



REPERCUSSÕES DO ENSINO REMOTO NA SAÚDE MENTAL E NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE MEDICINA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Tainara Magalhães Luciano

Acadêmico de Medicina - Uniredentor/Aya

tainaraml@gmail.com

Lucas Alves da Silva Vaz

Acadêmico de Medicina - Uniredentor/Aya

lucasasv@gmail.com

Janine Leme Novaes

Médica Psiquiatra - Uniredentor/Afya

medjaninenovaes@gmail.com

Abstract

Introduction: The Covid-19 pandemic that started in March 2020 impacted the world in an intense and unprecedented way in history, making social isolation a necessary tool to face this major health crisis. In this scenario, educational institutions were forced to interrupt classes or adapt to remote teaching, so that there was less damage to the progress of their activities. If, on the one hand, remote learning, or distance learning (EaD), is seen as an excellent solution to enable the continuity of educational activities, this same teaching method can be associated with various losses, caused by negative repercussions both on the learning and in the emotional state of the students, since both are related to each other. **Objective:** This study aims to analyze the impact of remote teaching implemented during the period of the Covid-19 pandemic on mental health and academic performance in medical students. **Methodology:** The research was carried out by making a form containing the TCLE (Term of Free and Informed Consent) electronically on its home page and, on the next page, when agreeing to participate in the research, the student was exposed to 44 questions in total. Regarding the form, after the 5 initial questions of identification, 39 questions were formulated, with answers of 5 levels of gradation, following the model of the Likert scale, and in 24 of them a comparison was made with the period prior to the pandemic and in 15 of them it was asked only about the current moment (post-pandemic). The research was complemented through several databases, such as Google Scholar, PubMed, SciELO and MEDLINE, with the aim of correlating remote

teaching with learning disorders and negative repercussions on students' mental health. **Development:** Remote teaching, implemented during the pandemic period, in general, influenced these various cognitive issues of students, showing that social isolation, together with excessive exposure to screens, negatively interferes with the cognitive function of these students. Excessive screen use may be related to the development of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), since their study included that exacerbated screen time generates problems in retaining information, failures in recent memory ("memory lapse") and decreased focus and attention. Anxiety and depression in medical students during the pandemic were common symptoms. During this period, there was an increase in the use of electronic devices, such as computers, tablets and smartphones, both for recreational purposes and for study and work purposes. This scenario favors behaviors of abusive use of similar cell phones, already portrayed in the literature as a vicious habit, triggering behaviors similar to any other addiction, revealing a dependency relationship that causes several damages such as increased stress, lack of self-control, attention deficits and focus, oscillating mood, decreased performance, increased aggressiveness, among other problematic behaviors. **Conclusion:** In view of the results obtained, it was concluded that the academic performance of the analyzed medical students worsened during the period of the Covid-19 pandemic, since among the 5 criteria related to student performance (academic performance, memory, focus and attention , procrastination and organization of studies), the students considered that in all of them there was a worsening in relation to the period before the pandemic. In addition, there were also losses in the mental health of those analyzed, since there was a considerable increase in students who considered that anxiety, depression/depressive symptoms and mood swings increased in intensity during the period.

Keywords: Mental health. Academic performance. Remote teaching. Screen time. Lockdown. COVID-19 Pandemic.

Resumo

Introdução: A pandemia da Covid-19 iniciada em março de 2020 impactou o mundo de uma forma intensa e sem precedentes na história, fazendo com que isolamento social fosse uma ferramenta necessária para o enfrentamento dessa grande crise sanitária. Dentro desse cenário, as instituições de ensino foram forçadas a interromperem as aulas ou se adequar ao ensino remoto, a fim de que houvesse menor prejuízo para o andamento de suas atividades. Se por um lado o ensino remoto, ou ensino à distância (EaD), se propôs como uma excelente solução para viabilizar a continuidade das atividades educacionais, esse mesmo método de ensino pode estar associado a diversos prejuízos, resultando em repercussões negativas tanto no aprendizado quanto no estado emocional dos alunos, uma vez que ambos estão relacionados entre si. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo buscar analisar o impacto do ensino remoto implementado durante o período da pandemia da Covid-19 na saúde mental e no desempenho acadêmico em estudantes do curso de medicina. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através da confecção de um formulário contendo o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) eletrônico em sua página inicial e, na página seguinte, ao concordar em participar da pesquisa, o aluno foi exposto a 44 perguntas no total. Em relação ao formulário, após as 5 perguntas iniciais de identificação, foram formuladas 39 questões, com respostas de 5 níveis de gradação, seguindo o modelo da escala de Likert, sendo que em 24 delas realizou-se um comparativo com o período anterior ao da pandemia e em 15 delas foi questionado apenas a respeito do momento atual (pós-pandemia). A pesquisa foi complementada por meio de diversas bases de dados, como Google Acadêmico, PubMed, SciELO e MEDLINE, com intuito de correlacionar o ensino remoto com distúrbios de aprendizagem e repercussões negativas na saúde mental dos estudantes. **Desenvolvimento:** O ensino remoto, implementado durante o período pandêmico, de uma maneira geral, influenciou negativamente nesses diversos aspectos cognitivos

dos estudantes, evidenciando que o isolamento social, em conjunto com a exposição excessiva à telas, interferiu de maneira negativa na função cognitiva desses estudantes. O uso excessivo de tela pode estar relacionado com o desenvolvimento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), uma vez que seu estudo apontou que o tempo de tela exacerbado gera problemas na retenção de informações, falhas na memória recente (“memory lapse”) e diminuição do foco e atenção. A ansiedade e depressão em estudantes de Medicina durante a pandemia foram sintomas comuns. Durante esse período, houve o aumento do uso de dispositivos eletrônicos, como computadores, tablets e smartphones, tanto para fins recreativos quanto para fins de estudo e trabalho. Esse cenário favorece comportamentos de uso abusivo de celulares similares, já retratado na literatura como hábito vicioso, desencadeando comportamentos semelhantes a de qualquer outro vício, revelando uma relação de dependência que causa diversos prejuízos como o aumento do estresse, falta de autocontrole, déficits de atenção e foco, humor oscilante, diminuição do rendimento, aumento da agressividade, dentre outros comportamentos problemáticos. **Conclusão:** Diante dos resultados obtidos, concluiu-se que o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina analisados piorou durante o período da pandemia da Covid-19, uma vez que dentre os 5 critérios relacionados ao rendimento estudantil (desempenho acadêmico, memória, foco e atenção, procrastinação e organização dos estudos), os estudantes consideraram que em todos eles houve piora em relação ao período anterior à pandemia. Além disso, também houve prejuízos na saúde mental dos analisados, uma vez que houve o aumento considerável de estudantes que consideraram que a ansiedade, depressão/sintomas depressivos e oscilações de humor aumentaram de intensidade durante o período.

Palavras-chave: Saúde mental. Desempenho acadêmico. Ensino remoto. Tempo de tela. Isolamento. Pandemia da COVID-19.

INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 iniciada em março de 2020 impactou o mundo de forma intensa e sem precedentes na história, fazendo com que isolamento social fosse uma ferramenta necessária para o enfrentamento dessa grave crise sanitária. Dentro desse cenário, as instituições de ensino foram forçadas a interromperem as aulas ou se adequar ao ensino remoto, a fim de que houvesse menor prejuízo para o andamento de suas atividades. Se por um lado o ensino remoto, ou ensino à distância (EaD), se propôs como uma excelente solução para viabilizar a continuidade das atividades educacionais, esse mesmo método de ensino pode estar associado a diversos prejuízos, resultando em repercussões negativas tanto no aprendizado quanto no estado emocional dos alunos, uma vez que ambos estão relacionados entre si.

A tecnologia está presente drasticamente em nossas vidas e, nos últimos tempos, ela passou a ser não apenas mais uma ferramenta de uso, mas a se tornar uma parte de nós, nos envolvendo mentalmente e emocionalmente. Smartphones, computadores, tablets, televisores e os mais diversos dispositivos eletrônicos, passaram a ser todos incorporados ao uso da internet, fazendo com que estejamos cada vez mais conectados e ligados 24 horas por dia. Dentre os citados, os smartphones se destacam, talvez pela versatilidade do uso e facilidade do transporte, entretanto, atualmente, já se fala em uso abusivo dos celulares,

devido ao fato de muitas pessoas relatarem crescimento do uso de smartphones para as mais diversas tarefas e finalidades do dia-a-dia, sendo, por essa razão, relacionado na literatura como o dispositivo com maior potencial nocivo. Muitos efeitos desse contato excessivo e crescente ainda não podem ser completamente mensurados, mas, sem dúvidas, contribuem para o debate sobre quais seriam os limites saudáveis do nosso contato com esses dispositivos (AKULWAR-TAJANE, 2020).

O uso excessivo de tela, aumentado principalmente durante o período da pandemia da COVID-19, relaciona-se na literatura a problemas na retenção de informações, falhas na memória recente (“memory lapse”), diminuição do foco e atenção, relacionando-se até mesmo com o desenvolvimento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) (DE OLIVEIRA, 2021). Todos esses prejuízos se somam às repercussões psicológicas que também impactaram fortemente o cotidiano dos alunos, que tiveram que se isolar nas suas casas e reaprender a ter uma rotina remota. Com isso, observou-se aumento de distúrbios mentais como ansiedade e depressão, bem como da incapacidade de autocontrole e da procrastinação das atividades acadêmicas diárias (MCHARG, 2020). Por fim, presume-se que todos esses impactos contribuem para diminuição do rendimento do aluno, sendo necessárias pesquisas que confirmem essa tese.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) decretou em maio de 2023 o fim da pandemia global. No entanto, as repercussões de todas as mudanças iniciadas nesse período ainda se fazem presentes, incluindo os efeitos do ensino remoto no aprendizado dos alunos. Com isso, se faz necessária a avaliação desses prejuízos a fim de que se possa traçar estratégias para minimizar os impactos negativos que esta modalidade de ensino gerou no cotidiano de muitos alunos. Todavia, o estudo foi realizado a partir de uma amostra de estudantes do curso de medicina das universidades Uniredentor, Unirio, Unig, Univale e Unifacig, com a pretensão de elucidar algumas tendências a serem observadas em âmbito global. Deste modo, este estudo tem como objetivo analisar o impacto do ensino remoto, implementado durante o período da pandemia da Covid-19, na saúde mental e no desempenho acadêmico de estudantes do curso de medicina.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada através da confecção de um formulário contendo o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) eletrônico em sua página inicial e, na página seguinte, ao concordar em participar da pesquisa, o participante foi exposto a 44 perguntas. Em relação ao formulário, após as 5 perguntas iniciais de identificação, foram formuladas 39 questões, com respostas de 5 níveis de gradação, seguindo o modelo da escala de Likert, sendo que em 24 delas realizou-se um comparativo com o período anterior ao da pandemia e em 15 delas foi questionado apenas a respeito do momento atual (pós-pandemia). Dentre as perguntas que objetivaram realizar uma comparação entre o período anterior (AP) e

posterior à pandemia da Covid-19 (PP), foram avaliados 10 critérios principais: desempenho acadêmico, memória, foco e atenção, procrastinação, organização dos estudos, saúde mental, ansiedade, depressão, oscilações de humor e sono.

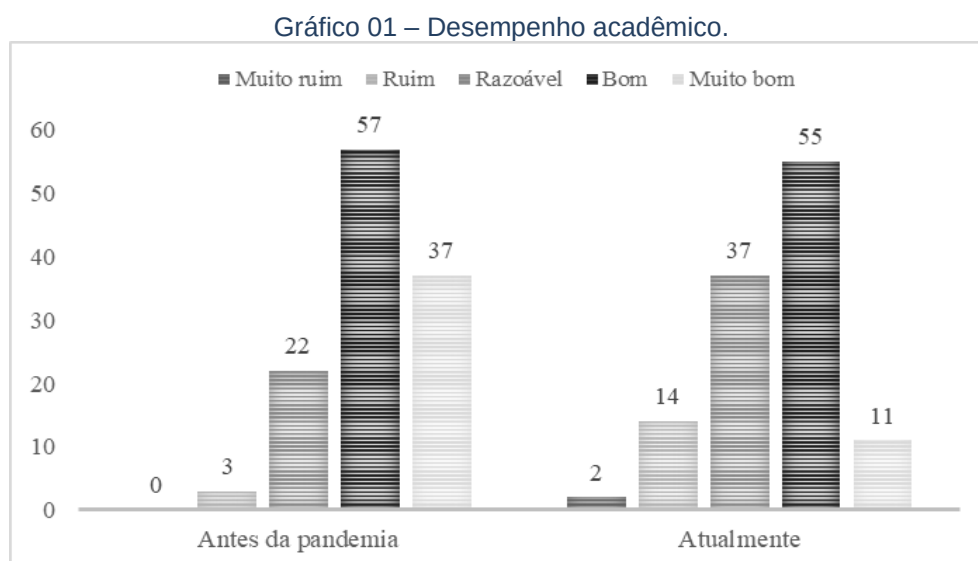
A pesquisa foi complementada por meio de diversas bases de dados, como Google Acadêmico, PubMed, SciELO e MEDLINE, com intuito de correlacionar o ensino remoto com distúrbios de aprendizagem e repercussões negativas na saúde mental dos estudantes. Para tal, foram utilizados termos-chave, como “tempo de tela” (ou “screen time”, em inglês), “desempenho acadêmico” (ou “academic performance”), “saúde mental” (ou “mental health”), “ensino remoto” (ou “online-learning”) e “Covid-19”, a fim de encontrar repercussões na esfera psicológica e acadêmica desse tipo de ensino. Foram selecionados estudos publicados no período de março de 2020 (início da pandemia) e julho de 2023, tanto na língua portuguesa quanto na língua inglesa.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada no período entre agosto e dezembro de 2021, em que foram ouvidos 119 estudantes de medicina das universidades Uniredentor, Unirio, Unig, Univale e Unifacig. Destes, 71 (59,7%) eram do sexo feminino e 48 (40,3%) do sexo masculino. Quanto à idade, foram agrupados em três grupos, 78 da geração Z (18 a 25 anos), 37 da geração Y (26 anos a 40 anos) e 4 da geração X (acima de 40 anos). A grande maioria era composta por solteiros (108 dos participantes) e houve a participação de estudantes de todos os períodos do curso de medicina.

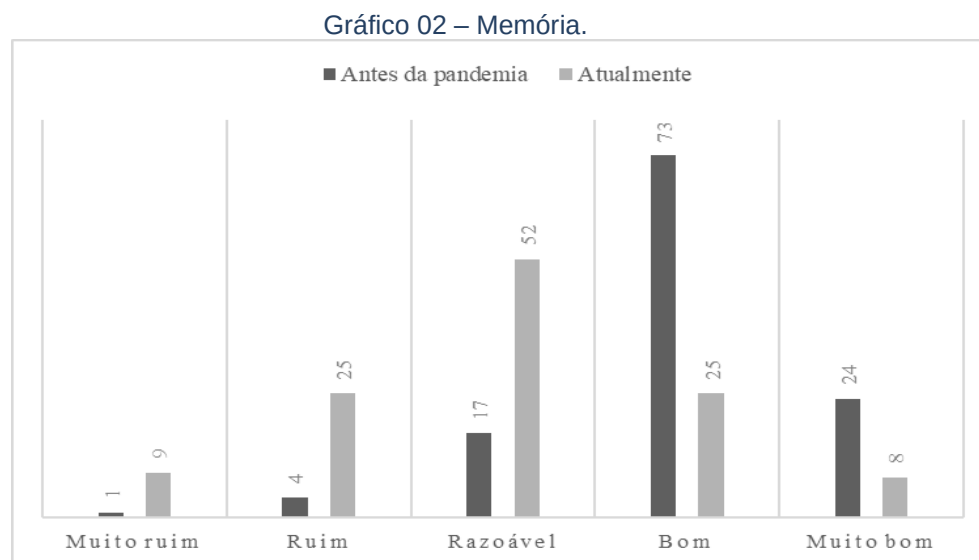
Desempenho acadêmico

Os cinco primeiros critérios a serem analisados estão relacionados ao desempenho acadêmico dos alunos entrevistados, incluindo a própria percepção a respeito do seu desempenho acadêmico, memória, foco e atenção, procrastinação e organização dos estudos.



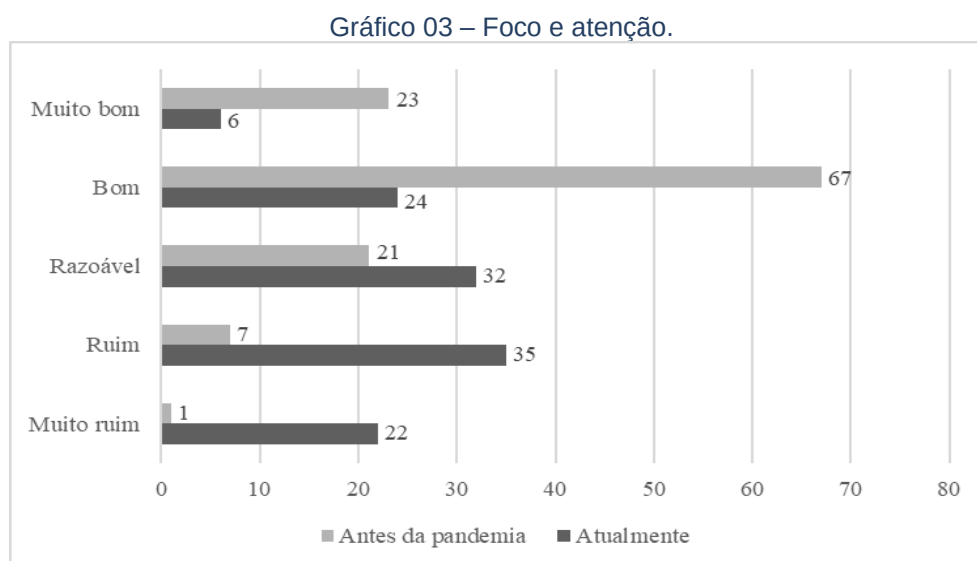
Fonte: acervo pessoal.

Dentro do critério de desempenho acadêmico (Gráfico 1), comparando antes e depois da pandemia, pela interpretação subjetiva dos entrevistados, observou-se uma redução do número de participantes que relataram desempenho muito bom, que caiu de 37 (31,09%) para 11 (9,24%), entretanto o número de alunos que percebeu o desempenho como bom se manteve regular, variando de 57 (47,88%) no AP para 55 (46,21%) no PP. Além disso, houve aumento do número de entrevistados que relataram desempenho ruim, subindo de 3 (2,52%) para 14 (11,76%).



Fonte: acervo pessoal.

No quesito memória (Gráfico 2), podemos observar aumento dos três níveis inferiores de gradação (muito ruim, ruim e razoável) que, somados, subiram de 22 (18,48%) antes da pandemia, para 86 participantes (72,26%), depois da pandemia. O contrário foi observado nos dois níveis superiores de gradação (bom e muito bom) em que houve diminuição, de 97 (81,51%) para 33 (27,73%) que consideravam bom e muito bom.

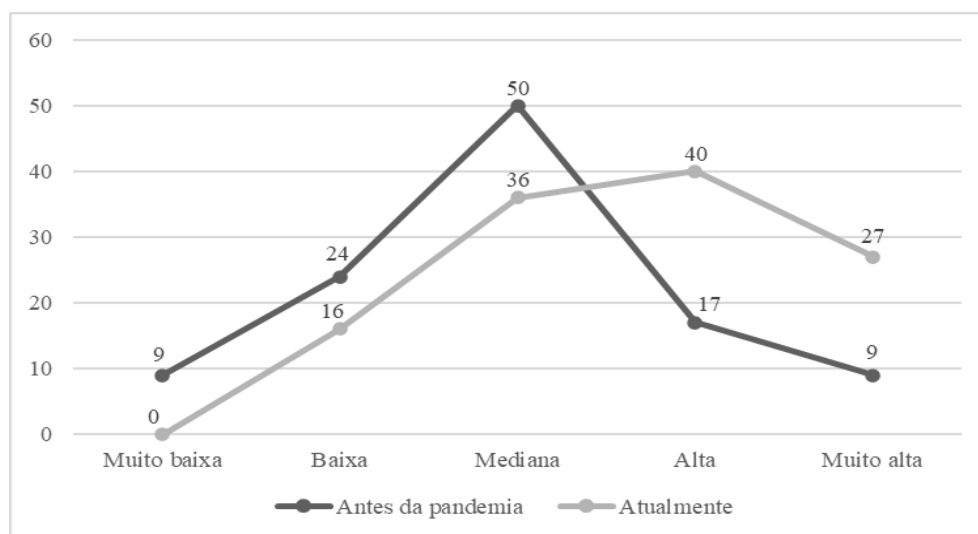


Fonte: acervo pessoal.

No critério de foco e atenção (Gráfico 3) foi observado o mesmo padrão do critério memória, com grande redução do número de participantes que consideravam bom ou muito

bom, havendo queda de 90 (75,63%) participantes para 30 (25,21%), e o aumento dos três níveis inferiores de gradação (razoável, ruim e muito ruim) que, somados, aumentaram de 29 (24,36%) participantes para 89 (74,78%).

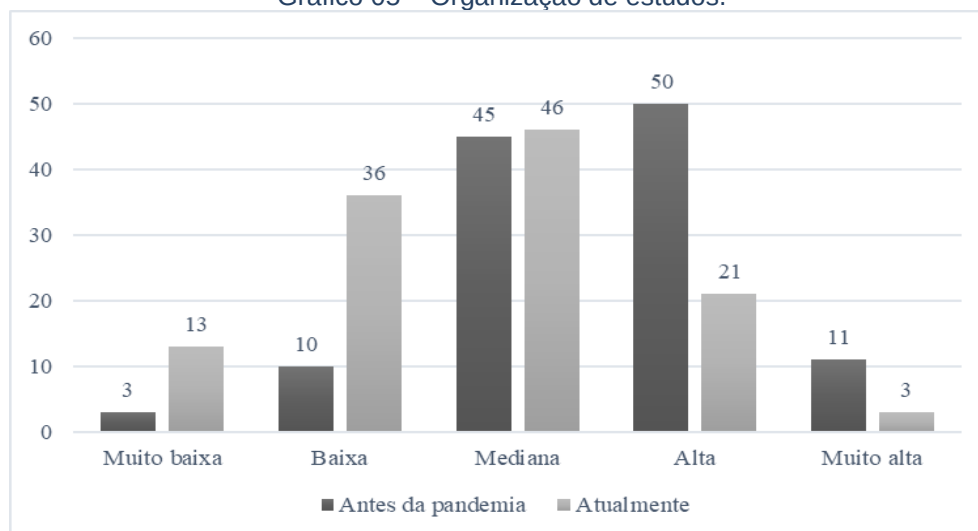
Gráfico 04 – Procrastinação.



Fonte: acervo pessoal.

A procrastinação (Gráfico 4) foi percebida como alta ou muito alta por 26 participantes (21,84%) no período anterior à pandemia, e por 67 participantes (56,30%) como alta ou muito alta no período atual, posterior à pandemia. Além disso, o nível baixo e muito baixo tiveram maiores índices antes da pandemia, totalizando 33 participantes (27,73%), enquanto que, no período atual, a procrastinação baixa ou muito baixa foi percebida apenas por 16 participantes (13,44%).

Gráfico 05 – Organização de estudos.



Fonte: acervo pessoal.

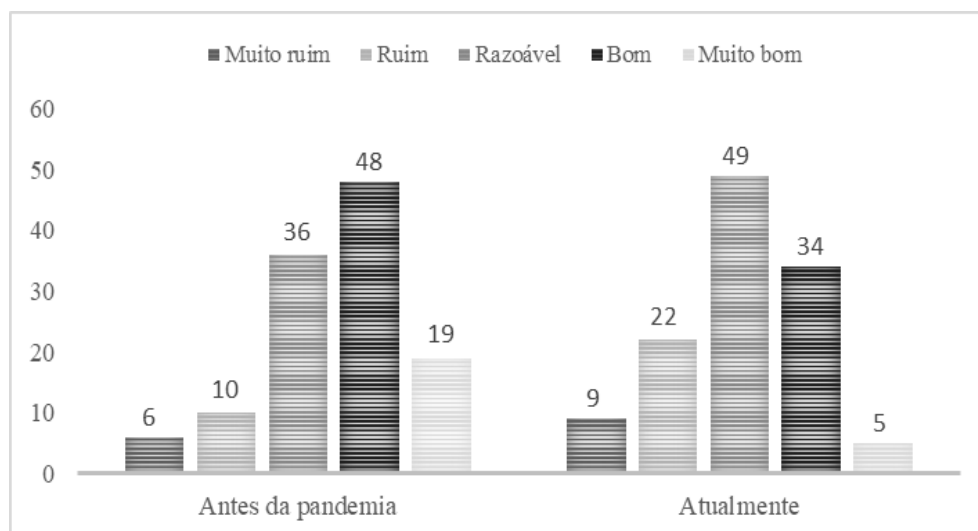
A organização dos estudos (Gráfico 5) foi percebida por 49 participantes (41,17%) como baixa ou muito baixa atualmente, quando comparada ao período AP, em que apenas 13 (10,92%) relataram baixa organização de estudos. Paralelamente, a organização alta ou

muito alta foi percebida por apenas 24 (20,16%) dos estudantes no período PP, contra 61 (51,26%) no período AP.

Saúde mental

Os cinco critérios a seguir estão relacionados à saúde mental dos estudantes, que incluem a própria percepção a respeito da saúde mental, ansiedade, depressão/sintomas depressivos, oscilações de humor e sono.

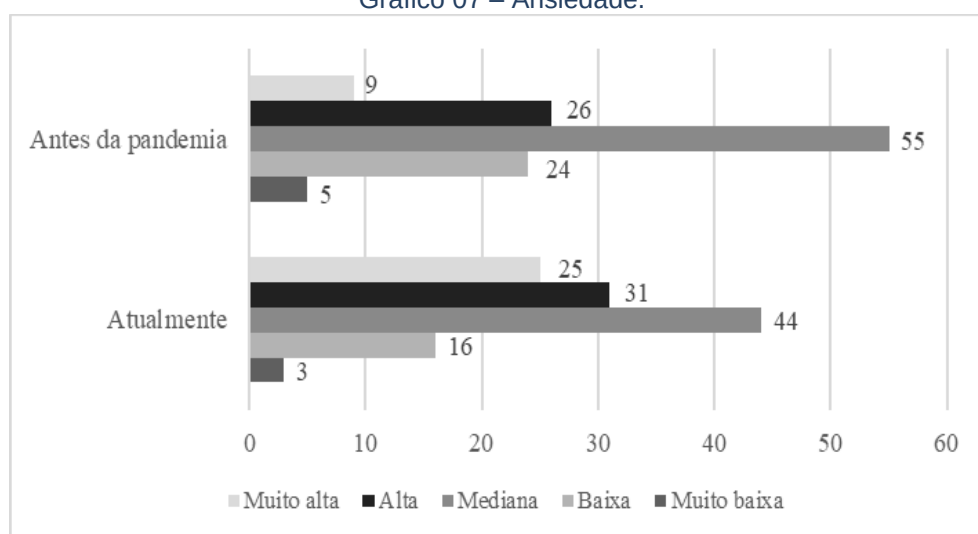
Gráfico 06 – Saúde mental.



Fonte: acervo pessoal.

A saúde mental (Gráfico 6) foi avaliada como ruim, muito ruim ou razoável por 52 participantes (43,69%) no período pré-pandemia, enquanto que no período atual, houve um crescimento para 80 participantes (67,22%), que consideraram a saúde mental ruim, muito ruim ou razoável. Paralelamente, classificaram como boa e muito boa 67 indivíduos (56,30%) antes da pandemia, em comparação com 39 (32,77%) no período pós pandêmico.

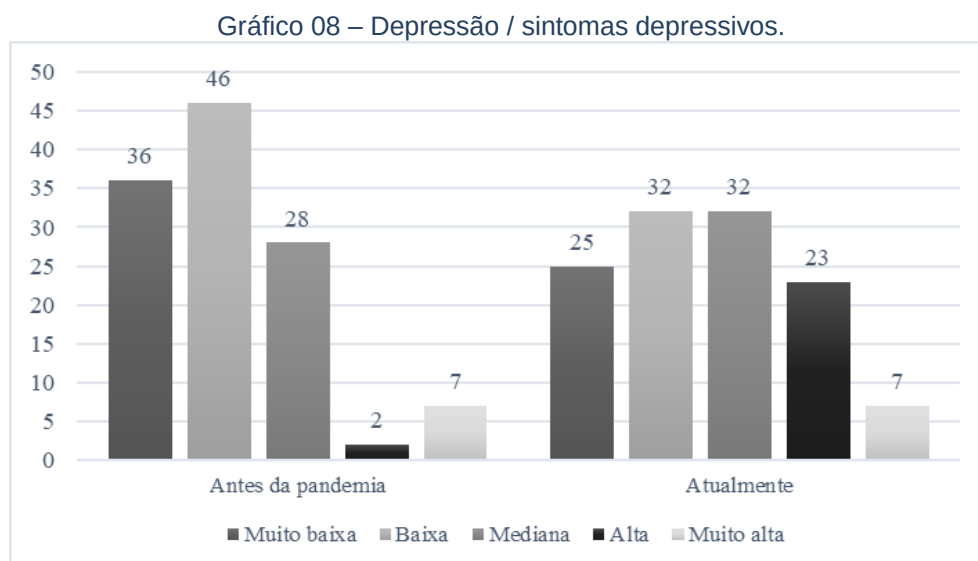
Gráfico 07 – Ansiedade.



Fonte: acervo pessoal.

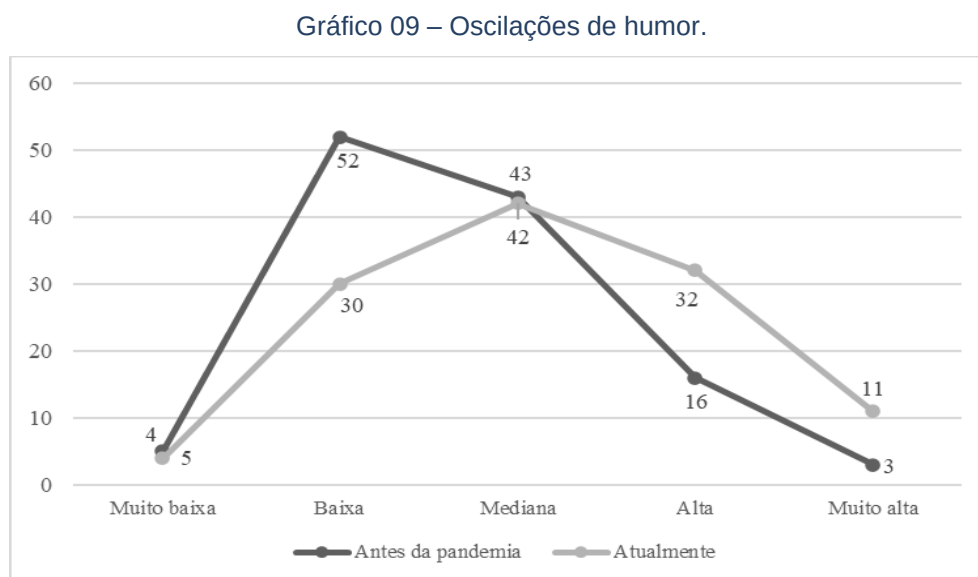
No que diz respeito à ansiedade (Gráfico 7), houve aumento da percepção do nível de ansiedade em relação ao período atual, quando em comparação ao período pré-pandemia,

nos quesitos alta e muito alta, passando de 35 participantes (29,41%) para 56 (47,05%). Em contrapartida, houve diminuição dos quesitos razoável, baixa e muito baixa no período atual, com um total de 63 participantes (52,94%), enquanto que, no período anterior à pandemia, esse número era de 84 estudantes (70,58%).



Fonte: acervo pessoal.

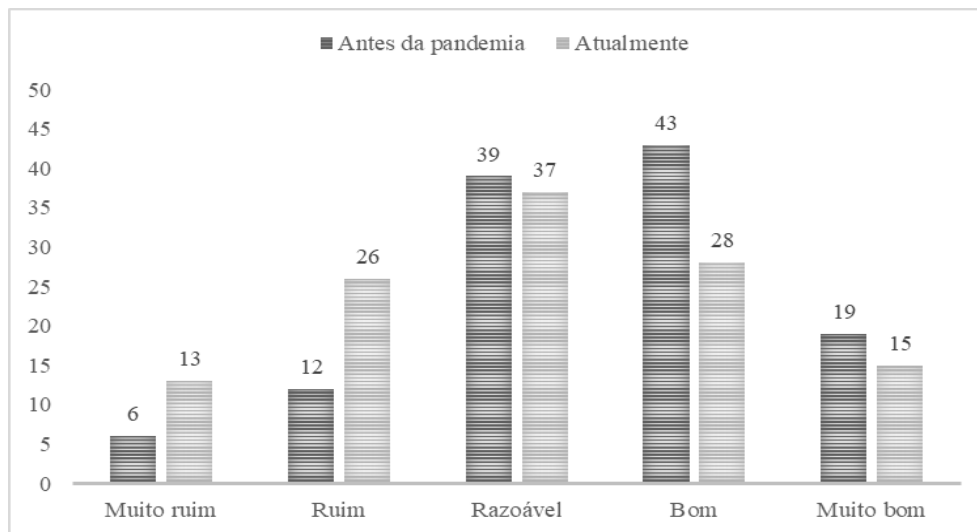
Já no quesito depressão/sintomas depressivos (Gráfico 8), o que se destaca é o número de estudantes que relataram alto índice de depressão, passando de 2 (1,68%) para 23 participantes (19,32%) atualmente. Concomitantemente, houve redução no número dos que consideram esses sintomas baixos ou muito baixos, passando de 82 (68,90%) no período AP para 57 (47,89%) no período PP.



Fonte: acervo pessoal.

Dentro do critério oscilações de humor (Gráfico 9), antes da pandemia, apenas 19 participantes (15,95%) consideraram as oscilações alta ou muito alta, enquanto que, no período atual foram 43 dos participantes (36,13%). Além disso, observa-se uma redução no número de participantes que consideravam as oscilações baixas anteriormente à pandemia, passando de 52 (43,69%) para 30 indivíduos (25,21%) no período atual.

Gráfico 10 – Sono.



Fonte: acervo pessoal.

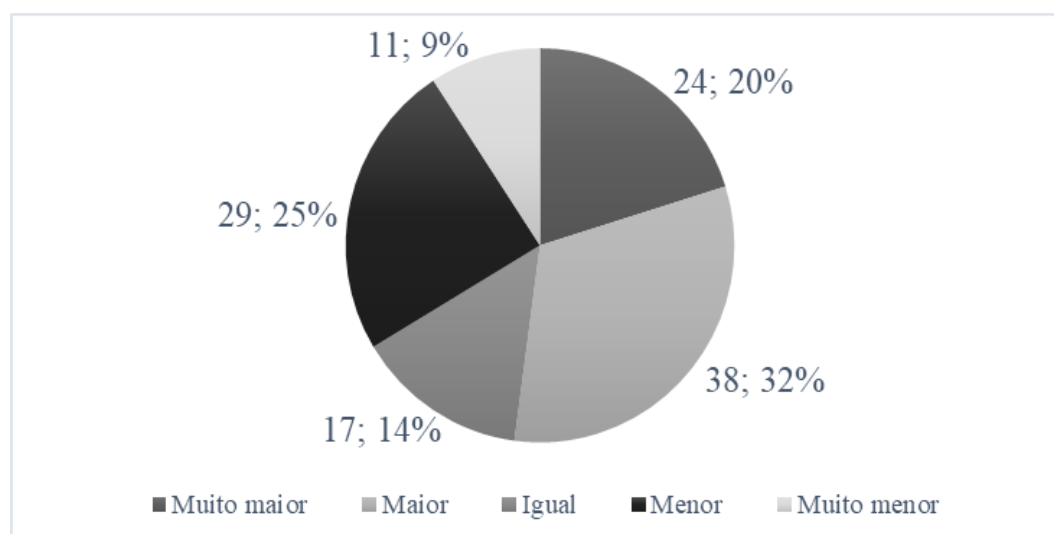
O sono (Gráfico 10) acompanhou o padrão dos demais critérios, sendo avaliado por 18 participantes (15,12%) como ruim ou muito ruim no período AP e por 39 (32,77%) no período pós pandêmico. Paralelamente, 62 estudantes (52,10%) consideraram o sono bom no período AP contra 43 (36,13%) no período PP.

Outros achados

Tempo livre

Em relação ao tempo livre (Gráfico 11), a pergunta foi realizada comparando o período atual (PA) com o período anterior à pandemia (AP). Do total de 119 participantes, 62 (52,10%) relataram que o tempo livre no período pós-pandemia está maior ou muito maior, 17 (14,2%) revelaram que perceberam o tempo livre como sendo igual ao período AP, enquanto que 40 (33,61%) participantes relataram que está menor ou muito menor, quando comparado ao período anterior.

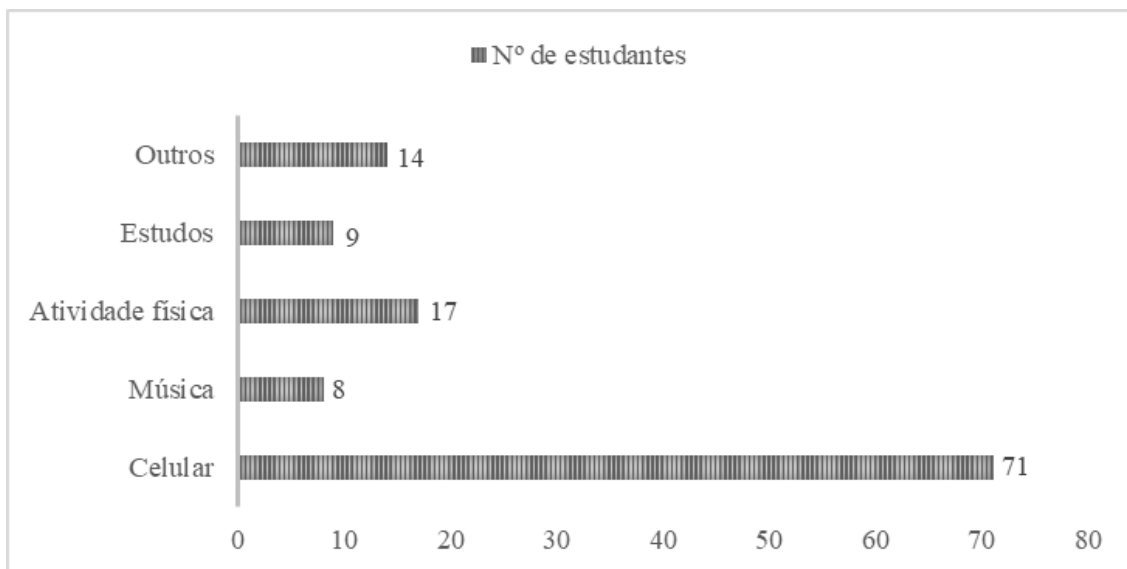
Gráfico 11 – Tempo livre atual comparado com período AP.



Fonte: acervo pessoal.

Em relação ao gasto do tempo livre (Gráfico 12), 71 estudantes, cerca de 60%, revelaram que em seu tempo livre fazem uso de dispositivos eletrônicos, incluindo celular e computador (redes sociais).

Gráfico 12 – Gasto tempo livre.



Fonte: acervo pessoal.

Tempo de exposição a telas

No que se refere ao tempo de exposição a telas, 55% consideram muito elevado e 29% consideram elevado, ou seja, mais de 80% dos estudantes consideram elevado o seu tempo de exposição a telas por dia.

Relação excesso de ócio e saúde mental

No que se refere à relação excesso de ócio e saúde mental, 69 (57,98%) consideram que o ócio (passar longos períodos sem fazer nada) interfere na ansiedade; 58 (48,73%) consideram que o ócio interfere na depressão; e 83 (69,74%) consideram que o ócio piora muito ou razoavelmente a saúde mental no geral.

Relação desempenho acadêmico e saúde mental

No que se refere à relação desempenho acadêmico e saúde mental, 69 participantes (57,98%) consideram que o desempenho acadêmico interfere na saúde mental muito ou excessivamente.

DESENVOLVIMENTO

Desempenho acadêmico

A partir dos dados obtidos pela pesquisa, foi possível observar que o desempenho acadêmico, bem como os critérios memória, foco e atenção, considerando-se apenas as variáveis bom e muito bom, foram avaliados pelos participantes como piores atualmente do que no período anterior à pandemia da Covid-19, uma vez que a redução foi de 94 (78,99%)

para 66 (55,46%) no critério desempenho acadêmico, de 97 (81,51%) para 33 (27,73%) em memória e de 90 (75,63%) para 30 (25,21%) no quesito foco e atenção. Esses dados demonstram que o ensino remoto, implementado durante o período pandêmico, de uma maneira geral, influenciou negativamente nesses diversos aspectos cognitivos dos estudantes, evidenciando que o isolamento social, em conjunto com a exposição excessiva à telas, interferiu de maneira negativa na função cognitiva desses estudantes, causando prejuízos no desempenho acadêmico como um todo. Além disso, por se tratar de um método em que o aluno está menos supervisionado e dependente de sua própria motivação, os menos motivados encontram dificuldades para manter uma rotina regular de estudos, visto que o distanciamento social prolongado associado à falta de convívio entre amigos e colegas, durante esse período, estão relacionados na literatura como sendo aspectos desmotivadores e que podem prejudicar o desempenho acadêmico, principalmente quando se trata de um processo de aprendizagem mais autônomo (FREITAS, 2022).

Nos quesitos memória e foco e atenção, foram observados padrões semelhantes, visto que houveram aumento dos três níveis inferiores de gradação (muito ruim, ruim e razoável) e queda dos dois níveis superiores (bom e muito bom) na comparação entre o período anterior à pandemia e o atual. No critério memória, os níveis muito ruim, ruim e razoável, somados, subiram de 22 (18,48%) antes da pandemia, para 86 participantes (72,26%), depois da pandemia, enquanto que bom e muito bom, caiu de 97 (81,51%) para 33 (27,73%). Já no quesito foco e atenção, houve grande redução do número de participantes que consideravam bom ou muito bom, com queda de 90 (75,63%) para 30 (25,21%) participantes, enquanto que muito ruim, ruim e razoável, somados, aumentaram de 29 (24,36%) para 89 (74,78%) participantes. De acordo com De Oliveira (2021), o uso excessivo de tela pode estar relacionado com o desenvolvimento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), uma vez que seu estudo apontou que o tempo de tela exacerbado gera problemas na retenção de informações, falhas na memória recente (“memory lapse”) e diminuição do foco e atenção. O TDAH possui sua etiologia associada a fatores genéticos na maior parte dos casos, porém, também possuem fatores ambientais relacionados a sua ocorrência. Segundo esse mesmo autor, o TDAH é uma das comorbidades mais frequentes em indivíduos que fazem uso exagerado da internet, podendo também serem encontrados nesses indivíduos sintomas isolados de hiperatividade, impulsividade e déficit de atenção. Além disso, de acordo com essa pesquisa, evidenciou-se que o uso excessivo de internet está associado à diminuição da capacidade verbal, desempenho escolar prejudicado, atenção reduzida e atrofia cerebral, com redução do volume regional de substância cinzenta no córtex pré-frontal bilateral, no cíngulo anterior e na área motora suplementar, responsável pelo controle da atenção e da função executiva (DE OLIVEIRA, 2021).

Por fim, a procrastinação das atividades acadêmicas diárias, que aumentou de 26 (21,84%) para 67 (56,30%), nos quesitos alta ou muito alta no período pós pandemia, em

comparação com o período anterior, demonstra que os alunos entrevistados encontraram dificuldades em manter sua rotina diária de afazeres acadêmicos. A partir disso, sabe-se que a procrastinação, além de contribuir para diminuição do rendimento do aluno, interfere no estado emocional, estando relacionada na literatura com o aumento de ansiedade e depressão. Segundo uma pesquisa realizada por DA COSTA (2023), com estudantes de pós-graduação de um curso de Administração, concluiu-se que houve interferência do isolamento social na procrastinação de estudantes durante o período pandêmico, uma vez que o efeito externo da pandemia foi sentido por todos, principalmente ao potencializar tendências individuais, visto que indivíduos que já possuíam dificuldades com organização das tarefas, tiveram maiores índices de procrastinação. Entretanto, os efeitos individuais do isolamento na procrastinação não foram sentidos de maneira semelhante por todos, visto que variam de acordo com perfis de organização pessoal pré-pandemia, com maneiras individualizadas de lidarem com questões emocionais e níveis de adaptação ao isolamento diferenciados.

Saúde mental

Não é possível falar da pandemia da Covid-19 e elencar apenas uma repercussão na saúde mental dos indivíduos, pois existiram diversas variáveis influenciadoras do estado mental: o medo constante de uma doença nova e grave ainda pouco conhecida, o isolamento social com a privação do contato social, o estresse da mudança súbita da rotina, preocupação com familiares e amigos que foram contaminados (muitos que tiveram óbitos em suas famílias) e a própria ação do vírus no sistema nervoso central, ainda pouco compreendida. Associado a esse cenário, os estudantes de medicina, já conhecidos por possuírem altas taxas de ansiedade, estresse e depressão (devido a alta nível de cobrança por excelência e extensas cargas horárias) quando comparados a estudantes de outras áreas, foram especialmente atingidos (SOL, 2022). Nesse sentido, segundo os resultados dessa pesquisa, ao serem questionados sobre como avaliavam a saúde mental como um todo, 67 estudantes (56,30%) consideraram boa ou muito boa antes da pandemia, em comparação com 39 (32,77%) no período pós pandêmico, deixando claro que houve uma pior percepção do estado mental desses participantes no período analisado, cujos detalhes serão discutidos a seguir.

A ansiedade e depressão em estudantes de Medicina durante a pandemia foram sintomas comuns. Embora já estivessem notoriamente associados a essa classe, houveram novos componentes relacionados ao método de ensino adotado durante esse período que contribuíram para esses quadros. Na literatura, diversos autores relacionam o método online de ensino com a diminuição da motivação para o estudo e decréscimo de foco e atenção, que fizeram com que os alunos perdessem o estímulo para os afazeres acadêmicos. Contudo, a sensação de ansiedade e frustração com o próprio desempenho continuaram presentes. De acordo com um estudo realizado por Bolotov (2021), na Astanta Medical University (República Checa), com estudantes de medicina que tiveram que realizar a transição do ensino

tradicional para o ensino remoto durante a pandemia, os perfis de alunos que se sentiam insatisfeitos com o desempenho acadêmico estavam associados ao aumento do estresse, da ansiedade e depressão. Esses dados corroboram com os resultados obtidos nessa pesquisa, ao analisarmos o critério ansiedade, em que houve aumento na quantidade de alunos que consideraram alta e muito alta, passando de 35 participantes (29,41%) no período AP para 56 (47,05%) no período PP, além da diminuição. Já no quesito depressão/sintomas depressivos, o que se destaca é o número de estudantes que relataram alto índice de depressão, passando de 2 (1,68%) para 23 participantes (19,32%) atualmente, além disso, houve redução no número dos que consideram esses sintomas baixos ou muito baixos, passando de 82 (68,90%) no período AP para 57 (47,89%) no período PP.

Além disso, o estudo remoto está associado a outro fator fortemente associado ao desenvolvimento de sintomas depressivos, de ansiedade, de oscilações de humor e de alterações do sono: o tempo de tela. Durante a pandemia houve o aumento do uso de dispositivos eletrônicos, como computadores, tablets e smartphones, tanto para fins recreativos quanto para fins de estudo e trabalho, aumentando consideravelmente o tempo diário de contato com esses dispositivos. Esse cenário favorece comportamentos de uso abusivo de celulares similares, já retratado na literatura como hábito vicioso, desencadeando comportamentos semelhantes a de qualquer outro vício, revelando uma relação de dependência que causa diversos prejuízos como o aumento do estresse, falta de autocontrole, déficits de atenção e foco, humor oscilante, diminuição do rendimento, aumento da agressividade, dentre outros comportamentos problemáticos (AKULWAR-TAJANE, 2020). Ao serem perguntados sobre as oscilações de humor, antes da pandemia, apenas 19 participantes (15,95%) consideraram as oscilações alta ou muito alta, enquanto que, no período atual foram 43 dos participantes (36,13%), evidenciando que durante a pandemia os estudantes perceberam que seu humor estava mais instável.

Por fim, o impacto no sono também pode estar associado ao uso excessivo de smartphones: quanto maior o uso (principalmente durante a noite), maiores são as taxas de insônia. O sono é um componente vital para o ser humano, e desempenha um papel fundamental na qualidade de vida, pois possibilita nos recompor tanto mentalmente quanto fisicamente, além de funcionar como um reparador das áreas cerebrais associadas às emoções. Assim, um indivíduo que não possui um sono adequado possui maiores taxas de estresse e maiores dificuldades em controlar as emoções. Paralelo a isso, a insônia é um dos principais sintomas encontrados em pacientes que estão passando por problemas emocionais (AKULWAR-TAJANE, 2020). Por fim, dentro do critério analisado sono, o total de participante que consideravam ruim ou muito ruim subiu de 18 participantes (15,12%) no período AP para 39 (32,77%) no período pós pandêmico, e dentre os que consideravam o sono bom, houve decréscimo de 62 estudantes (52,10%) no período AP para 43 (36,13%) no período PP, evidenciando que a qualidade do sono durante o período da pandemia diminuiu dentro os

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos, concluiu-se que o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina analisados piorou durante o período da pandemia da Covid-19, uma vez que dentre os 5 critérios relacionados ao rendimento estudantil (desempenho acadêmico, memória, foco e atenção, procrastinação e organização dos estudos), os estudantes consideraram que em todos eles houve piora em relação ao período anterior à pandemia. Além disso, também houve prejuízos na saúde mental dos analisados, uma vez que houve o aumento considerável de estudantes que consideraram que a ansiedade, depressão/sintomas depressivos e oscilações de humor aumentaram de intensidade durante o período. Ademais, concluiu-se que para mais da metade dos estudantes (58%) o desempenho acadêmico estava associado à saúde mental, sendo um fator influenciador de piora de quadros psiquiátricos. Por fim, ao serem analisadas questões como exposição a telas, longos períodos de uso de celulares e redes sociais, além do excesso de ócio característico do período pandêmico, foram fatores fortemente correlacionados com a piora do rendimento acadêmico e da saúde mental dos indivíduos entrevistados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKULWAR-TAJANE, Isha et al. Rethinking screen time during COVID-19: impact on psychological well-being in physiotherapy students. **Int J Clin Exp Med Res**, v. 4, p. 201-16, 2020.

BOLATOV, Aidos et al. Online-Learning due to COVID-19 Improved Mental Health Among Medical Students. **International Association of Medical Science Educators**, 2020.

DA COSTA JÚNIOR, João Florêncio et al. Gestão acadêmica, isolamento social e procrastinação: um estudo com pós-graduandos em administração durante a pandemia de Covid-19. **Revista de Gestão e Avaliação Educacional**, p. e84007-e84007, 2023.

DE OLIVEIRA, Rodrigo Cardoso; DA SILVA, João Vitor; DE SANTANA CARDOSO, Victor Lucas. TDAH e o uso prolongado das mídias sociais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 2425-2434, 2021.

DOS SANTOS FARIAS, Edson et al. Comportamento de crianças e adolescentes em relação ao tempo de tela em Porto Velho, Amazônia Ocidental Brasileira. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 31, n. 1, 2021.

FREITAS, Etiane de Oliveira et al. Autoavaliação de estudantes universitários sobre seu desempenho acadêmico durante a pandemia da COVID-19. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 43, 2022.

GONZALES, T. et al. Influence of COVID-19 confinement on students' performance in higher education. **Plos One**, 2020.

MCHARG, Gabrielle et al. Screen Time and Executive Function in Toddlerhood: A Longitudinal Study. **Frontiers in Psychology**, v. 11, 2020.

SOL, Érika Gonçalves Loureiro et al. Avaliação do comportamento suicida em estudantes de Medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, p. 83-91, 2022.

ZHAO, Ying et al. The Effects of Online Homeschooling on Children, Parents, and Teachers of Grades 1–9 During the COVID-19 Pandemic. **Medical Science Monitor**, 2020.