

A ANSIEDADE COMO UM DESAFIO NA APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS ACADÊMICOS: O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS NA PANDEMIA

ANXIETY AS A CHALLENGE IN PRESENTING ACADEMIC WORK: THE RETURN TO IN-PERSON CLASSES DURING THE PANDEMIC

Thuany Carvalho Aires¹

RESUMO

O presente artigo explora o impacto da pandemia de COVID-19 no aumento da ansiedade entre os acadêmicos durante apresentações de trabalhos. O objetivo principal é investigar como a transição das aulas on-line para o retorno às aulas presenciais contribuiu para o adoecimento psíquico, afetando a capacidade dos estudantes de se expressarem em público. A metodologia utilizada foi uma pesquisa bibliográfica, baseada em livros, dissertações e artigos científicos, com foco em entender os desafios enfrentados pelos alunos nesse processo. A justificativa está na relevância de compreender como a ansiedade, exacerbada pelo isolamento e pela incerteza da pandemia, afeta o desempenho acadêmico, especialmente nas apresentações orais. Os principais achados indicam que o retorno ao ambiente presencial trouxe novos obstáculos, com muitos estudantes apresentando sinais de transtorno de ansiedade, como fobia social e medo de falar em público, o que compromete o desenvolvimento acadêmico e exige estratégias de acolhimento e tratamento mais adequadas dentro das instituições de ensino.

Palavras-chave: Ansiedade; Pandemia; Adoecimento Psíquico; Apresentação acadêmica; Discentes.

ABSTRACT

The present article explores the impact of the COVID-19 pandemic on the increase in anxiety among students during academic presentations. The main objective is to investigate how the transition from online classes to the return of in-person classes contributed to mental health deterioration, affecting students' ability to express themselves in public. The methodology used was a bibliographic review based on books, dissertations, and scientific articles, focusing on understanding the challenges faced by students during this process. The justification lies in the

¹ Graduada no curso de Psicologia (Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA). Email: thuanycaires@gmail.com

importance of understanding how anxiety, exacerbated by isolation and the uncertainty of the pandemic, affects academic performance, especially in oral presentations. The main findings indicate that the return to in-person learning has brought new challenges, with many students showing signs of anxiety disorders, such as social phobia and fear of public speaking, which compromise academic development and demand more appropriate support and treatment strategies within educational institutions.

Keywords: Anxiety; Pandemic; Mental Health Deterioration; Academic Presentation; Students.

1. INTRODUÇÃO

O curso de Psicologia do CEULP/ULBRA apresenta, em sua matriz curricular, no nono e no décimo período, a disciplina de Estágio Específico em Processos Institucionais e de Saúde I e II, que desempenha um papel crucial na formação dos estudantes. Esses estágios são atividades obrigatórias, projetadas para consolidar as competências estabelecidas ao longo do curso, permitindo que os estudantes apliquem seus conhecimentos teóricos, habilidades práticas e atitudes profissionais em cenários reais. Essas competências abrangem dimensões fundamentais do ser, do saber, do saber fazer e do conviver, preparando os alunos para enfrentar os desafios da prática profissional com responsabilidade e eficiência. No final do estágio, espera-se que os estudantes estejam aptos a aplicar os conhecimentos adquiridos de forma integrada e eficaz, contribuindo para o desenvolvimento de suas futuras carreiras.

Diante dessa necessidade de formação integral, desde 2011, o projeto Alteridade – Núcleo de Atendimento Educacional Especializado aos Discentes do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP) tem desempenhado um papel significativo ao promover o desenvolvimento de habilidades profissionais e acadêmicas no contexto universitário. Esse núcleo atua por meio de três grandes eixos: acessibilidade, processos de ensino-aprendizagem e saúde mental, com o objetivo de fornecer suporte aos estudantes em diversos aspectos que influenciam seu desempenho acadêmico e bem-estar pessoal.

O presente trabalho surgiu como parte do eixo de ensino-aprendizagem, mais especificamente voltado para as apresentações orais dos acadêmicos. Vale salientar que, no ensino superior, as apresentações orais são amplamente utilizadas como uma forma de avaliar

a aprendizagem dos estudantes. De acordo com Marinho et al. (2019), o ensino superior coloca grande ênfase no desenvolvimento da habilidade de falar em público, considerando-a uma das competências mais importantes para a formação acadêmica e profissional. Entretanto, essa exigência frequentemente gera desconforto significativo entre os estudantes, que podem apresentar sintomas físicos, emocionais e cognitivos decorrentes da ansiedade. Esses sintomas incluem tremores, taquicardia, dificuldades de concentração e medo intenso, que muitas vezes impedem os alunos de demonstrar plenamente suas capacidades durante as apresentações.

Esse desconforto, que já era evidente antes da pandemia, foi amplificado pela COVID-19, quando o isolamento social e a transição para o ensino remoto intensificaram os níveis de ansiedade e insegurança entre os estudantes. Com o retorno gradual às aulas presenciais, esses efeitos se tornaram ainda mais visíveis, criando novos desafios para os acadêmicos, que agora enfrentam não apenas o medo de se expor em público, mas também as incertezas associadas ao ambiente educacional pós-pandemia. Assim, este projeto busca não apenas compreender esses novos contextos, mas também oferecer soluções que possam contribuir para um ambiente acadêmico mais acolhedor e que promova o desenvolvimento dessas habilidades essenciais de forma saudável e eficaz.

O objetivo geral deste trabalho é compreender a demanda de ansiedade presente nos acadêmicos após o retorno ao sistema presencial durante a pandemia, principalmente no que se refere às apresentações orais de trabalhos. Busca-se identificar o que está acontecendo social e estruturalmente e como isso pode estar se manifestando por meio de uma generalização percebida do adoecimento psíquico dos estudantes, bem como analisar como as instituições estão sendo preparadas para receber demandas antes desconhecidas e agora enfrentadas durante a pandemia da COVID-19. Além disso, examina-se como a qualidade da formação acadêmica pode favorecer o desenvolvimento de espaços de acolhimento universitário.

A metodologia utilizada foi a Pesquisa Bibliográfica, uma vez que reflete o levantamento e/ou revisão de obras já publicadas sobre o tema proposto no artigo, a fim de direcionar todo o trabalho científico. Na pesquisa bibliográfica, o pesquisador não apenas lê, mas reflete para que sua escrita se baseie nos fundamentos teóricos. É necessário estudo, mas acima de tudo, dedicação. Segundo Fonseca (2002), a pesquisa bibliográfica é realizada a partir

do levantamento de referências já analisadas e publicadas, o que permite ao pesquisador conhecer e estudar o assunto, complementando seu conhecimento.

A pesquisa para a elaboração deste artigo foi realizada em livros, dissertações e artigos científicos, buscados em plataformas como SciELO, Google Acadêmico, entre outras, com o foco de adquirir conhecimento sobre as possíveis causas do adoecimento e demandas voltadas para a ansiedade no contexto acadêmico.

A partir dessa perspectiva, este artigo busca contribuir para a compreensão da temática, apresentando os desdobramentos acerca do tema proposto frente aos impactos que a saúde mental gera no indivíduo, comprometendo diferentes áreas, muitas vezes pouco compreendidas por seu caráter invisível e pela sua não obviedade, o que pode gerar expectativas irrealistas sobre a forma como ela funciona e suas formas de cuidado.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A PANDEMIA DA COVID-19 E O PROCESSO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO ACADÊMICO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (BUTANTAN, 2022), a epidemia começou dia 31 de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China, sendo alertada como pneumonia, entretanto, tratava-se já do coronavírus, uma cepa até então, nunca verificada em seres humanos. Foi no dia 07 de janeiro de 2020, uma semana após, que as autoridades chinesas identificaram o vírus e confirmaram as contaminações pelo coronavírus. De acordo com o site da Organização Pan-Americana da Saúde, já foram identificados sete tipos de coronavírus em humanos: “HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-COV (síndrome respiratória aguda grave), MERS-COV (síndrome respiratória do Oriente Médio) e o novo coronavírus SARS-CoV-2, responsável por causar a doença COVID-19” (OPAS, 2022). A procura pela origem da transmissão passou a ser uma das prioridades, juntamente da vacina, de vários cientistas de diferentes países. De acordo

com a OMS, tal descoberta poderia reduzir os riscos de surgimento, transmissão e reinfeção, podendo até mesmo prevenir o surgimento de pandemias novas (BUTANTAN, 2022).

A pandemia causada COVID-19, atingiu o Brasil em fevereiro de 2020, e a sua gravidade logo culminou em quarentenas de isolamento em todo o território. O total de casos no Brasil, até o momento, segundo o site WHO, foi de 30,7 milhões, sendo que 665 mil perderam a vida para a doença. (WHO, 2022) Atualmente, os números de casos têm baixado significativamente, bem como 77,7% da população brasileira já está vacinada. Tais números permitiram que a volta à vida fora do isolamento acontecesse, com o retorno de aulas, trabalho e até mesmo das festas e bares, de forma presencial, voltassem. Entretanto, é importante que as recomendações feitas pela OMS continuem, como a preferência pelo uso de máscara em lugares públicos, distanciamento social, álcool em gel e a vacinação em dia (WHO, 2022). Vale ressaltar, que mesmo que a vida presencial esteja voltando, muitas pessoas têm encontrado dificuldades e desafios para retornar ao “novo normal”, e uma delas, são os acadêmicos do Ensino Superior, a qual este artigo se dedica.

Na pandemia causada pela Covid-19, muitos foram os enfrentamentos e modificações sofridas pela sociedade como um todo, e muitas delas, não conseguiram lidar, por diversos fatores, dentre eles, fatores emocionais, como a ansiedade, por exemplo. Quando as autoridades de saúde, recomendaram o isolamento e/ou distanciamento social como forma de prevenção da contaminação, questões de saúde mental também se tornaram uma preocupação no que se refere às ações voltadas a assistência, atendimento e vida no período pandêmico, para que as pessoas em sofrimento mental, possam ser acolhidas. Vale a pena salientar, que de acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais Quinta Edição - DSM-V, escrito pela Associação Americana de Psiquiatria com o objetivo de classificar os transtornos mentais, descreve a ansiedade como o medo em excesso com perturbações comportamentais relacionadas (DSM-V, 2013, p. 189). Destaca-se que na ansiedade, tais medos além de serem em excessos, irrealistas, apresentam ainda persistência em sua duração.

De acordo com Andrade Moretti (et al., 2020), quando a população foi alertada a respeito de algo que essa geração ainda não tinha enfrentado, uma pandemia, criou-se pânico, e uma das áreas que também foi muito afetada, trata-se da saúde mental, percebendo-se níveis

altíssimos de angústia, estresse, mas também de ansiedade e depressão. Nesse momento, a população enfrentava uma batalha diária não somente contra a covid-19, mas com todos os aspectos que foram modificados pela mesma, e em todas as cidades, os índices na procura da saúde mental subiram. Segundo Schmidt (2020), as pessoas sentem-se vulneráveis e encontraram auxílio em psicólogos e psiquiatras.

Entende-se que a rotina de praticamente toda a população mundial é acelerada, e com a chegada da pandemia, essa rotina sofreu drasticamente uma mudança, a de uma paralisação mundial. Os adultos e pais, tiveram que parar de trabalhar presencialmente, bem como as crianças tiveram que parar de ir para as escolas, não obstante, comércios e demais setores privados tiveram que fechar, permanecendo abertos apenas os setores considerados para emergências, como farmácias e mercados. A covid-19 forçou a mudança na rotina das pessoas de forma que, de acordo com Trentin (2020), o direito de ir e vir foi retirado sem prazo definido para voltar, e o isolamento social, a falta de interações sociais, de “cara a cara”, afetou a saúde física, mental, neurológica e psicológica de toda uma população. É perceptível que o retorno presencial, em todos os setores, viria com sequelas.

De acordo com Silva et al. (2021), o sofrimento psicológico nas populações está sendo generalizado. O medo da infecção e do risco de morte, a perda de parentes e pessoas próximas, o distanciamento social, e as turbulências econômicas e educacionais são alguns impactos imediatos do vírus que tornam as pessoas mais angustiadas. Dentre os sintomas, buscando entender o que pode ou não estar progredindo para o transtorno de ansiedade, o DSM-V mostra-se imprescindível, uma vez que a popularidade atualmente da ansiedade, tende a fazer com que as pessoas encontrem sinais para se autodiagnosticar com transtorno de ansiedade. Sendo assim, o DSM-V padronizar tais sintomas para que os profissionais de saúde estejam atentos e habilitados para identificar os reais sintomas, dentre eles: “dores abdominais, taquicardia, suor excessivo, falta de ar, náusea e vômito, dificuldades para dormir, dores de cabeça, irritabilidade, tremores, tensão muscular, sensação de fraqueza ou cansaço” (DSM-V, 2013, p. 208).

Ainda de acordo com o DSM-V, existem diversos tipos de transtornos de ansiedade, como a ansiedade social, a síndrome do pânico, fobias, agorafobia, transtorno obsessivo-compulsivo, estresse pós-traumático, ansiedade generalizada, dentre outros. Um ponto que vale

destacar, reflete “a fobia social, que é caracterizada pela pessoa que sente medo frente às pessoas e por isso, tende a evitar interações e situações sociais, das quais envolvem a probabilidade de que ela seja avaliada” (DSM-V, 2013, p. 203).

A ansiedade é parte da nossa herança biológica. Na idade da pedra, os medos eram adaptativos, havia perigos como predadores, fome, doenças, afogamentos, entre outros, e por meio desses medos a psique humana evoluiu. Já na idade moderna, os desafios encontrados são diferentes da idade da pedra, porém o cérebro humano continua a funcionar como se nada tivesse mudado (LEAHY, 2011). A ansiedade pode ser útil na vida dos indivíduos, o problema surge quando ela é intensa, irrealista e prolongada, quando a reação dela é desproporcional a sua causa e isso pode atrapalhar a pessoa a viver sua vida. Se a ansiedade atinge níveis muito extremos por um período prolongado, impedindo de sentir satisfação com a vida, ela pode desenvolver algum tipo de Transtorno de Ansiedade.

Para McW (2009) a ansiedade, é um sentimento de medo ou desconforto acompanhado por uma resposta autonômica, é uma sensação comum experimentada por estudantes. Em muitos casos, a ansiedade pode vir por medo do desconhecido e isso pode ser assustador. Sendo isso um fator de importância na vida acadêmica, já que muitas dessas mudanças ocorrem durante a formação e que poderão levar para suas vidas, podendo alterar seu cotidiano e social. Em graus variados, quando a ansiedade já está instalada, inevitavelmente trará prejuízos significativos para os setores vitais de suas vítimas (vida social, familiar, profissional, acadêmica etc.) (SILVA, 2011, p. 18).

Como descrito por Santos et al (2009), a realização de apresentações de trabalhos acaba constituindo situações estressantes para os alunos, situações das quais podem se tornar fatores de risco para o desenvolvimento do transtorno de ansiedade, e com o retorno presencial, tais situações podem ter sido ainda mais afetadas pela Pandemia da Covid-19, no que tange às habilidades de falar em público dos acadêmicos.

O que está acontecendo social e estruturalmente é uma maneira de intensificar sintomas da ansiedade e de como se manifesta através de uma generalização do adoecimento psíquico. Os impactos que a saúde mental gera no indivíduo, compromete diferentes áreas que muitas vezes é pouco compreendida, por seu caráter invisível e pela não obviedade comparado às

limitações físicas, podendo fazer com que se crie expectativas irrealistas sobre a forma como ela funciona e as formas de cuidado. Definir a saúde mental não é um processo fácil porque está relacionado a forma como o indivíduo se relaciona com os seus desejos, ideias, emoções e bem-estar. A par do próprio conceito de saúde de natureza ampla e que se refere a todos e a cada elemento da sociedade (GOMES, 2008), torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para indivíduos.

Diante desses contextos, é necessário considerar todas as ações contempladas na assistência e no atendimento, como um modelo acolhedor à pessoa em sofrimento (SILVA et al., 2017). Ao considerar a natureza social da humanidade, um processo subjetivo e que ocorre em diversos contextos sociais, o modo repentino como esse movimento foi retirado dos indivíduos faz com que se perca a capacidade de comunicação e de desenvolvimento coletivo.

Por fim, é preciso enxergar a ansiedade com cuidado e atenção à saúde, sendo indicado o melhor tratamento para cada caso e de forma individualizada, considerando limitações e subjetividades. Ao se fazer um paralelo com a informação do DSM-V e a temática do referido artigo, é possível iniciar argumentações sobre e se os transtornos de ansiedade, como a social, no processo da pandemia e retorno das atividades presenciais, têm se mostrado presente nos acadêmicos do ensino superior frente às apresentações em público.

2.2. OS DESAFIOS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO E O RETORNO PRESENCIAL DOS ACADÊMICOS NA PANDEMIA

Burgess e Sievertsen (2020) relatam que a paralisação das aulas presenciais desencadeou novos desafios, principalmente, frente a adaptação dos alunos e professores perante as aulas e atividades por meio de EAD, além de ocasionar impactos abruptos, incluindo para os familiares. Além disso, a educação domiciliar trouxe mudanças para o aprendizado dos jovens e crianças, sobrecarregando, eventualmente, esses alunos, assim como seus pais no momento do acompanhamento escolar.

Apesar dos esforços dos governos, das escolas, dos professores e professoras, dos alunos e das famílias para manter a escola em funcionamento, bem como o ensino e a aprendizagem, estudantes relataram falta de acesso a computadores, de internet de boa qualidade, de espaço

adequado para estudar em casa e até de acúmulo de atividades (TROITINHO et al, 2021). A situação dos professores não foi diferente. O distanciamento do ambiente escolar exige dos professores mais tempo para o preparo das aulas e correção de trabalhos, além de tempo para atendimento individual de alunos por meio eletrônico.

Em uma pesquisa realizada por Troitinho et al (2021), foi constatada que a experiência do trabalho remoto produziu elevação em todas as variáveis independentes, incluindo sentimentos de ansiedade (caracterizados por fadiga, preocupação excessiva, indecisão e sentimentos de tristeza), afeto negativo (caracterizado por sentimentos de angústia, insatisfação e medo) e estresse percebido (sentimentos e cognições de um indivíduo sobre quanto estresse está sofrendo). Com isso, percebe-se que todas as pessoas foram e estão sendo afetadas de algum jeito, e quando consideradas questões como o adiamento de intercâmbios, cerimônias de formatura adiadas, a falta e a interrupção de interações sociais, o sedentarismo, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, e a transição de aulas presenciais e online, além das crescentes notícias em todos os meios de comunicação referentes aos riscos da Covid-19, consequentemente, eles se mostraram mais ansiosos e depressivos logo no primeiro semestre letivo de 2020 (IAJMH, 2022).

Diante disso, vale salientar a importância de compreender o processo de formação acadêmica com diversas dificuldades que se iniciam desde o ingresso no ensino superior assim como os acontecimentos e mudanças que fazem parte da vida pessoal de cada indivíduo inserido nesse meio (MUÑOZ et al., 2019; FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995). Além dos fatores característicos da vida universitária, outros elementos presentes mesmo antes da graduação podem ser fatores de risco para a saúde mental dos estudantes. A ausência de apoio emocional necessário e a dificuldade para tirar dúvidas por timidez são fatores que fragilizam o estudante (FIORETTI et al., 2010).

Outro ponto que vem sendo estudado frente ao retorno presencial dos acadêmicos, evidencia aumento na incidência de pensamentos negativos, bem como raiva e conflitos interpessoais causados pelo cenário pandêmico, que se relacionam com ansiedade e depressão. De acordo com o *“Interamerican Journal Of Medicine and Health”* (2022), esses comportamentos confirmam que o distanciamento social e a falta de atividades sociais dos

estudantes, afetaram não somente questões relacionadas a humor, mas sim o seu estado mental.

Os obstáculos no retorno presencial dos acadêmicos podem estar relacionados ao próprio processo de transição da fase das aulas online para o presencial novamente. O indivíduo encontra-se com inseguranças e incertezas frente aos atravessamentos que contribuem para o adoecimento mental e afetam o desenvolvimento acadêmico. Nota-se uma prevalência elevada de transtornos mentais nos universitários, uns dos principais a ansiedade, sendo previsto que cerca de 15 a 25% dos universitários irão apresentar algum transtorno mental durante a formação (VASCONCELOS et. al., 2015; VICTORIA et. al., 2013). Os impactos das mudanças desses dois últimos anos estão sendo observados nessa volta dos alunos nas salas de aulas e como a qualidade da formação acadêmica pode favorecer para o desenvolvimento de espaços para acolhimento dos universitários nas instituições de ensino, assim como proporcionar uma consciência por parte dos indivíduos a buscarem por apoio especializado.

Segundo Santos et al (2009), a realização de apresentação de trabalhos constitui situações estressantes para os alunos, sendo muitas vezes fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade. Alguns aspectos podem ser ressaltados em relação à prevenção de situações que sejam gatilhos para crises, salientando que cada caso tem sua individualidade e tratar da mesma é ter qualidade de vida. Estudantes universitários são, frequentemente, sujeitos a diversas exigências acadêmicas, como apresentações de trabalho, seminários em sala de aula e exposições de opinião em grupo, que podem eliciar altos níveis de ansiedade (LANDIM et al., 2000). Com o retorno das aulas presenciais os estudantes estão lidando com diversas mudanças e o falar em público é uma das habilidades acadêmicas que pode ter sido afetado pela Pandemia do Covid-19.

Para Zimbardo (1982), os universitários que possuem medo de falar em público apresentam dificuldades em participar de seminários, não fazem perguntas para tirar dúvidas durante a aula e não são capazes de solicitar ajuda para o colega de classe. Segundo estudos de psicologia social, estima-se que apenas 7% dos pensamentos são expressos por palavras, 38% são por sinais paralinguísticos (entonação da voz, velocidade das palavras ditas, entre outros) e 55% são por sinais do corpo, ou seja, não verbal (SGARIBOLDI et al., 2010).

Segundo Marinho et al. (2019), uma das habilidades exigidas pela graduação aos

acadêmicos mais importante, é a de falar em público, entretanto, essa também é uma das exigências que mais vem acompanhada do medo. Nesse sentido, existe uma condição psicológica para classificar o medo de falar em público, denominado de *Glossophobia*, que de acordo com Miranda, D'Angiolillo, Lava Esteves e Magalhães (2020), é o medo que provoca reações físicas e corporais, sendo as mais comuns a respiração suspensa ou acelerada, batimentos cardíacos acelerados, transpiração, suor frio, boca seca, imobilidade ou fuga, e olhos arregalados.

Outro aspecto que pode ser levado em consideração, refere-se ao modelo cognitivo da Terapia Cognitivo Comportamental, de acordo com Judith Beck (2013), refere-se às emoções, comportamentos e fisiologia do indivíduo como sendo influenciado pela percepção que ele tem sobre os eventos. Dessa forma, se o indivíduo interpretar o evento de apresentação de trabalho oral, como algo do qual não irá conseguir, surgirão tanto emoções e comportamentos quanto reações fisiológicas das quais irão fortalecer esse pensamento e consequentemente, validá-lo. Ainda de acordo com Judith Beck (2013), a interpretação da situação, passa a ser mais determinante do que a própria situação em si.

Nesse sentido, o ambiente universitário pode trazer diversas situações que levam o indivíduo a ficar vulnerável, o que desencadeia um maior risco de uma série de sintomas que podem dificultar a realização de algumas atividades diárias. No estudo de Chaves et al. (2015), eles observaram que diferentes estratégias podem ser utilizadas como fontes de apoio para os estudantes ou ser incorporadas ao tratamento de ansiedade, como por exemplo o envolvimento com atividades recreativas.

A universidade é um espaço de fundamental importância para o desenvolvimento de vida, uma vez que promove a ampliação do rol de habilidades e competências profissionais e pessoais (BARDAGI, 2007). Da mesma maneira que as inseguranças sobre essa transição podem envolver diversas mudanças na vida tanto no aspecto pessoal como universitário, trabalhar com a redução dos impactos pode diminuir esse possível sofrimento acadêmico. O esclarecimento das ações faz com que se evite algumas tentativas produtoras de ansiedade e de compensação de prejuízos, uma tentativa de sanar a insegurança quanto à qualidade pedagógica, promovendo melhorias através dessas demandas faz com que os estudantes tenham consciência

do seu papel dentro da instituição e para a sociedade.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O retorno presencial e os obstáculos que estão sendo enfrentados pelos acadêmicos podem estar relacionados ao processo de transição entre aulas on-line para aulas presenciais novamente. Nesse momento, o acadêmico tende a se encontrar inseguro e incerto frente aos processos que o atravessam e contribuem para o adoecimento psíquico, afetando diretamente o seu desenvolvimento acadêmico. O que está acontecendo social e estruturalmente é uma maneira de intensificar sintomas da ansiedade e de como se manifesta através de uma generalização do adoecimento psíquico. Entender as consequências que o isolamento social acarretou é um dos meios principais para entender a crescente demanda de ansiedade presente nos acadêmicos, principalmente, no que tange ao falar em público, o jovem precisa ser estimulado por meio de interações sociais para desenvolver suas habilidades.

É preciso enxergar a ansiedade de forma individualizada, considerando limitações e subjetividades. Beggs et al. (2011) sugerem que os alunos com sintomas de ansiedade procurem ter uma relação formal com um membro do corpo docente que atuará como um guia e ajudará os alunos a obter reações de visão acerca do estresse que está sendo avaliado. Considerando a volta das aulas presenciais, das habilidades sociais e da comunicação social, são necessárias estratégias e capacitação para o desenvolvimento da relação professor e aluno e métodos que promovam a diminuição da ansiedade e aumento da autoconfiança. Dentre as principais formas de tratamento indicados para o transtorno de ansiedade, têm-se a psicoterapia, seguida de tratamento por meio de medicamentos, considerando-se ainda, a utilização de tratamentos complementares, como atividades físicas, meditação, acupuntura, entre outros.

Por fim, este artigo tende a se tornar um instrumento de contribuição da compreensão da temática, ressaltando que novos estudos, tanto qualitativos quanto quantitativos, sejam considerados para propiciar uma consciência por parte dos indivíduos que se encontram nesse processo de adoecimento a buscarem por apoio especializado, bem como para auxiliar os profissionais da área acadêmica a lidar com essa nova demanda.

4. REFERÊNCIAS

ANDRADE MORETTI, S., DE LOURDES GUEDES-NETA, M., & BATISTA, E. C. (2020). **Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID-19: Incertezas e Medos Sociais**. Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC, 5(1), 32-41.

BARGADI, M. P. (2007). **Evasão e comportamento vocacional de universitário: estudos sobre o desenvolvimento de carreira na graduação. Tese de Doutorado**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

BEGGS, Caitlin; SHIELDS, D et al. **Using Guided Reflection to Reduce Test Anxiety in Nursing Students**. J HolistNurs, 2011, vol. 2, n. 140. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0898010110393352>>. Acesso em: 10/06/2022.

BURGESS, S.; SIEVERTSEN, H. SCHOOLS, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education. VOX CEPR Policy Portal (site). Disponível em: <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education>. Acesso em: 28 de mar. 2022.

CAVESTRO, J.M; ROCHA, F.L. Prevalência de depressão em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, v. 55, n.4, p. 264-267, 2006.

CHAVES, E. D. C. L., et al. **Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal**. Revista brasileira de enfermagem, 68(3), 504-509. Ribeirão Preto- SP, 2015. Disponível em: <<http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF%20%20R%20c3%b4mula%20Moreira%20dos%20Santos.pdf>> Acesso em: 09 de junho. 2022.

DSM-IV-TRTM - **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. trad. Cláudia Dornelles; - 4.ed. rev. - Porto Alegre: Artmed, 2013.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

GOMES, F. M. D. **Revista da SPAGESP** - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo Jan.-Jun. 2008, Vol. 9, No. 1, pp. 49-56.

INSTITUTO BUTANTAN. **Como surgiu o novo coronavírus? Conheça as teorias mais aceitas sobre sua origem**. Disponível em: <<https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/como-surgiu-o-novo-coronavirus-conheca-as-teorias-mais-aceitas-sobre-sua-origem>> Acesso em: 18 de maio de 2022

INTERAMERICAN JOURNAL OF MEDICINE AND HEALTH. **Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários**. Disponível em:

<<https://www.iajmh.com/iajmh/article/view/187/220>> Acesso em: 18 de maio de 2022

LEAHY, R. L. **Livre de Ansiedade**. São Paulo: Artmed, 2011.

MCWATTERS, Amanda. Easing Apprehension: **Coping Strategies for Student Nurses anxiety**. NSNA Imprint, 2009, vol. 56, n.4, p. 41-43. Disponível em:<www.nсна.org/portals/0/skins/NSNA/pdf/easing_apprehension.pdf> Acesso em: 10/06/2022.

MUÑOZ, NURIA MALAJOVICH et al. **O manejo da urgência subjetiva na universidade: construindo estratégias de cuidado à saúde mental dos estudantes**. Interação em Psicologia, v. 2, n. 2, 2019.

OPAS. **Histórico da pandemia de COVID-19**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19#:~:text=Em%2031%20de%20dezembro%20de,identificada%20antes%20em%20seres%20humanos>> Acesso em: 18 de maio de 2022.

ORNELL, F. et al. “Medo pandêmico” e COVID-19: ônus e estratégias de saúde mental. **Braz.J. Psychiatry**, São Paulo, v.42, n.3, p.232-35, junho, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>. Acesso em 09 de junho de 2022.

SCHMIDT, B. et al. (2020). **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estudos de Psicologia (Campinas), 37.

SGARIBOLDI, AR; PUGGINA, ACG et al. **Análise da percepção dos professores em relação aos sentimentos dos alunos em sala de aula**. Rev. esc. enferm. USP, 2011, vol. 45, n. 5, p. 1206-1212. Disponível em: <<<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n5/v45n5a25.pdf>>. Acesso em: 10/06/2022.

SILVA, Antonio Phillipi Maciel et al. **Ansiedade em tempos de Coronavírus: uma análise no contexto escolar** Anxiety in times of Coronavirus: an analysis in the school context. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 6, p. 60855-60873, 2021.

SILVA, M. S., MACHADO, P. A. T., NASCIMENTO, R. S., OLIVEIRA, T. S., SILVA, T. F., BATISTA, E. C., & SILVA, M. (2017). **A enfermagem no campo da saúde mental: uma breve discussão teórica**. Revista Amazônia Science & Health, 2(2), 40-46.

TRENTIN A. G. D. (2020.). **Atendimentos Clínicos e seus Desafios na Reabilitação em Tempos de Pandemia**. Rev. Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC, 4(2) 24-31,

TROITINHO, Maria Da Conceição Ribeiro et al. **Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19**. Trabalho, Educação e Saúde [online]. 2021, v. 19 [Acessado 28 Maio 2022], e00331162. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>>. Epub 08 Dez 2021. ISSN 1981-7746.
<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus disease (COVID-19)**. Disponível em:
<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1> Acesso em: 18 de maio de 2022.

ZIMBARDO, P.G. (1982). **A Timidez**. Lisboa: Edições 70
LADIM, A. K. P., Costa, C.F., Conilheiro, D., Sá, E. S., Nunes, E. C., Santos, E. E, Martinez, A. (2000) **Ansiedade social em estudantes universitários: Preocupações mais emergentes**. Revista Unicastelo, 3(3), 185-192.