamente às outras características demográficas dos discentes (p-valores não significativos, conforme demonstra a Tabela 3).

Com relação ao curso pretendido, também não houve associação significativa com os traços de ansiedade. Similarmente, com relação ao estado de ansiedade.

Tabela 2 - Classificação quanto ao traço e estado de ansiedade dos discentes concluintes do Ensino Médio, avaliados no segundo semestre de 2020, Belém - Pará

Variável	Frequência
<b>Traço de ansiedade</b>	
Baixo	7 (8,0%)
Médio	78 (89,7%)
Alto	2 (2,3%)
<b>Estado de ansiedade</b>	
Baixo	13 (14,9%)
Médio	73 (83,9%)
Alto	1 (1,1%)

\*As percentagens são relativas ao total de discentes incluídos no estudo (n=87).

No que concerne ao impacto da pandemia na vida dos estudantes, em relação ao traço de ansiedade, foi possível observar que 59 estudantes com ansiedade média/alta relataram que o período de isolamento “afetou muito” o ritmo de estudos.

Além disso, foi encontrada uma associação significativa com o impacto sobre o sono e a presença de ansiedade média/alta ( $p=0,047$ ), de forma que 26 estudantes dessa categoria avaliaram como “ruim” a qualidade do sono (96,3%). No caso dos estudantes com ansiedade baixa, a maioria (28,6%) afirmou que a pandemia não afetou no sono. Também foi constatado que os estudantes que se disseram indiferentes quanto à motivação ao estudo, tinham baixa ansiedade, assim como as pessoas com um bom otimismo quanto ao Enem. As comparações quanto aos outros aspectos da vida dos discentes diante da pandemia foram omitidos por não serem significativos (Tabela 4).

Quanto à ansiedade-estado, 100% dos que responderam “não sei dizer”, em relação ao impacto da pandemia na saúde mental, todos tinham ansiedade baixa, e essa proporção foi significativamente maior que o esperado. Quanto ao sono, 100% dos que disseram ter um sono regular tinham ansiedade média/alta, sendo essa proporção também maior que o esperado ( $p=0,028$ ). Além disso, destaca-se que 85% dos alunos que responderam “ruim” quanto ao sono, tinham ansiedade média/alta (Tabela 4).

Tabela 3 - Associação entre a classificação dos traços e estados de ansiedade e as características demográficas dos discentes concluintes do Ensino Médio, avaliados no segundo semestre de 2020, Belém - Pará

Variável	TRAÇO DE ANSIEDADE			ESTADO DE ANSIEDADE		
	Baixa Ansiedade (n=7)	Ansiedade Média/Alta (n=80)	p-valor	Baixa Ansiedade (n=13)	Ansiedade Média/Alta (n=74)	p-valor
<b>Sexo</b>			0,726			0,914
Feminino	3 (6,1)	46 (93,9)		8 (16,3)	41 (83,7)	
Masculino	4 (10,5)	34 (89,5)		5 (13,2)	33 (86,8)	
<b>Idade</b>			0,781			0,672
16 anos	0 (0,0)	2 (100,0)		0 (0,0)	2 (100,0)	
17 anos	5 (9,1)	50 (90,9)		9 (16,4)	46 (83,6)	
18 anos	2 (6,7)	28 (93,3)		4 (13,3)	26 (86,7)	
<b>Raça</b>			0,124			0,657
Branca	2 (3,6)	53 (96,4)		7 (12,7)	48 (87,3)	
Parda	5 (15,6)	27 (84,4)		6 (18,8)	26 (81,3)	
<b>Moradia</b>			0,538			0,783
Reside com outras pessoas	1 (10,0)	9 (90,0)		1 (10,0)	9 (90,0)	
Reside com pais	5 (6,8)	68 (93,2)		11 (15,1)	62 (84,9)	
Reside sozinho	1 (25,0)	3 (75,0)		1 (25,0)	3 (75,0)	

\*As variáveis categóricas são exibidas como n (%). As porcentagens são relativas ao total de cada linha. Em todos os casos foi utilizado o Teste G. Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Tabela 4 - Associação entre a classificação dos traços e dos estados de ansiedade e o impacto da pandemia nos discentes concluintes do Ensino Médio, avaliados no segundo semestre de 2020, Belém - Pará

Variável	TRAÇO DE ANSIEDADE			ESTADO DE ANSIEDADE		
	Baixa Ansiedade (n=7)	Ansiedade Média/Alta (n=80)	p-valor	Baixa Ansiedade (n=13)	Ansiedade Média/Alta (n=74)	p-valor
<b>Como a pandemia afetou o ritmo de estudos</b>			0,612			0,650
Afetou muito	4 (6,3)	59 (93,7)		11 (17,5)	52 (82,5)	
Afetou parcialmente	3 (16,7)	15 (83,3)		2 (11,1)	16 (88,9)	
Não sei dizer	0 (0,0)	2 (100,0)		0 (0,0)	2 (100,0)	
Afetou pouco	0 (0,0)	3 (100,0)		0 (0,0)	3 (100,0)	
Não afetou	0 (0,0)	1 (100,0)		0 (0,0)	1 (100,0)	
<b>Como a pandemia afetou a saúde mental</b>			0,960			0,040
Afetou muito	4 (8,3)	44 (91,7)		9 (18,8)	39 (81,3)	
Afetou parcialmente	2 (7,4)	25 (92,6)		2 (7,4)	25 (92,6)	
Não sei dizer	0 (0,0)	1 (100,0)		1 (100,0)†	0 (0,0)*	
Afetou pouco	1 (11,1)	8 (88,9)		0 (0,0)	9 (100,0)	
Não afetou	0 (0,0)	2 (100,0)		1 (50,0)	1 (50,0)	
<b>Impacto da pandemia: Sono</b>			0,047			0,028
Excelente	0 (0,0)	3 (100,0)		0 (0,0)	3 (100,0)	
Bom	2 (8,3)	22 (91,7)		4 (16,7)	20 (83,3)	
Indiferente	4 (28,6)†	10 (71,4)*		5 (35,7)†	9 (64,3)*	
Regular	0 (0,0)	19(100,0)		0 (0,0)*	19 (100,0)†	
Ruim	1 (3,7)	26 (96,3)		4 (14,8)	23 (85,2)	

\*continua.

\*continuação.

Impacto da pandemia: Motivação para estudos		0,021	-
Excelente	0 (0,0)	2 (100,0)	-
Bom	3 (11,5)	23 (88,5)	-
Indiferente	4 (23,5)†	13 (76,5)*	-
Regular	0 (0,0)	16(100,0)	-
Ruim	0 (0,0)	26(100,0)	-
Impacto da pandemia: Otimismo em relação ao Enem		0,019	-
Excelente	0 (0,0)	4 (100,0)	-
Bom	4 (20,0)†	16 (80,0)*	-
Indiferente	3 (15,0)	17 (85,0)	-
Regular	0 (0,0)	17(100,0)	-
Ruim	0 (0,0)	26(100,0)	-

\*As variáveis categóricas são exibidas como n (%). As percentagens são relativas ao total de cada linha. Em todos os casos foi utilizado o Teste G. \*: esta frequência foi inferior ao que seria esperado ao acaso. †: essa frequência foi superior ao esperado. Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

## DISCUSSÃO |

O artigo descreve o impacto da pandemia do novo coronavírus sobre os estudos, e outros aspectos da vida dos estudantes vestibulandos de uma escola privada. Trata-se de um período propício a agravos em saúde mental, haja vista que a necessidade de distanciamento social resultou no fechamento de escolas e na adoção do ensino remoto, alterando, de maneira repentina e inesperada, a rotina de estudos dos vestibulandos<sup>5</sup>.

No cenário pandêmico, a ansiedade, a apreensão e o estresse generalizados se tornaram reações quase naturais e comuns à situação vivenciada por todos<sup>17</sup>. No entanto, para os estudantes, a pressão do vestibular, que sempre existiu, acabou transformando-se em um obstáculo ainda maior, afetando a estabilidade mental e representando uma ameaça à resiliência psicológica<sup>13</sup>.

Os índices de ansiedade verificados na casuística podem ser explicados em função das dificuldades inerentes ao período de vida em que os estudantes se encontravam, e pela competitividade e busca por bons resultados, os quais podem interferir na capacidade de concentração e na manutenção de uma rotina de estudos satisfatória<sup>7</sup>. Entretanto, considerando o cenário da atual pandemia, muitos alunos também vivenciavam o medo e o desamparo, além de outras reações emocionais, as quais podem comprometer seu rendimento escolar<sup>18</sup>. Porém, para alguns estudantes, a pandemia também representou um momento

de adaptação e mudanças, nem sempre interpretadas com pessimismo.

Conforme observado em algumas das respostas, a pandemia afetou a motivação para estudos e até o otimismo em relação ao Enem. Tais reações são compreensíveis na medida em que muitos estudantes tiveram que lidar com uma série de preocupações em relação à contaminação pelo vírus, incluindo o receio quanto à saúde dos familiares, culminando com uma diversidade de reações emocionais, tais como estresse, ansiedade, luto e raiva<sup>13</sup>.

Estudos desenvolvidos em universidades durante a fase inicial da COVID-19, demonstraram uma alta prevalência de problemas de saúde mental nesse cenário. Somente nos Estados Unidos, três pesquisas concluíram que a saúde mental dos estudantes universitários piorou durante a pandemia, sendo que em meados de abril de 2020, 80% dos alunos em todo o país relataram que a COVID-19 afetou negativamente sua saúde mental<sup>19</sup>. No que se refere à realidade brasileira, um estudo desenvolvido em 2020 encontrou uma alta prevalência dos sintomas de depressão entre os acadêmicos do curso de Fisioterapia, demonstrando ainda a associação desses sintomas com uma pior qualidade de vida dos estudantes<sup>20</sup>. Muitas pesquisas apontam que os universitários são uma população vulnerável a desenvolver algum transtorno mental, no entanto, ainda há poucos estudos que permitam um mapeamento aprofundado sobre os impactos da pandemia na fase de preparação ao vestibular.

Outro fator preocupante apontado pela literatura, foi que mais da metade dos alunos não saberiam aonde ir se tivessem necessidades urgentes de serviços profissionais de saúde mental, e que apenas 21% dos entrevistados, procurariam um profissional capacitado durante as crises<sup>21</sup>. Tal achado levanta a preocupação de que os dados disponíveis não traduzam de fato essa demanda em saúde mental, em razão da não identificação, ou da subnotificação dos registros.

Apesar do presente estudo não fornecer o quantitativo de alunos com demanda de atendimento psicológico, haja vista que a pretensão também não era realizar um diagnóstico psicológico, as respostas demonstraram que são necessários o acolhimento e a escuta psicológica, por meio de ações voltadas ao bem-estar e à saúde mental dos jovens estudantes<sup>19</sup>. Vale ressaltar que a referida escola adotou diversas estratégias de suporte psicológico aos alunos durante a pandemia, incluindo palestras e sessões de orientação psicopedagógica, as quais podem ter contribuído para minimizar os problemas emocionais dos alunos durante a preparação ao vestibular.

Merece destaque que o presente estudo apontou índices satisfatórios dos participantes em relação ao apoio familiar (52,9%), relacionamento afetivo e amigos (74,1%). Tal resultado pode ser explicado pelo fato de que a pandemia aumentou o convívio familiar, fazendo com que os alunos passassem mais tempo em casa, intensificando as relações no âmbito da vida doméstica. Ademais, a pandemia não impediu a manutenção das relações sociais, uma vez que essas se mantiveram de maneira remota<sup>22</sup>.

Cabe mencionar que a família tem importante papel no que diz respeito ao rendimento escolar do indivíduo. De acordo com FAVERO *et al.* (2020), o 3º ano do ensino médio é um dos momentos de maior responsabilidade para o estudante, já que a escolha do curso e o sucesso nas provas, irão impactar diretamente na vida profissional futura. De modo geral, os alunos com maior apoio familiar têm apresentado menores índices de ansiedade, sendo assim, a família é uma das fontes de suporte mais eficazes no seu manejo e enfrentamento<sup>23</sup>.

O presente estudo não constatou associação significativa entre o curso pretendido com os traços e o estado de ansiedade. No entanto, salienta-se que 64,4% dos estudantes tinham como primeira ou segunda opção, o curso de medicina. Trata-se de um curso com intensa demanda de

atividades e que requer dedicação, esforço, renúncias, além de resistência física e emocional dos discentes. Mesmo antes de ingressar, os estudantes já sofrem a pressão do sistema estressante e competitivo que antecede a aprovação no vestibular, realidade que merece ser problematizada<sup>6</sup>.

A ansiedade pode ser definida como um sentimento de inquietação, uma resposta emocional caracterizada por um estado de apreensão e de tensão, que pode resultar em manifestações fisiológicas e cognitivas<sup>24</sup>. Quando as manifestações são passageiras, tem-se a ansiedade-estado, que difere da ansiedade-traço, a qual está relacionada a persistência das manifestações, configurando uma forma estável de reação do indivíduo a agentes estressores do cotidiano<sup>25</sup>.

No presente estudo, a classificação de jovens com traços de ansiedade em médio foi considerável, atingindo mais de 80% dos participantes da pesquisa. Além disso, 84% alcançaram o estado de ansiedade médio. Curiosamente, ao realizar a autoavaliação dos traços de ansiedade, 34% dos participantes afirmaram que quase sempre não conseguem solucionar suas dificuldades, sendo o principal traço destacado, seguido da falta de confiança em si mesmo, ideias sem importância que o pressionam e não saber lidar com desapontamentos. Esses traços presentes nos participantes da pesquisa, demonstram como o processo seletivo do vestibular afeta a saúde mental dos vestibulandos, suscitando dúvidas sobre si mesmo, em uma fase da vida em que a autoconfiança e o amadurecimento deveriam ser estimulados<sup>26</sup>.

Outro fator importante a ser analisado, é que mais da metade dos participantes afirmaram que quase nunca se sentem descansados. Tal resultado é preocupante, visto que atividades em excesso podem levar ao desgaste físico e mental, com prejuízos no desempenho nos estudos<sup>27</sup>. Quanto ao estado de ansiedade, mais de 40% dos estudantes afirmaram se sentir muito preocupados, e 37% afirmaram se sentir ansiosos.

No que concerne à associação de traço-estado de ansiedade com fatores demográficos, foi constatado que 94% pessoas do sexo feminino apresentaram ansiedade média ou alta, e no sexo masculino essa proporção foi de 90%. Embora não tenham tido grande diferença estatística, outros estudos mencionam uma prevalência maior do sexo feminino quando se trata de sintomas de ansiedade, em razão de fatores genéticos, sociais, hormonais e estressores externos<sup>28</sup>.

Em relação à idade, o maior acometimento de faixas etárias mais novas pode ser justificado, segundo a literatura, pelo fato desses estudantes estarem tendo o primeiro contato com o vestibular<sup>29</sup>. No presente estudo, todos os participantes estavam experimentando pela primeira vez essa experiência, haja vista que também estavam concluindo o ensino médio. Quanto aos demais fatores demográficos, não houve estatisticamente uma diferença considerável entre as variáveis.

Em relação a associação entre a ansiedade-estado e o impacto da pandemia no cotidiano dos alunos, 63 estudantes responderam que a pandemia afetou muito o ritmo de estudos, sendo que destes, 82,5% tinham ansiedade média/alta. Essa realidade pode estar relacionada às mudanças repentinas que ocorreram durante o estudo. Estando inseridos em um momento de tantas incertezas e alterações na rotina, devido aos decretos de emergência como medida de controle da COVID-19, muitos alunos tiveram dificuldades de se adaptar ao cenário em questão. Assim, as repercussões emocionais desse período impactaram na motivação dos alunos para se manterem focados nos estudos, embora não seja possível generalizar essa afirmação<sup>30</sup>.

No presente estudo, ao serem questionados sobre como descreveriam o ano de 2020, as expressões usadas para caracterizar a experiência mencionavam estados emocionais alterados, alguns dos quais, traduzidos por sentimentos negativos em relação à experiência. Por outro lado, algumas respostas também mencionaram uma valoração positiva. Os resultados sugerem que, a interpretação acerca da preparação para o vestibular variou entre os participantes, o que pode sugerir que ela também pode ser vista como um importante momento de crescimento e amadurecimento dentro do processo de desenvolvimento.

Em relação à ansiedade-traço, a maioria dos estudantes indiferentes ao sono tinham baixa ansiedade (28,6%). De forma semelhante, a baixa ansiedade atuou como fator positivo quando foi avaliada a motivação ao estudo e o bom otimismo em relação ao Enem. Fato análogo ao encontrado na literatura, uma vez que a redução dos níveis de ansiedade está relacionada à melhoria do desempenho escolar de maneira geral, enquanto níveis mais altos estão relacionados a menor capacidade de processamento e sentimento de incapacidade para solucionar problemas<sup>25</sup>.

Em concordância a tais achados, uma pesquisa realizada em Portugal constatou que os alunos vivenciando a pandemia

tinham um nível significativamente maior de ansiedade, quando comparados aos alunos que haviam participado do estudo antes da COVID-19<sup>30,31</sup>.

De modo geral, o fato de grande parte dos estudantes apresentarem sintomas de ansiedade demonstra a importância de que as escolas implementem medidas de prevenção e cuidados em saúde mental, visando a atender às demandas psicológicas dos alunos. Embora os achados não possibilitem comparações estatísticas com períodos anteriores à pandemia, merece destaque o fato de que os próprios alunos declararam que a pandemia afetou muito, tanto o seu ritmo de estudo, como também sua saúde mental.

Mesmo considerando as limitações do estudo, especialmente no que concerne à possibilidade de generalização dos achados, as informações obtidas precisam ser consideradas como indicadores de possíveis agravos em saúde associados à atual crise sanitária.

## CONCLUSÃO |

No contexto da pandemia da COVID-19, as medidas sanitárias impuseram uma nova realidade aos estudantes, que tiveram que se adaptar a um novo formato de aprendizagem, em um período de suas vidas marcado por inúmeras demandas físicas, cognitivas e emocionais, impactando nos níveis de ansiedade, frequentemente elevados nesse período da trajetória escolar.

Os achados do presente estudo revelaram elevada prevalência de estudantes com ansiedade traço-estado, sendo maior o número de indivíduos com grau médio de ansiedade. Esse quadro merece ser considerado, haja vista os potenciais impactos biopsicossociais em diferentes dimensões na vida, incluindo o rendimento e o aprendizado escolar. Outro aspecto a ser ressaltado é a necessidade de observar alterações na qualidade do sono dos estudantes, manifestação que também pode sinalizar a presença de sintomas associados a ansiedade.

Em se tratando de alunos prestes a realizar uma importante etapa de suas vidas, e já submetidos a uma forte pressão e intensa rotina de estudos, é preciso dar visibilidade às demandas de suporte psicológico em tempos de pandemia. Nesse sentido, a intensificação da parceria escola/família se revela como importante estratégia a

ser priorizada no planejamento das ações voltadas ao processo ensino/aprendizagem. Assim, as ações educativas devem contemplar um olhar ampliado sobre as múltiplas demandas em saúde que marcam a complexa travessia da vida escolar, para a vida acadêmica.

## REFERÊNCIAS |

1. Ribeiro Neto, A. O vestibular ao longo do tempo: implicações e implicâncias. Seminário “Vestibular Hoje” [dissertação]; Brasília (DF): MEC/SESU/CAPES, 1985.
2. Barros ADSX. Vestibular e Enem: um debate contemporâneo. Ensaio: aval. pol. públ. Educ. 2014; 22(85):1057-1090.
3. Ildefonso BC. Generalidades de la neurobiología de la ansiedad. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 2017; 1(20):239-251.
4. Ribas RTM. O vestibular como padrão de seleção ao ensino superior e as razões de seu uso: validade preditiva do desempenho acadêmico, regulação entre oferta e demanda ou mero ritual normalizado? [dissertação]; Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina, 2019.
5. Calais SL, Montanhaur CD, Salgado MH. Stress e qualidade de vida de pré-vestibulandos: Estudo longitudinal. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. 2017; 19(4):62-73.
6. Santos FS, Maia CRC, Faedo FC, Gomes GPC, Nunes ME, Oliveira MVM. Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. Rev. bras. educ. med. 2017;41(2):194-200.
7. Santana C. Saúde mental: depressão, ansiedade e estresse de estudantes de pré-vestibular para o curso de Medicina [dissertação]; Chapecó (SC): Universidade Federal da Fronteira Sul, 2019.
8. Campos RAV. Impacto da ansiedade na qualidade de vida e no sucesso escolar de adolescentes [dissertação]; Corvilhã: Universidade da Beira Interior, 2015.
9. Braga JEF, Pordeus LC, Silva ATMCD, Pimenta FCF, Diniz MDFFM, Almeida RND. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. 2010; 14(2):93-100.
10. Costa CO, Branco JC, Vieira IS, Souza LM, Silva RA. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. J. bras. psiquiatr. 2019; 68(2):92-100.
11. Gama MMA, Moura GS, Araújo RF, Teixeira FS. Ansiedade-traço de estudantes universitários de Aracajú (SE). Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. 2008; 30(1):19-24.
12. Ribeiro RC, Reinaldo ARG, de Oliveira DPA, Rezende ACC, Estrela YCA, Rodrigues VR, et al. Relação da qualidade de vida com problemas de saúde mental em universitários de medicina. Revista brasileira Qualidade de Vida, Ponta Grossa. 2018; 10(1):1-13.
13. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, 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. 2020;17(5):1-25.
14. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Manual for the state-trait anxiety inventory. California: Palo Alto - Consulting Psychologist Press; 1970.
15. Biaggio AMB, Natalício L. Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Rio de Janeiro (RJ): Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, 1979.
16. Sindeaux AS, Bandeira KG, Campos AAO, Silva AM, Campos ACV. Ansiedade e Vestibular: um relato de experiência com estudantes em um município do Pará. Braz. J. Hea. Rev. 2020; 3(4):7214-7224.
17. Faisal RA, Jobe MC, Ahmed O, Sharker T. Mental Health Status, Anxiety, and Depression Levels of Bangladeshi University Students During the COVID-19 Pandemic. Int J Ment Health Addict. 2021; 4:1-16.
18. Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcelos EA, Souza RC. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Rev baiana enferm. 2021; 35:1-14.

19. Lee J, Jeong HJ, Kim S. Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innov High Educ.* 2021; 23:1–20.
20. Silva ALF, Santana GM, Silva MPS, Silva MVS, Silva BL, Oliveira MC, et al. Percepção da Qualidade de Vida e Prevalência de Sintomas de Depressão em Universitários. *Revista de Casos e Consultoria.* 2021; 12(1):1-18.
21. Timely MD [internet]. What really has college students stressed during COVID-19. [acesso em 07 Jun 2021]. Disponível em: <https://www.timely.md/wp-content/uploads/2020/06/TimelyMD-Student-Survey-June-2020.pdf>.
22. Pereira MD, Oliveira LC, Costa CFT, Bezerra CMO, Pereira MD, Santos CKA, et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development.* 2020; 9(7):1-31.
23. Fávero MC, Fazza LFA, Papale DR, Almeida CMM. Aspecto socioemocional e os reflexos da pandemia do COVID-19 em estudantes da 3ª série do Ensino Médio. *Redin-Revista Educacional Interdisciplinar.* 2020;9(1):71-90.
24. Almeida ARA. afetividade no desenvolvimento da criança. *Contribuições de Henri Wallon. Inter-Ação.* 2008;33(2):343-357.
25. Souza CM. Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado [dissertação]; Pouso Alegre: Universidade do Vale do Sapucaí, 2020.
26. Rodrigues DG, Pelisoli C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. *Revista de Psiquiatria Clínica.* 2008; 35(5):171-177.
27. Lopes FL, Guimarães GS. Estudo da Síndrome de Burnout em Estudantes de Psicologia. *Psicologia: Ensino & Formação.* 2016; 7(1):40-58.
28. Schönhofen FDL, Neiva LS, Almeida RB, Vieira MECD. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria.* 2020; 69(2):1-5.
29. Terra DHP, Vieira GA, Costa AMDD, Terra FS, Freire GER. Ansiedade e Depressão em Vestibulandos. *Odontol. Clini.* 2013; 12(4):273-276.
30. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas).* 2020; 37:1-8.
31. Morales V, Lopez YAF. Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários. *Revista Angolana de Extensão Universitária.* 2020;2(3):53-67.

*Correspondência para/ Reprint request to:*

**Letícia Fonseca Macedo**

*Av. Marquês de Herval, 507, apto. 1801,*

*Pedreira, Belém/PA, Brasil*

*CEP: 66085-311*

*E-mail: leticiafm@live.com*

Recebido em: 13/08/2021

Aceito em: 14/01/2022