



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS CONTÁBEIS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS CONTÁBEIS**

MIRELLA FEITOSA DOS SANTOS

**ESGOTAMENTO MENTAL, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO ÂMBITO
UNIVERSITÁRIO EM ESTUDANTES DE CONTABILIDADE COM O REINÍCIO
DAS AULAS PÓS-PANDEMIA**

**CAMPINA GRANDE
2022**

MIRELLA FEITOSA DOS SANTOS

**ESGOTAMENTO MENTAL, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO ÂMBITO
UNIVERSITÁRIO EM ESTUDANTES DE CONTABILIDADE COM O REINÍCIO
DAS AULAS PÓS-PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Ciências Contábeis da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Ciências Contábeis.

Área de concentração: Contabilidade Geral.

Orientadora: Profa. Me. Kamilla Alves Barreto.

**CAMPINA GRANDE
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237e Santos, Mirella Feitosa dos.
Esgotamento mental, ansiedade e depressão no âmbito universitário em estudantes de contabilidade com o reinício das aulas pós-pandemia [manuscrito] / Mirella Feitosa dos Santos. - 2022.
37 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Contábeis) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, 2022.
"Orientação : Profa. Ma. Kamilla Alves Barreto, Coordenação do Curso de Ciências Contábeis - CCSA."
1. Esgotamento mental. 2. Saúde mental dos estudantes.
3. Pandemia covid-19. 4. Transtorno mental. 5. Discentes universitários. I. Título

21. ed. CDD 362.2

MIRELLA FEITOSA DOS SANTOS

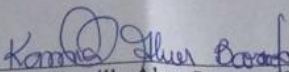
ESGOTAMENTO MENTAL, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO ÂMBITO
UNIVERSITÁRIO EM ESTUDANTES DE CONTABILIDADE COM O REINÍCIO DAS
AULAS PÓS-PANDEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Departamento do Curso de Ciências
Contábeis da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Ciências Contábeis.

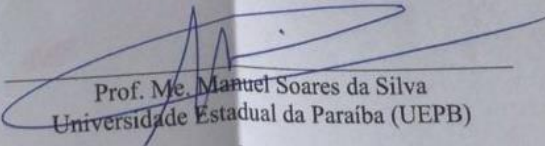
Área de concentração: Contabilidade Geral.

Aprovada em: 18/11/2022

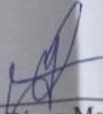
BANCA EXAMINADORA



Profa. Me. Kamilla Alves Barreto (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Manuel Soares da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Diego Mentor Andrade Galvão
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Não fui eu que lhe ordenei? Seja forte e corajoso! Não se apavore, nem se desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar.

(Josué 1:6-9).

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Estudos pela modalidade remota.....	18
Gráfico 2 – Sentimento ao iniciar as aulas remotas.....	19
Gráfico 3 – Experiência com ensino remoto antes da pandemia.....	19
Gráfico 4 – Equipamentos ideais para o ensino remoto.....	20
Gráfico 5 – Dificuldade para absorção de conteúdo com as aulas remotas.....	20
Gráfico 6 – Considera-se estressado.....	21
Gráfico 7 – Escala de estressores no ensino remoto.....	22
Gráfico 8 – Sentimento com a volta dos estudos presenciais.....	23
Gráfico 9 – Importância de medidas de controle com a volta as aulas.....	23
Gráfico 10 – Diagnóstico de algum transtorno mental durante sua trajetória acadêmica... 24	24
Gráfico 11 – Adaptação ao “novo normal” com a volta as aulas presenciais.....	25
Gráfico 12 – Gatilho ou fator estressante que já o fez pensar em desistir do curso.....	25
Gráfico 13 – Influência de desenvolver algum transtorno mental afeta diretamente o 26 desempenho no âmbito acadêmico.....	26
Gráfico 14 – Importância do cuidado com a saúde mental para universitários.....	27
Gráfico 15 – Fase de Alerta: Sintomas experimentados nas últimas 24.....	27
Gráfico 16 – Fase II - Resistência (luta): Sintomas no último mês.....	28
Gráfico 17 – Fase III - Exaustão (esgotamento): Sintomas nos últimos 3 meses.....	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –	Caracterização dos participantes da pesquisa.....	17
------------	---	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1 Desafios pandêmicos no âmbito acadêmico.....	9
2.2 Transtornos Mentais Comuns	12
2.3 Esgotamento Mental, Ansiedade e Depressão.....	13
3 METODOLOGIA.....	14
3.1 Natureza da pesquisa	14
3.2 Público-alvo	15
3.3 Instrumento de coleta de dados	15
3.4 Coleta e análise de dados.....	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	16
4.1 Descrição do perfil dos participantes da pesquisa.....	17
4.2 Questões Específicas: Fatores relacionados ao esgotamento mental na pandemia....	18
4.3 Questões Específicas: Fatores relacionados ao esgotamento mental com o retorno das aulas presenciais	22
4.4 Fases do Estresse Ocupacional	27
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	32
APÊNDICE A - MODELO DE QUESTIONÁRIO COM OS DISCENTES DE CONTABILIDADE DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA (UEPB)	35
ANEXO A - INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS (LIPP).38	

**ESGOTAMENTO MENTAL, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO ÂMBITO
UNIVERSITÁRIO EM ESTUDANTES DE CONTABILIDADE COM O REINÍCIO
DAS AULAS PÓS-PANDEMIA**

**MENTAL EXHAUSTION, ANXIETY AND DEPRESSION IN THE UNIVERSITY
SCOPE IN ACCOUNTING STUDENTS WITH THE RESTART OF POST-
PANDEMIC CLASSES**

Mirella Feitosa dos Santos*

RESUMO

O presente estudo foi realizado com o objetivo geral de identificar e analisar como o Esgotamento Mental afeta diretamente os estudantes de Contabilidade no âmbito universitário com o reinício das aulas pós-pandemia no ambiente acadêmico da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I. Quanto aos procedimentos metodológicos a pesquisa classifica-se como um levantamento, com abordagem quantitativa e análise descritiva, selecionando como respondentes, discentes do curso de Ciências Contábeis (do 3º ao 9º período - que desempenharam atividades acadêmicas durante a pandemia e participaram também do retorno das aulas presenciais.) Para esse propósito, o instrumento para coleta de dados utilizado foi um questionário aplicado presencialmente e on-line aos discentes que se voluntariaram a contribuir para a pesquisa. Com os resultados obtidos pelos respondentes, foi possível: Dar ênfase à importância e aos cuidados da saúde mental para os acadêmicos, compreender a influência de Transtornos Mentais Menores nos discentes no âmbito acadêmico, constatou-se o impacto da pandemia sobre os universitários, identificando também as dificuldades enfrentadas pelos universitários de contabilidade com a volta às aulas presenciais pós-pandemia, verificado nos resultados das Fases do Estresse: Na Fase inicial de Alerta pode-se notar que a frequência dos sintomas físicos foi de 80%, enquanto a frequência dos sintomas psicológicos foi de apenas 20%, enquanto na II Fase de luta, houve um aumento dos sintomas psicológicos de 13,33%, por fim, na III Fase de Exaustão, um aumento nos sintomas psicológicos, sendo uma diferença de aumento de 11,67% da II Fase.

Palavras-chave: Esgotamento Mental. Reinício das aulas presenciais. Saúde Mental dos estudantes.

ABSTRACT

The present study was carried out with the general objective of identifying and analyzing how Mental Exhaustion directly affects Accounting students at the university level with the resumption of post-pandemic classes in the academic environment of the State University of Paraíba (UEPB), Campus I. to the methodological procedures, the research is classified as a survey, with a quantitative approach and descriptive analysis, selecting as respondents, students of the Accounting Sciences course (from the 3rd to the 9th period - who performed academic activities during the pandemic and also participated in the return of classes face-to-face.) For this purpose, the data collection instrument used was a questionnaire applied in person and online to students who volunteered to contribute to the research. With the results obtained by the respondents, it was possible to: Emphasize the importance and care of mental

* Graduada em Ciências Contábeis pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I. Endereço eletrônico: mirella.santos@aluno.uepb.edu.br.

health for academics, understand the influence of Minor Mental Disorders on students in the academic field, verify the impact of the pandemic on university students, also identifying the difficulties faced by university accounting students with the return to face-to-face classes after the pandemic, verified in the results of the Stress Phases: In the initial Alert Phase, it can be noted that the frequency of physical symptoms was 80%, while the frequency of symptoms psychological symptoms was only 20%, while in Phase II of struggle, there was an increase in psychological symptoms of 13.33%, finally, in Phase III of Exhaustion, an increase in psychological symptoms, with a difference of increase of 11.67 % of Phase II.

Keywords: Mental Burnout. Resumption of in-person classes. Students' mental Health.

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, o mundo sofreu diversas transformações, em todas as áreas possíveis, tais como, no campo organizacional, no campo social, campo econômico, tecnológico, na área da saúde, entre outros; sejam essas mudanças com consequências benéficas e/ou não para a sociedade. Recentemente, o mundo passou por uma drástica mudança com o surto da pandemia do COVID-19, trazendo assim diversas consequências e impactos no mundo todo, uma nova adaptação para todos, desde então.

A doença provocada pelo SARS-CoV-2 (COVID-19) foi identificada pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, e em janeiro de 2020 a *World Health Organization* (WHO, 2020) declarou-a como uma emergência em saúde pública de interesse internacional (MAIA; DIAS, 2020). Dessa forma, para minimizar os efeitos de transmissão e o alto índice de mortalidade ocasionados por esse vírus foi necessário estratégias, políticas e ações governamentais voltadas para a dedicação para adoção de medidas preventivas e auto cuidado. (CRUZ, 2020).

Contudo, o período de proliferação da doença e os seus cuidados, dentre eles o confinamento, para evitar-se à exposição ao vírus, foi muito difícil para todos enfrentarem, tendo em vista que muitas pessoas precisaram adaptar-se à nova realidade proposta pela doença e conviver com a realidade do enfrentamento à contaminação.

No estágio transitório em que houve a expansão da pandemia, ocorreu o aumento da prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC), especialmente fadiga e agressividade, esgotamento mental, estresses, episódios de pânico, a manifestação de preditores de estresse pós-traumático (TEPT), depressão e ansiedade, não apenas nos profissionais, mas na população, de modo geral. (CRUZ et al., 2020).

Atualmente, com um maior controle da situação devido aos avanços tecnológicos e da área da saúde com o combate à pandemia, tivemos mais uma onda de adaptações, mesmo com os reflexos ainda presentes da pandemia.

Progressivamente, o mundo vem voltando à normalidade, com os resultados das medidas tomadas para combate à pandemia, de modo que, os índices da pandemia permanecem sob controle graças às vacinas, as medidas sanitárias, e o isolamento da população; pode-se assim, aos poucos retomar as atividades do cotidiano, como trabalho, escolas e universidades, festas, frequentar lugares públicos, entre outros; Situações essas que no período de início de pandemia tiveram que ser interrompidas e/ou contidas para controlar os impactos da doença à população.

Com a retomada ao “novo normal”, a volta para adaptar-se à rotina se torna difícil, principalmente com os anseios ainda causados pelo SARS-CoV-2. No âmbito universitário surge o anseio, medo, e estresse para se adaptar com a volta às aulas presenciais no contexto pós-pandemia. Os universitários precisam lidar com o peso da ressocialização, acompanhar os

conteúdos ministrados no período da modalidade de Ensino a Distância (EAD), conviver com a rotina fora do ambiente acadêmico, lidar com problemas pessoais, entre outros desafios.

Desse modo, o estudo se justifica pela necessidade de abordar a importância da saúde mental aos universitários do curso de contabilidade, em especial, nos desafios enfrentados pós-pandemia, partindo do pressuposto que muitos estudos abordam sobre a saúde mental e suas consequências quando a mesma não é cuidada; porém, direcionados em outros âmbitos e também a outros cursos, como os da área de saúde, mas, poucos estudos são encontrados na perspectiva universitária na área de Contabilidade. Espera-se que o presente estudo traga contribuições para esses estudantes e para sociedade em si, que por muitas vezes, desconhecem sobre saúde mental e enfrentam Transtornos Mentais Comuns (TMC), como o esgotamento mental, a ansiedade, estresse, depressão, síndrome de burnout, entre outros, mas desconhecem essas doenças, ou até mesmo que sabem que possuem, mas não aceitam e/ou buscam ajuda de profissionais especializados, ou, muitas vezes acabam priorizando outros âmbitos em suas vidas pessoais.

Aprofundando a compreensão sobre as relações existentes entre a universidade e a trajetória dos acadêmicos, percorrendo-se um caminho árduo enfrentado diante da graduação, especialmente quando precisa-se enfrentar algumas realidades que não são de costume. Partindo desse pressuposto, surge a problemática desta pesquisa: **Como o Esgotamento Mental afeta os estudantes de Contabilidade no âmbito universitário com o reinício das aulas pós-pandemia?**

Para responder a esta problemática, teve-se como objetivo geral identificar e analisar como o Esgotamento Mental afeta diretamente os estudantes de Contabilidade no âmbito universitário com o reinício das aulas pós-pandemia no ambiente acadêmico da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I.

Para o alcance do objetivo geral, o presente estudo está dividido em três objetivos específicos: Enfatizar a importância da saúde mental para os universitários, compreender como os Transtornos Mentais Menores podem afetar o âmbito acadêmico, identificar as dificuldades enfrentadas pelos universitários de contabilidade com a volta às aulas pós pandemia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Desafios pandêmicos no âmbito acadêmico

Diante da realidade enfrentada devido à pandemia, em 17 de março de 2020, o Ministério da Educação (MEC) publicou a Portaria nº 343 que determinou a substituição das aulas presenciais por aulas mediadas por tecnologias digitais, durante a situação de pandemia (BRASIL, 2020).

Com isso, a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), objeto de estudo desta pesquisa, para se adaptar com tudo, precisou suspender suas atividades e aulas diante à realidade vivida. A Administração Central da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) publicou a Portaria UEPB/GR/0014/2020 suspendendo as aulas em todos os Campus da UEPB até o dia 12 de abril de 2020, conforme decisão conjunta tomada em reunião entre gestores de instituições de ensino superior paraibananas realizada no Gabinete da Reitoria, no Campus de Bodocongó, em Campina Grande. (BRANDÃO, 2020a).

Conseqüentemente, com essa ruptura da interrupção das aulas e todo o cenário caótico de nova adaptação à pandemia, trouxe ainda mais incertezas, medo, anseio, aumento do isolamento social, desafio pra mensurar e validar a aprendizagem quando a mesma foi interrompida, sendo assim, um fator estressante para qualquer universitário.

Após reunião realizada por videoconferência, no dia 08 de maio de 2020, entre gestores de instituições de ensino superior do Estado, a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) estendeu a suspensão de suas atividades acadêmicas e administrativas até o dia 14 de junho. Os gestores, de forma conjunta, indicaram prorrogar a suspensão das aulas em todas as suas unidades/campus, considerando as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), do Ministério da Saúde e dos órgãos de Saúde e Vigilância Sanitária do Estado da Paraíba, em decorrência da pandemia de COVID-19. (BRANDÃO, 2020b).

A pandemia afetou diretamente o âmbito escolar e universitário, afastou os estudantes por quase um ano das escolas e universidades de forma presencial a fim de atender às medidas sanitárias em função da doença. Durante este período, uma das formas mais utilizadas para dar sequência à educação no Brasil foi o ensino remoto. (ALMEIDA; JUNG; SILVA, 2021).

Além da dificuldade enfrentada com o novo cenário em encarar a pandemia, e correr riscos da saúde, havia toda uma preocupação no âmbito pessoal de si próprio, como o fechamento de escolas e universidades, afetou o calendário estudantil/acadêmico, trazendo incertezas sobre o tamanho do impacto da pandemia sob o aprendizado na Educação. Com isso, as diferenças de como lidar com a pandemia na quarentena, a duração da mesma, todo o cuidado adotado pela sociedade para prevenção, são apenas alguns fatores que influenciam na trajetória dos estudantes. (OLIVEIRA; GOMES; BARCELLOS, 2020).

Escolas fecham anualmente de forma planejada para as férias escolares, o que cria uma oportunidade para estudar esse efeito sobre o aprendizado. Em tese, durante esse período de dois a três meses de paralisação, ocorreria uma desaceleração, ou perda de aprendizado, obtido durante o período letivo. Esse tema foi estudado por diversos autores em alguns países e se tornou conhecido como Summer Learning Loss ou Summer Slide. Obviamente, as férias planejadas para o final do ano escolar, com duração predefinida, diferem do período de incerteza gerado pela pandemia da COVID-19. (E OLIVEIRA; GOMES; BARCELLOS, 2020, p. 3).

Diferente de preparar-se e planejar-se anualmente para o período anual de férias letivo, ninguém está totalmente preparado ou pronto para enfrentar uma pandemia onde qualquer uma pode se tornar impactante de acordo com sua propagação e pode ser fatal a depender da evolução dos sintomas, como a doença do coronavírus. Um novo cenário foi montado e todos precisaram moldar-se de acordo com o necessário.

A modalidade de EAD através de meios e tecnologias da informação, ganhou força em grande parte na sociedade, para dar continuidade aos estudos e buscar amenizar o prejuízo com o tempo em que foi preciso a interrupção das aulas presenciais, devido às condições impostas pela pandemia enfrentada; foi mais uma medida para tentativas de adaptação e seguir com o “novo normal”, assim como toda mudança, também se apresentou dificuldades para acostumar às circunstâncias.

Após sete sessões de reunião conjunta do Conselho Universitário (CONSUNI) e Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão (CONSEPE) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), foi concluído em 26 de junho de 2020 a apreciação da proposta que normatiza as aulas remotas na Instituição durante o período de pandemia da COVID-19. Ao todo, foram 22 horas, 42 minutos e 47 segundos de reunião entre os conselheiros para analisar a proposta e chegar à sua aprovação, obtendo apenas um voto contrário; e desse modo, em 3 de agosto de 2020 foi iniciado as atividades letivas não presenciais. (LOPES; BRANDÃO, 2020).

A falta de conhecimento de informática, a falta de recursos e a preocupação com os estudantes que não tinham acesso à internet e/ou computador em casa, além da falta de tempo ou má gestão do tempo para se dedicar aos estudos, adaptação ao ambiente doméstico, foram alguns dos fatores enfrentados pelos estudantes durante o período de ajuste e imersão às aulas online.

Com isso, essa preocupação fez com que a Pró-Reitoria de Graduação (PROGRAD) oferecesse palestras, cursos e oficinas sobre o uso de plataformas digitais como mediação pedagógica, para estudantes e docentes. Ademais, com o intuito de oferecer melhores condições de ensino, a UEPB criou o Programa Auxílio Conectividade (Resolução UEPB/CONSUNI/0327/2020) que teve o objetivo de assegurar a inclusão digital de estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica para garantir o adequado acompanhamento e participação nas atividades não presenciais ofertadas pela Instituição. A proposta possibilitou oferecer aos estudantes recursos que ajudaram na aquisição de equipamentos, ou acesso à internet de qualidade para ter acesso às aulas. (LOPES, 2021).

Todavia, os impactos da pandemia aos estudos e no mundo em si, ainda eram imensuráveis e continuam sendo estudados até os dias atuais, toda a visão do “novo normal” causava ainda mais anseio, stress, pensamentos depressivos e medo de um futuro sem perspectiva de devidos resultados concretos. Infelizmente, nem todos conseguiram se adaptar com o “novo normal”, o estado crítico da pandemia e suas consequências, muitos empregos, estudos, e até vidas foram ceifadas devido à COVID-19, enquanto não existia uma cura ou uma prevenção concreta – além das medidas preventivas e o isolamento social – a sociedade entrava em pânico com tamanhas preocupações e responsabilidades para lidar.

Após meses de avanços na área da saúde e tecnologia em busca de controle do impacto da pandemia no mundo, a sociedade pode ter esperança com os avanços dos estudos e testes de vacinas no mundo.

Ainda em 2020, as primeiras vacinas receberam autorização para uso emergencial em alguns países europeus e nos Estados Unidos e, no dia 17 de janeiro de 2021, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária autorizou o uso emergencial de duas vacinas no Brasil. Minutos depois, Mônica Calazans, mulher negra e enfermeira da UTI do Instituto Emílio Ribas (São Paulo-SP), foi a primeira brasileira vacinada no território nacional. A cada nova injeção, aumentam as expectativas de que, em um futuro breve, falaremos da pandemia como um evento do passado e recuperaremos a vida “normal”. (CASTRO, 2021, p. 1).

Foi somente durante o mês de abril de 2021, após a mudança na política do enfrentamento da Pandemia de forma mais assertiva no sentido de priorização da imunização contra esse vírus com ações mais efetivas na compra dos insumos que a velocidade de aplicação das doses das vacinas atingiu um patamar adequado para a emergência de saúde pública vivida pelo Brasil. (BARBOSA; FERNANDES, 2021).

De forma suplementar e fundamental, graças à extrema efetividade do Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil, rapidamente a velocidade média de um milhão de doses ao dia foi alcançada, sendo que em algumas datas, picos de mais de dois milhões de pessoas vacinadas no período de 24 horas foram registrados, aumentando consideravelmente o percentual de brasileiros imunizados. Como resultado e avanço consequente da vacinação, a partir do início de julho de 2021 finalmente a média móvel de óbitos por COVID-19 iniciou queda linear e sustentada. (BARBOSA; FERNANDES, 2021).

Com o avanço da vacinação no Brasil, a diminuição de casos e um controle melhor da pandemia, foi surgindo mais esperança de um futuro melhor e adaptado à nova realidade, os protocolos e medidas de segurança e prevenção continuaram, e aos poucos a sociedade pode se normalizando e voltando às suas atividades rotineiras.

Após inúmeras reuniões, discussões e planejamentos, os decretos governamentais começaram a flexibilizar as restrições impostas no início da pandemia e a UEPB iniciou no mês de agosto de 2021 o retorno gradual das atividades práticas presenciais para estudantes concluintes dos cursos da área de Saúde. (MADRUGA, 2020).

O Pró-Reitor de Graduação da UEPB, professor Eli Brandão, informou que a Universidade vem se preparando desde 2020, comprando equipamentos, materiais, adaptando as estruturas em cada campus e se certificando de que todos os protocolos de biossegurança sejam seguidos à risca, inclusive no que diz respeito à vacinação dos envolvidos nas atividades. Segundo o pró-reitor, a UEPB possui a Portaria 10/2021, que se trata de um “protocolo de retomada gradual”, com base no Decreto Estadual nº 41.010 de 7 de fevereiro de 2021 e a Resolução/UEPB/CONSEPE/007/2021. (MADRUGA, 2020).

O retorno das aulas teóricas presenciais e o retorno das atividades administrativas só deram início em abril de 2022. A expectativa, medo e anseio foi tomada pelos universitários em voltar a enfrentar algo que era de costume, mas que precisou ser interrompido de forma urgente, ou seja, o retorno às aulas presenciais também se tornou um fator estressante e difícil na trajetória dos universitários, seria mais uma adaptação em voltar ao convívio social, gerir tempo e deslocamento até à instituição, principalmente para muitos que precisam conciliar com o trabalho além da vida pessoal.

Visando a necessidade de um planejamento e com o retorno das aulas teóricas presenciais, marcadas para 25 de abril de 2022, e o retorno das atividades administrativas, no dia 11 do mesmo mês, a Reitoria da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), o Comitê de Contingência e Crise da COVID-19 e representantes das Pró-reitorias da Instituição, realizaram uma reunião para debater a adoção de medidas para garantir um retorno seguro a todos. O encontro aconteceu no dia 31 de maio, no Gabinete da Reitoria. Durante o encontro, dois pontos específicos foram enfatizados: a operacionalização do retorno presencial, com estratégias dos protocolos, e a visita técnica e treinamento para todos os Centros da Instituição, oferecendo orientação para toda a comunidade universitária. (LOPES, 2022).

Além de toda adaptação à nova fase de adaptação com a retomada das aulas, os estudantes obtiveram mais preocupações com o cuidado em se proteger da doença, que mesmo controlada graças às vacinas, o vírus ainda existe e continua em circulação, sendo assim, as medidas de proteção e prevenção são essenciais.

O Comitê de Contingência e Crise da COVID-19 publicou um manual para retorno às atividades presenciais na UEPB. O documento contém orientações para ações de precaução, prevenção de perigos, redução de riscos ou eliminação do contágio da COVID-19, objetivando a manutenção de um ambiente seguro para toda comunidade universitária. (LOPES, 2022).

2.2 Transtornos Mentais Comuns

A entrada na Universidade é representada por transformações significativas na vida dos universitários, além de existir fatores que afetam no processo de interação entre o estudante e a universidade, como aprender a conviver com a distância familiar, transição do ensino médio para o superior, dificuldades de adaptação na Instituição, pode-se apresentar dificuldades com professores e turma, problemas na gestão do tempo e pressões acadêmicas. Desse modo, estudos demonstram um aumento do número de problemas mentais em estudantes universitários, e o quanto a ingresso na graduação pode afetar a saúde mental de universitários. O diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, disse:

Todos conhecemos alguém afetado por transtornos mentais. A boa saúde mental se traduz em boa saúde física e este novo relatório é um argumento convincente para a mudança. Os vínculos indissolúveis entre saúde mental e saúde pública, direitos humanos e desenvolvimento socioeconômico significam que a transformação de políticas e práticas em saúde mental pode trazer benefícios reais e substantivos para

personas, comunidades e países em todos os lugares. O investimento em saúde mental é um investimento em uma vida e um futuro melhores para todos. (OPAS, 2022).

Segundo o Manual de Diagnósticos e Estatístico DSM-5, publicado pela Associação Americana de Psiquiatria, um transtorno mental é uma Síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo e que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. (SOUZA, 2022).

Muitas pessoas apresentam transtornos mentais como depressão e ansiedade, porém, há outras pessoas que não irão se enquadrar nos critérios de diagnósticos desses transtornos, no entanto, podem apresentar a mesma sintomatologia dos mesmos, que são os casos dos Transtornos Mentais Comuns.

“Transtorno Mental Comum (TMC) é caracterizado por sintomas depressivos, estados de ansiedade, irritabilidade, fadiga, insônia, dificuldade de memória e concentração e queixas somáticas.” (PARREIRA et al., 2017, p. 2).

O aumento de problemas mentais e fatores estressantes em estudantes universitários, acaba sendo comum devido a quantidade de dificuldades enfrentadas na trajetória acadêmica. Lidar com muitas adversidades ao mesmo tempo e apresentar bons resultados é desafiador para qualquer um, principalmente, quando não se está em um ambiente de costume, assim foi para os estudantes universitários conciliar os estudos com a pandemia, durante, e no pós-pandemia, ou seja, vivendo a mesma e com várias fases de adaptações.

Como aponta Da Fonseca et al., 2021 evidenciam que com o surto da COVID-19 e sua rápida emergência para uma pandemia em um curto período de tempo, além de causar ruptura nos sistemas econômicos, perda de emprego, dificuldades nas relações interpessoais e isolamento social. Muitas pessoas experimentaram ansiedade, depressão e estresse como uma resposta natural à adversidade.

A Organização Mundial da Saúde (2016) define saúde mental como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade". Sua definição não envolve apenas a ausência de transtornos mentais, mas engloba uma série de condições socioeconômicas, biológicas e ambientais, como fatores estressantes no trabalho, discriminações sociais e baixo nível de escolaridade associado à pobreza. Fatores psicológicos e de personalidade específicos podem deixar as pessoas mais ou menos suscetíveis a transtornos mentais. (OPA/OMS, 2016).

É valioso para os estudantes universitários buscarem meios para o auxílio de uma boa saúde mental e em dia, para que assim possa lidar com os empecilhos e desafios enfrentados durante o período de graduação, e até mesmo preparar-se para próximos níveis de ensino superior, como mestrado, especialização, doutorado, onde novos desafios são enfrentados, e novas metas alcançadas.

2.3 Esgotamento Mental, Ansiedade e Depressão

Sintomas como ansiedade, depressão e estresse fazem parte do cotidiano de pessoas com a rotina estafante, assim como os estudantes universitários, isso pode acabar ocasionando uma sobrecarga e exaustão, sendo assim, um esgotamento mental, podendo desenvolver transtornos mentais menores, que muitas vezes são passados despercebidos; à vista disso, expandindo-se ao ponto de virar uma bola de neve e afetar de fato a saúde mental do acadêmico.

Guedes (2020, p. 1), entende que: “a ansiedade é definida como um estado emocional, caracterizado por sentimentos vagos de apreensão, preocupação ou inquietação”.

A ansiedade pode caracterizar-se por uma reação normal diante de algumas situações enfrentadas, podendo causar medo, angústia, pavor depois de uma situação muito difícil, preocupação excessiva; esse problema pode manifestar sintomas físicos também, como sudorese e arritmia cardíaca. Quando o mesmo não é tratado e dependendo de situações e de cada pessoa, pode-se evoluir para um transtorno de ansiedade, onde os sintomas são mais difíceis e é necessário tratamento e acompanhamento profissional.

Assim como a ansiedade, a depressão é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que passaram por adversidades durante a vida (desemprego, luto, trauma psicológico, dentre outros) são mais propensas a desenvolver depressão. A depressão pode, por sua vez, levar a mais estresse e disfunção e piorar a situação de vida da pessoa afetada e o transtorno em si. (OPA/OMS, 2022a).

A depressão torna-se diferente do estado de tristeza, que pode perdurar-se por alguma situação ou por alguns dias, diferentemente do transtorno depressivo, podendo durar meses ou até mesmo anos, e assim como o transtorno de ansiedade, faz-se necessário tratamentos e acompanhamento profissional especialista.

Uma pessoa sente-se em stress quando esta sente que não tem capacidade ou recursos para ultrapassar as exigências de uma determinada situação, ou momento da sua vida. (GUEDES, 2020).

Como citado no parágrafo acima, o stress pode ser um fator estressante para desencadear transtornos mentais comuns, ou até mesmo piorar o nível de quem já apresenta tais transtornos. Assim é para muitos estudantes universitários, principalmente os que precisaram enfrentar a realidade de encarar a pandemia até os dias de hoje, e passar por diversos momentos conturbados diante a sua trajetória acadêmico e o longo percurso percorrido, muitas vezes atrapalhado por greves em instituições públicas, desistência do estudante por não conseguir lidar, ou até mesmo devido à pandemia.

De acordo com a OPA e a OMS (2022a), no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%. A OMS fez chamado de alerta a todos os países para intensificar os serviços de saúde e apoio em saúde mental.

Com isso, a facilidade do estudante universitário em passar por um processo de Esgotamento Mental é enorme, sentindo sintomas como: sono não reparador; insônia ou excesso de sono; perda de habilidades que antes eram naturais; ansiedade; desânimo e falta de prazer; tristeza e angústia, entre outros. E simplesmente manifestar mais sintomas, ou os sintomas serem repetitivos por um período, podendo assim, desenvolver algum tipo de Transtorno Mental Comum, o que pode ser “fatal” para seu caminho no âmbito acadêmico – para aqueles que não podem ou não conseguem buscar ajuda – mas também, pode ser uma virada de chave na sua trajetória ao conseguir buscar ajuda e tratamento com acompanhamento específico, sendo assim, ser mais uma batalha vivida na luta que é o processo da graduação para os estudantes universitários.

3 METODOLOGIA

3.1 Natureza da pesquisa

A perspectiva da natureza dessa pesquisa é de caráter fundamental, conforme Fontenelles et al. (2009), na pesquisa fundamental se caracteriza pela busca adquirir novos conhecimentos através do pesquisador e que assim, contribuam para a evolução da ciência, sem que haja uma aplicação prática antecipada.

Com fins de ponto de vista dos seus objetivos, a pesquisa tem caráter exploratório. Ao se referir a pesquisa exploratória, Andrade (2002) ressalta algumas finalidades primordiais, como: proporcionar maiores informações sobre o assunto que vai se investigar; facilitar a

delimitação do tema de pesquisa, orientar a fixação dos objetivos e a formulação das hipóteses; ou descobrir um novo enfoque sobre o assunto. Gil (1999), destaca que a pesquisa exploratória é desenvolvida no sentido de proporcionar uma visão geral acerca de determinado fato. Portanto, esse tipo de pesquisa é realizado, sobretudo, quando o tema é pouco explorado e torna-se difícil formular hipóteses precisas e operacionalizáveis.

Com relação à abordagem do problema, trata-se de uma pesquisa quantitativa. A abordagem quantitativa destaca-se por sua importância quanto a sua pretensão com garantia de resultados precisos, possibilitando assim uma margem de segurança, sem distorções de análise e interpretação. Richardson (1999), afirma que a caracterização da abordagem quantitativa se dá pelo emprego de quantificação sendo na forma da coleta de informação ou no tratamento dela, sendo assim por meio de técnicas estatísticas das mais simples as mais complexas.

Na ótica dos procedimentos técnicos, esse estudo se encaixa em um levantamento ou survey, onde, de acordo com Gil (1999), as pesquisas de levantamento baseiam-se na interrogação direta das pessoas cujo comportamento deseja-se conhecer, sendo assim, o questionamento de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para que, mediante análise quantitativa obtenha-se as considerações finais relacionadas aos dados coletados.

3.2 Público-alvo

A pesquisa teve como respondentes 161 discentes do curso de Contabilidade da Universidade Estadual da Paraíba, que viveram a realidade do período de pandemia e adaptação às aulas remotas (*on-line*) e a fase do “pós-pandemia” com o reinício das aulas presenciais, sendo assim, estudantes do 3º ao 9º período de contabilidade, que fizeram parte do semestre 2020.2 ao 2022.2; sendo o início das aulas remotas em 2020.2, enquanto o reinício presencial em abril de 2022.

3.3 Instrumento de coleta de dados

O instrumento de coleta de dados utilizado foi adaptado de SOUZA, Ana Maria Alcantara de. (2022), estruturando-se em quatro seções:

Seção 1: A primeira seção dispôs, por meio de dados sociodemográficos, seis questões sobre o perfil dos respondentes: gênero, faixa etária, estado civil, entre outras informações necessárias dos discentes que participaram da pesquisa (APÊNDICE A).

Seção 2: Esta seção foi composta por sete questões específicas voltadas para o Esgotamento Mental durante a pandemia da COVID-19 (APÊNDICE A).

Seção 3: Esta seção foi composta também por sete questões voltadas para o Esgotamento Mental pós-pandemia, com o retorno das aulas presenciais (APÊNDICE A).

Seção 4: Em síntese, foi aplicado na última seção, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)¹ (ANEXO A).

A escala *Likert* foi utilizada em algumas questões da Seção 3, onde o entrevistado teve de indicar seu nível de concordância da seguinte forma: concordo totalmente, concordo, indeciso, discordo ou discordo totalmente; e também seu nível de importância sobre algumas determinadas questões, assim sendo: muito importante, importante, moderado, as vezes

¹ Ferramenta criada por Marilda Emmanuel Novaes Lipp, composta por uma lista de sintomas físicos e psicológicos, capaz de mensurar a presença ou não do estresse, o estágio de estresse em que o ser humano se encontra e de identificar qual sintomatologia é mais predominante, somática ou cognitiva, tendo como objetivo melhorar a qualidade de vida e impedir danos evitáveis (DUTRA, 2018; SANTANA, 2018; SOUZA, 2022).

importante, ou não é importante. De acordo com Severino Júnior e Costa (2014, p. 5), a escala *Likert* “consiste em tomar um construto e desenvolver um conjunto de afirmações relacionadas à sua definição, para os quais os respondentes emitirão seu grau de concordância”.

Em síntese, também foi aplicado em última seção, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)² (ANEXO A) finalizando a última seção do questionário. Segundo Souza (2022), o ISSL é um instrumento construído por Marilda Emmanuel Novaes Lipp, constituído por 37 itens de natureza somática e 19 psicológica, que auxilia com objetivo de identificar a presença do estresse, analisar e determinar a fase do estresse e constatar se sintomas físicos ou psicológicos são os mais predominantes em cada caso. Sendo assim, esse questionário foi redirecionado para sentimentos voltados às voltas as aulas presenciais.

O ISSL é dividido de maneira temporal e mistura sintomatologias físicas e psicológicas: O primeiro quadro, chamado de “Fase de Alerta” condiz com os sintomas presenciados nas últimas 24 horas e conta com doze sintomas físicos e três psicológicos. Já o segundo quadro, trata-se das chamadas “Fase de Resistência” e “Fase de Quase-Exaustão”, contendo dez sintomas físicos e cinco psicológicos para sintomas da última semana. Enquanto isso, no terceiro e último quadro, aborda-se a “Fase de Exaustão”, este possui sintomas vivenciados no último mês, podendo ser doze sintomas físicos e onze psicológicos. Cabe ressaltar ainda, que apesar de alguns sintomas se repetirem, eles aparecerem com intensidades e seriedades diferentes, sendo preciso uma avaliação cautelosa.” (SOUZA, 2022, p. 31).

3.4 Coleta e análise de dados

Com relação aos procedimentos de coleta e análise de dados, o questionário foi impresso e aplicado presencialmente de sala em sala, aos discentes do 3º ao 9º período, e também foi disponibilizado *on-line*, para aqueles que não estavam presentes pessoalmente no dia em que o questionário foi aplicado presencial; através da plataforma *Google* Formulários, enviado aos alunos através de *link* por mensagens via *WhatsApp* e/ou por *e-mail*, durante o mês de outubro de 2022.

Os dados foram analisados na perspectiva quantitativa, utilizando a análise textual descritiva como ferramenta analítica. A partir da análise, pretendeu-se criar espaços de reconstrução e compreensão de significados, abrangendo nisto diversificados elementos e, acentuando a perspectiva dos sujeitos envolvidos na pesquisa.

Segundo Reis e Reis (2022), a Análise Descritiva se trata da fase inicial do processo de estudo de dados coletados. Onde utiliza-se de métodos de Estatística Descritiva para organizar, resumir e descrever os aspectos importantes de um conjunto de características observadas ou comparar tais características entre dois ou mais conjuntos. As ferramentas descritivas caracterizam-se pelos muitos tipos de Gráficos e tabelas e medidas de síntese, como porcentagens, índices e médias.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

² Ferramenta criada por Marilda Emmanuel Novaes Lipp, composta por uma lista de sintomas físicos e psicológicos, capaz de mensurar a presença ou não do estresse, o estágio de estresse em que o ser humano se encontra e de identificar qual sintomatologia é mais predominante, somática ou cognitiva, tendo como objetivo melhorar a qualidade de vida e impedir danos evitáveis (DUTRA, 2018; SANTANA, 2018; SOUZA, 2022).

4.1 Descrição do perfil dos participantes da pesquisa

Com o objetivo de identificar o perfil dos discentes de Contabilidade da UEPB, foram realizadas algumas perguntas correspondentes a gênero, faixa etária, estado civil, se possui filhos ou não, qual período o discente está cursando e se está empregado no mercado de trabalho ou não atualmente, conforme a tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos participantes da pesquisa

Variáveis	N	%
Gênero		
Feminino	84	52,2
Masculino	77	47,8
Faixa etária		
18 a 25 anos	110	68,3
23 a 33 anos	39	24,2
34 a 41 anos	9	5,6
Acima de 42 anos	3	1,9
Estado civil		
Solteiro (a)	123	76,4
Casado (a)	33	20,5
União estável	5	3,1
Divorciado (a)	0	0
Viúvo (a)	0	0
Filhos		
Sim	27	16,8
Não	134	83,2
Período dos discentes		
3°	26	16,1
4°	14	8,7
5°	7	4,3
6°	16	9,9
7°	26	16,1
8°	31	19,3
9°	41	25,5
Trabalho		
Trabalha e estuda	135	83,9
Só estuda	26	16,1

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Os dados da tabela 1 demonstram que a predominância da maior parte dos discentes é do gênero feminino com 52,2%, enquanto 47,8% são do gênero masculino. Em seguida perguntou-se a idade dos respondentes. Diante dos resultados, é possível observar que a maioria dos respondentes tem idade entre 18 e 25 anos, o que representa 68,3% dos discentes de contabilidade na UEPB. Seguindo os que estão entre 26 e 33 anos, representando 24,2% da amostra. Verifica-se também que 5,6% dos respondentes têm idade entre 34 e 41 anos, e apenas 1,9% dos respondentes tem idade acima de 42 anos. O que se torna possível de perceber um público jovem que compõe o núcleo de discentes.

Dando continuidade as perguntas verificaram-se o estado civil dos universitários, observa-se que 76,4% dos respondentes são solteiros (as), sendo assim a sua maioria, e 20,5% são casados, e apenas 3,1% dos respondentes vivem em uma união estável. Ademais, cerca de

83,2% dos discentes mencionaram que não possuem filhos, enquanto apenas 16,8% dos participantes mencionaram que possuem filhos.

Evidencia-se de acordo com o resultado que 25,5% dos respondentes que contribuíram com a pesquisa são do último período, 19,3% do 8º período, enquanto 16,1% de contribuições das respostas são advindas do 7º período, 9,9% constaram para o 6º. Por fim, do 5º obtivemos 4,3%, do 4º período totalizava cerca de 8,7% e no 3º totaliza-se com 16,1% das contribuições.

Esse resultado demonstra que em sua maioria, 83,9% dos discentes estão inseridos no mercado de trabalho, o que torna ainda mais difícil em ter que conciliar a vida acadêmica com a vida profissional, além da parte pessoal, podendo assim, se tornar um fator estressante e desgastante para a vida do estudante. Enquanto 16,1% apenas estudam.

4.2 Questões Específicas: Fatores relacionados ao esgotamento mental na pandemia

Com a consequência da pandemia, nesta seção aborda-se questões específicas levando em conta os Fatores relacionados ao Esgotamento Mental durante a Pandemia.

Gráfico 1 - Estudos pela modalidade remota

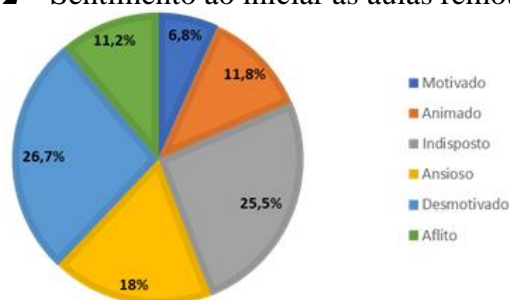


Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Considerando o ambiente pandêmico, a primeira pergunta levou em consideração em saber a respeito dos discentes que decidiram continuar os estudos em meio a nova realidade de ensino remoto e aos que preferiram trancar o curso. Nesse contexto, podemos observar no Gráfico 1 que a maioria dos respondentes, com 97,5% (n = 157) decidiram continuar os estudos remotamente durante o período de pandemia, e 2,5% (n = 4) preferiram trancar o curso durante o enfrentamento da pandemia.

Para Cordeiro (2020), os desafios enfrentados para as adaptações ao mundo digital com o ensino remoto foram diversos, além dos parâmetros de qualidade das ferramentas remotas, assim como os equipamentos necessários para uma maior eficácia, ainda existe muitas desigualdades de acesso às tecnologias atualmente, tendo em vista que nem todo aluno teria acesso a computador, tablet ou celular conectados à internet. Contudo, ainda assim e com toda limitação, o ensino remoto foi a melhor saída no momento de crise durante a pandemia para minimizar o atraso no retorno às aulas presenciais.

Dessa forma, foi perguntado aos discentes, a respeito dos sentimentos em meio ao período pandêmico em iniciar no universo das aulas remotas.

Gráfico 2 – Sentimento ao iniciar as aulas remotas

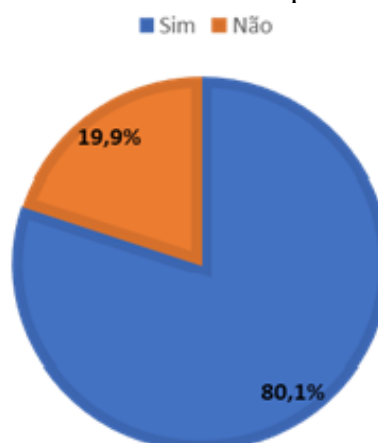
Fonte: Dados da pesquisa (2022).

De acordo com os resultados com relação aos sentimentos dos discentes ao início das aulas remotas (Gráfico 2), destacam-se com 26,7% (n = 43) o sentimento de desmotivado, 25,5% (n = 41) para indisposto, 18% (n = 29) ansioso. Entretanto, 11,8% (n = 19) discentes tiveram o sentimento de animado, sendo, 11,2% (n = 18) com o sentimento de aflito e 6,8% motivado (n = 11).

“O ensino remoto inserido nesse período pandêmico afetou igualmente a todos, originando problemas parecidos em todos os alunos como o aumento do estresse, ansiedade, insônia, sensação de insuficiência e incapacidade.” (MARIA RIBEIRO VASCONCELOS et al., 2021, p. 7).

Pode-se notar que os sentimentos em destaque para os respondentes são os de indisposto, desmotivado e ansioso, o que se torna “normal” no enfrentamento de uma crise global por uma pandemia. A OPA e a OMS (2022a), afirmam que o primeiro ano da pandemia de COVID-19, foi muito difícil para a saúde mental, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%.

O Gráfico 3 mostra os resultados dos discentes de contabilidade ao serem perguntados sobre experiências passadas com o ensino *on-line*.

Gráfico 3 – Experiência com ensino remoto antes da pandemia

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

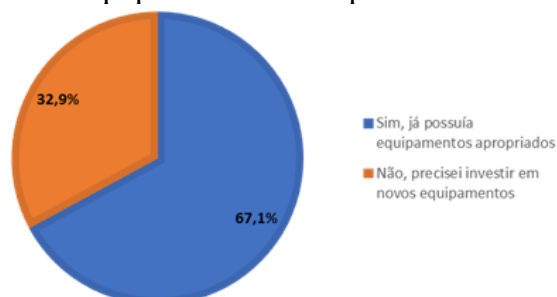
No que diz respeito a obter experiência com o ensino *on-line* antes do período pandêmico (Gráfico3), temos um resultado onde 80,1% (n = 129) dos discentes não possuíram experiência, tornando assim ser um processo mais difícil de adaptação, enquanto 19,9% (n = 32) responderam que Sim, passaram pela experiência do conhecimento remoto.

I explica que pelo fato de o ensino remoto ser um formato um pouco comum, durante a pandemia os alunos experimentarem diferentes sensações e sentimentos, principalmente

obstáculos para se adequarem ao novo normal, tais como: medo de acessar as aulas, sensação de utilizar as tecnologias inadequadamente, além da ansiedade quanto ao desempenho no processo de aprendizagem. Assim como os discentes, os docentes também precisaram de adaptação na utilização de novas metodologias ativas no ensino e a de capacitação para uma melhoria da utilização de recursos tecnológicos.

Considerando isso, visou também questionar os respondentes acerca dos equipamentos e parâmetros necessários para o ensino a distância de forma *on-line*, como pode-se observar no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Equipamentos ideais para o ensino remoto



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

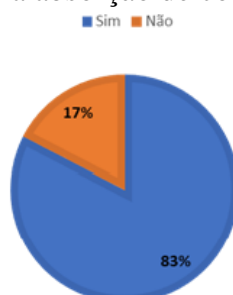
Quanto ao que se diz respeito aos equipamentos ideais para o ensino *on-line*, 67,1% (n = 108) responderam que já possuíam os equipamentos apropriados. No entanto, 32,9% (n = 53) de discentes precisaram investir nos equipamentos necessários para adequação ao ensino remoto.

Mesmo no Gráfico anterior (Gráfico 3) os discentes em sua grande maioria não haviam obtido a experiência dos estudos pelo meio remoto, neste resultado do Gráfico 4, pode-se observar que a maioria dos respondentes já possuíam equipamentos apropriados, o que se torna “normal” nos dias atuais com o avanço tecnológico e a necessidade de adaptação ao mesmo, tanto para atividades profissionais ou estudos, como até mesmo para lazer e diversão.

Por outro lado, nem todos possuíam os equipamentos essenciais, ou até mesmo ferramentas com parâmetros de qualidade como internet, com isso, a UEPB disponibilizou um auxílio durante a pandemia para os universitários. Segundo Lopes (2020), o Programa Auxílio Conectividade (Resolução UEPB/CONSUNI/0327/2020) criado pela Universidade Estadual da Paraíba, teve como objetivo de assegurar a inclusão digital de estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica para garantir o adequado acompanhamento e participação nas atividades não presenciais ofertadas pela Instituição.

Dando seguimento as perguntas os respondentes foram questionados sobre a dificuldade apresentada em relação a absorção de conteúdo com as aulas remotas.

Gráfico 5 – Dificuldade para absorção de conteúdo com as aulas remotas



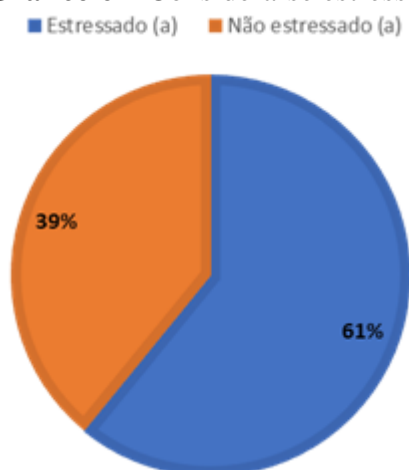
Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Posteriormente, os resultados para a dificuldade dos discentes com a absorção de conteúdo com as aulas remotas destacou-se sim com 83% (n = 133), já 17% (n = 28) responderam que não, conforme mostra o Gráfico 5. De acordo com Morales (2020), a adaptação ao novo e nova rotina acaba se tornando difícil para muitos alunos, lidando com problemas como ansiedade e regularização do sono, pois o contexto de ensino remoto faz com que os estudantes se sintam sempre ligados, e alguns deles em situação de vulnerabilidade tendo que lidar com atividades domésticas e social no dia a dia.

Além disso, e toda sobrecarga considerável, muitas pessoas precisaram enfrentar o convívio com a ideia e o medo da morte. Muitas pessoas, assim como alunos e professores, precisaram lidar com a morte de familiares e amigos, ou até mesmo com o medo de perder pessoas próximas que estavam contaminadas e muitas até precisaram ficar internadas. Afetando assim em todos os âmbitos da vida, incluindo no âmbito escolar/universitário e fazendo com que as dificuldades com a absorção de conteúdo aumentassem progressivamente, com todas as adversidades enfrentadas e o anseio causado pela doença, como mostra os resultados, a maioria dos respondentes realmente sentiram dificuldade para lidar com a nova metodologia do ensino remoto.

Considerando todas as dificuldades enfrentadas pela pandemia do Coronavírus, foi questionado aos discentes sobre o estresse.

Gráfico 6 – Considera-se estressado



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

De acordo com o Gráfico 6, os resultados apontam que 60,9% (n = 98) dos discentes consideram-se estressados (as), ademais, 39,1% (n = 63) reconhecem-se como não estressados (as).

Guimarães (2021), afirma que a adaptação do ensino remoto emergencial pelas instituições, é considerado por muitos um ambiente propício ao estresse, sendo assim um fator estressante, bem como, ao adoecimento mental decorridos pela pandemia, principalmente pelas pressões provenientes do uso das tecnologias digitais, em conjunto com a tentativa de equilibrar tais funções à vida pessoal, familiar e social.

Com isso, o agravante do estresse pode causar uma sensação de exaustão mental, podendo assim desenvolver alguma síndrome ou algum transtorno mental menor, devido à dificuldade para administração de inúmeras tarefas.

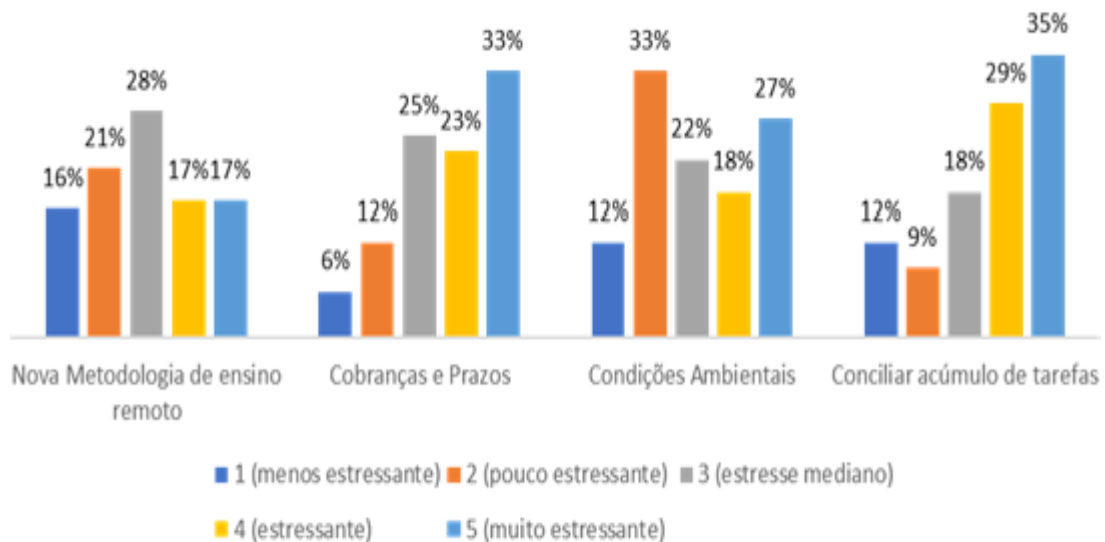
Posto isso, para dar continuidade o Gráfico 6, foi proposto uma escala com agentes estressores durante o período pandêmico para os participantes identificarem o quanto cada uma dessas situações foram fontes estressoras, de acordo com a escala, na qual foi considerado 5 como mais estressante e 1 como menos estressante (Gráfico 7). A escala de

estressores como mostra no Gráfico 7, está dividida em 4 situações, sendo: 1) Nova Metodologia de ensino remoto; 2) Cobranças e Prazos; 3) Condições Ambientais e 4) Conciliar acúmulo de tarefas.

Os resultados mostram que a adaptação dos discentes as novas metodologias de ensino que surgiram durante esse momento atípico foram vistas pelos estudantes em relação ao grau de estresse como, 17% (n = 28) muito estressante, 17% (n = 28) estressante, 28% (n = 45) consideraram tal situação como causadora de um grau de estresse mediano, 21% (n = 34) pouco estressante e 16% (n = 26) menos estressante. A cobrança por produtividade e prazos apertados, 33% (n = 53) muito estressante, 23% (n = 37) estressante, 25% (n = 41) mediano, enquanto 12% (n = 20) consideraram essa situação pouco estressante e 6% (n = 10) a classificaram como menos estressante.

Ademais, as condições ambientais (ruídos, temperatura, iluminação) se configuraram da seguinte maneira, sendo ela: 27% (n = 44) muito estressante, 18% (n = 29) estressante, 22% (n = 35) mediano, 33% (n = 33) pouco estressante e 12% (n = 20) menos estressante. Por fim, o acúmulo de tarefas doméstica e do trabalho e da vida pessoal, 35% (n = 57) muito estressante, 29% (n = 47) estressante, 18% (n = 29) mediano, 9% (n = 15) pouco estressante, 12% (n = 13) menos estressante. Para os estudantes, as duas situações que eles consideraram mais estressantes foram as cobranças por produtividade e prazos apertados e o acúmulo de tarefas doméstica e do trabalho e da vida pessoal.

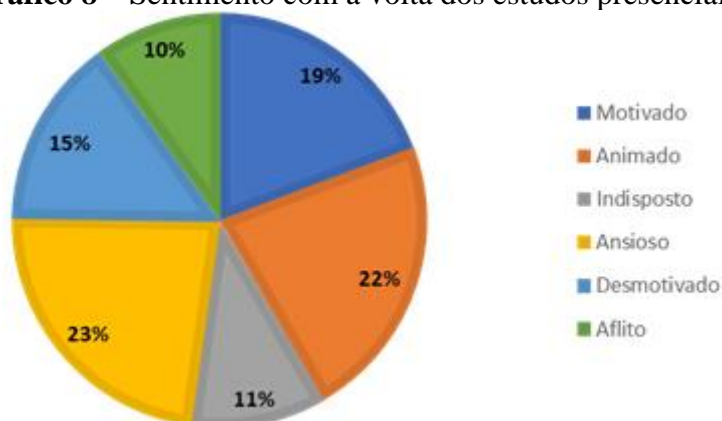
Gráfico 7 – Escala de estressores no ensino remoto



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

4.3 Questões Específicas: Fatores relacionados ao esgotamento mental com o retorno das aulas presenciais

Visando atender os objetivos específicos, as duas próximas seções abordadas são voltadas para a relação de Esgotamento Mental com o retorno das aulas presenciais após o período pandêmico. O Gráfico 8 buscou questionar o sentimento com a volta dos estudos presenciais, assim como o Gráfico 2 que também se preocupou com o sentimento iniciado pelo novo normal com o ensino remoto durante a pandemia.

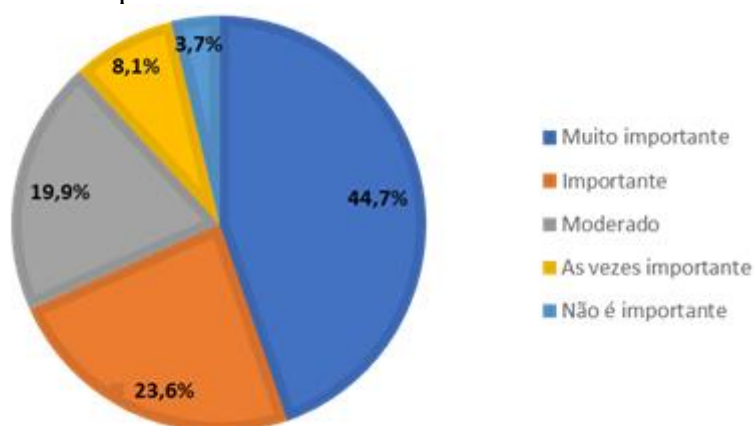
Gráfico 8 – Sentimento com a volta dos estudos presenciais

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

“Sabe-se que o medo da mudança é caracterizado pelo desconhecido, o que consequentemente ocasiona ansiedade.” (SOUZA, 2022, p. 41). Por essa lógica, 23% (n = 37) dos discentes sentiram-se ansiosos com o retorno das aulas presenciais “pós-pandemia”. Todavia, 22,4% (n = 36) dos respondentes, tiveram o sentimento de animado, possivelmente na esperança de um bom retorno às aulas, proveitoso e prazeroso, com isso, 19,3% (n = 31) se sentiram motivados, enquanto 14,9% (n = 24) sentiam-se desmotivados, 10,6% (n = 17) indispostos e 9,9% (n = 16) aflitos, conforme mostra o Gráfico 8.

Sendo assim, o sentimento de ansiedade acaba sendo predominante pelo anseio do desconhecido e a volta à uma “nova realidade” advinda de outra “nova realidade” que foi a pandemia, ou seja, a adversidade de enfrentar uma realidade pós-pandêmica, com tantas dificuldades. Ao mesmo tempo, o sentimento de animado também foi destaque pelos respondentes, já que as dificuldades enfrentadas no período remoto foram tantas, a esperança em que o retorno presencial trouxesse melhores resultados foi maior.

Posteriormente, para identificar a preocupação sobre as medidas preventivas contra a COVID-19 com a volta as aulas presenciais, sabendo-se assim que o vírus continua em circulação mesmo que controlado devido aos avanços da saúde, como a vacinação, foi questionado a importância dela aos discentes.

Gráfico 9 – Importância de medidas de controle com a volta as aulas

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Com relação à questão de medidas de controle como o uso de máscaras, álcool em gel, distanciamento e entre outros (Gráfico 9), 44,7% (n = 72) dos discentes consideram muito importante, 23,6% (n = 38) para importante, enquanto 19,9% (n = 32) acreditam ser

moderado, 8,1% (n = 13) considera que as vezes importante, já para 3,7% (n = 6) não é importante.

Segundo os resultados, os discentes consideram as respostas que mais se destacam como muito importante e importante. Mesmo com o avanço da vacinação contra o vírus, as pessoas ainda se preocupam, pelo fato que a vacina é um imunizante e precisa-se de doses de reforço, sendo assim, as medidas de controle são essenciais em qualquer tipo de doença e pandemia.

A OPAS e a OMS (2022b), afirmam que as vacinas do coronavírus são altamente eficazes e são ferramenta importantes para colocar a pandemia sob controle. Todavia, nenhuma vacina é 100% eficaz na prevenção de doenças em pessoas vacinadas. Haverá uma pequena porcentagem de pessoas totalmente vacinadas que ainda ficarão doentes, podendo apresentar quadro de sintomas provavelmente leves ou ausentes nas pessoas vacinadas que ficarem infectadas. Ademais, a proteção total da vacina começa 14 dias após a administração da segunda dose de vacina. Uma pessoa pode contrair o vírus SARS-CoV-2 imediatamente antes ou logo após receber a vacina COVID-19 e, portanto, não estar totalmente protegida apesar da vacinação.

Buscando ênfase nos objetivos do estudo tendo em vista em o quanto a trajetória acadêmica é um caminho árduo e dificultoso, onde por muitas vezes, muitos não conseguem concluí-lo, foi questionado aos discentes se já haviam recebido diagnóstico de algum transtorno mental durante seu percurso acadêmico, levando em consideração também todas as dificuldades advindas da pandemia e o quanto ela afetou em diversos âmbitos a sociedade, incluindo principalmente a saúde mental.

Objetivando-se esclarecer sobre a importância da saúde mental, as próximas questões foram abordadas sobre ele. No Gráfico 10, os discentes foram questionados se já haviam recebido diagnóstico profissional de algum transtorno mental durante sua caminhada acadêmica.

Gráfico 10 – Diagnóstico de algum transtorno mental durante sua trajetória acadêmica



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

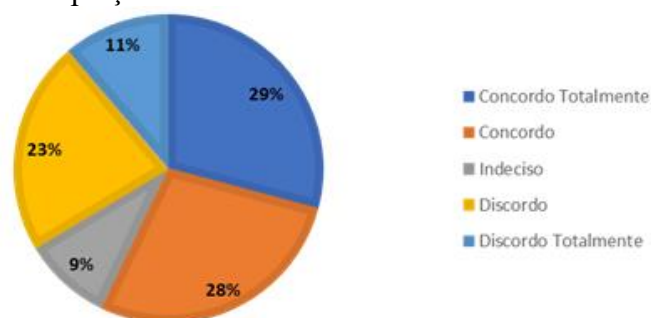
Segundo o Gráfico 10, os dados apontam que 59% (n = 95) dos discentes mencionaram que nunca foram diagnosticados por algum profissional com algum transtorno mental durante sua trajetória acadêmica, enquanto 41% (n = 61) mencionou que tiveram ou têm diagnóstico de algum transtorno mental no seu percurso universitário.

Em um comparativo, a diferença entre respostas é de 18%, isso acontece porque em um geral, muitas pessoas acabam apresentando sintomas de transtornos mentais, porém, por muitas vezes não se obtém do conhecimento, ou não procuram por ajuda, seja familiar, de amigos, ou até mesmo profissional, muitas vezes por receio, falta de conhecimento em si mesmo e sobre os transtornos/sintomas, e/ou muitas vezes por falta de recursos.

Luz (2021), afirma que muitas pessoas com problemas de saúde mental nunca buscam tratamento psicológico ou psiquiátrico. Dificuldades cotidianas decorrentes da depressão, por exemplo, são sintomas recorrentes na vida de grande parte da população mundial. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, estima-se que, no mundo, 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofrem com este transtorno (OPA/OMS, 2022a). Em 2020, com o agravamento da pandemia da COVID-19, a população em geral passou a observar com maior atenção às questões de saúde mental. Apesar da maior visibilidade na conjuntura atual, a população brasileira ainda aparenta carregar muitos dogmas e crenças no que tange ao cuidado em saúde mental. É comum ouvir a frase “psicólogo é para loucos”. O estigma se configura-se universalmente como um impedimento no que tange à procura (ou não) por tratamentos em saúde mental, quer seja o estigma dos outros, quer seja o auto estigma.

Logo em seguida, indagou-se aos discentes a respeito da dificuldade à adaptação com o novo ambiente presencial, novos colegas, nova realidade, e com a absorção do ensino com o retorno das aulas presenciais.

Gráfico 11 – Adaptação ao “novo normal” com a volta as aulas presenciais



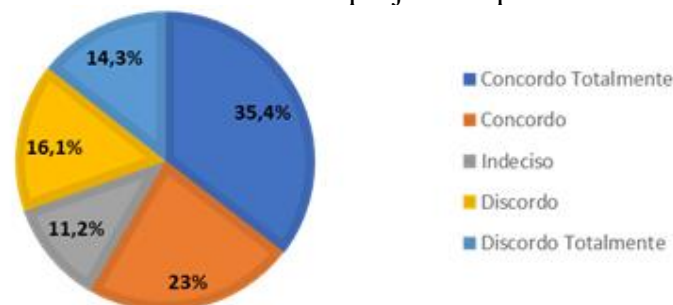
Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Percebe-se que com 29,2% (n = 47) os discentes concordaram totalmente que foi difícil adaptar-se ao “novo” com o retorno das aulas pós-pandemia, assim como 28% (n = 45) concordaram, ademais, 22,4% (n = 36) discordaram e não sentiram dificuldade, e 11,2% (n = 18) discordaram totalmente, enquanto 9,3 (n = 15) consideraram-se indecisos quanto o quesito.

Levinsohn (2022), afirma que mesmo que os alunos demonstrem entusiasmo na volta às atividades escolares e ao convívio social, é evidente que muita coisa não será como era antes, principalmente no que diz respeito ao emocional de estudantes, absorção de conteúdo, de praticamente todas as faixas etárias e a dificuldade à adaptação ao novo normal.

Em seguida, no Gráfico 11, o questionamento foi em relação se durante a pandemia ou durante a volta das aulas presenciais “pós-pandemia” haveria surgido algum gatilho ou fator que o fizesse pensar em abandonar o curso.

Gráfico 12 – Gatilho ou fator estressante que já o fez pensar em desistir do curso



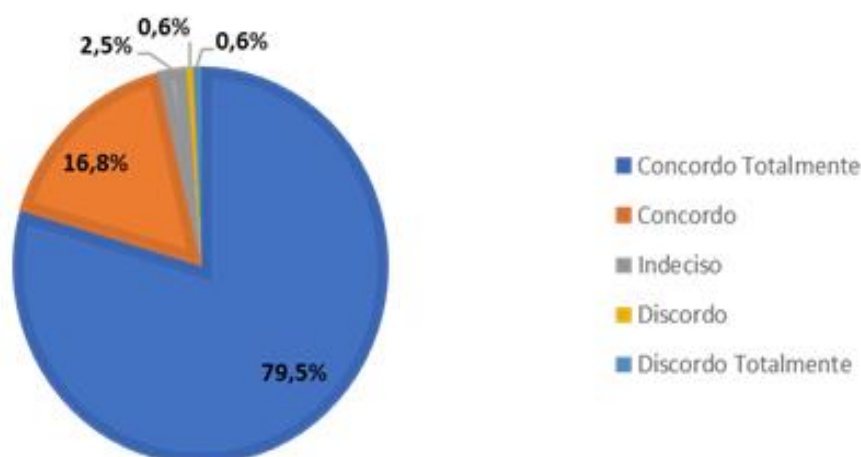
Fonte: Dados da pesquisa (2022).

As respostas apontam que, para os discentes, 35,4% (n = 57) concordam totalmente em que algum gatilho ou fator estressante já o fez pensar em desistir do curso durante a pandemia ou com a volta das aulas presenciais, sendo assim, 23% (n = 37) concordaram, enquanto 16,1% (n = 26) discordaram, 14,3% (n = 23) discordaram totalmente e 11,2% (n = 18) se sentiram indeciso quanto ao sentimento de pensar em desistir nessas perspectivas, conforme o Gráfico 12.

De acordo com Sahão e Kienen (2021), os principais fatores para a adaptação estudantil, é necessário obter rede de apoio, fornecimento de informações, integração acadêmica, infraestrutura institucional, nível de exigência, relacionamentos interpessoais, saída de casa, falta de rede de apoio e situação financeira, além das consequências da não adaptação, e a falta de rede de apoio, auxílio, motivação, podem trazer consequências, sendo a principal delas um gatilho ou fator para o abandono de curso, baixo empenho acadêmico, baixo comprometimento, consequências para saúde mental e físicas, baixo desenvolvimento pessoal, intelectual e baixa motivação.

Ainda voltado para o lado da saúde mental, o seguinte questionamento, conforme mostra o Gráfico 13, foi relacionado se os discentes acreditavam que ao desenvolver algum Transtornos mental como ansiedade, depressão, transtorno bipolar, entre outros) poderiam afetar e influenciar diretamente no âmbito acadêmico.

Gráfico 13 – Influência de desenvolver algum transtorno mental afeta diretamente o desempenho no âmbito acadêmico

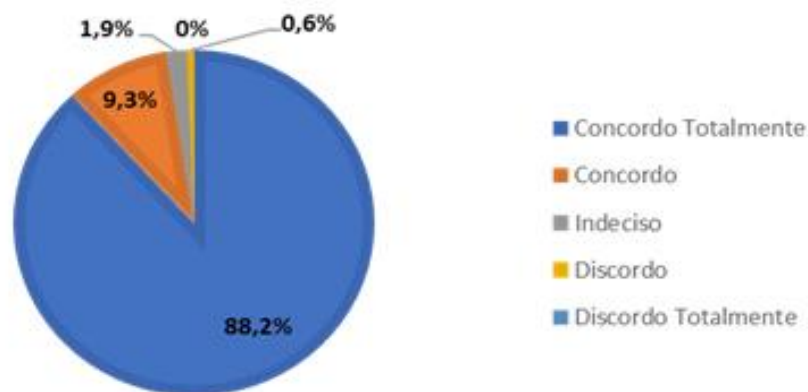


Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Os resultados apontam que, 79,5% (n = 128) dos discentes concordam totalmente e acreditam nesse contexto, 16,8% (n = 27) concordam, enquanto 2,5% (n = 4) acreditam ser indecisos sobre o assunto, e 0,6% (n = 1) discordam e 0,6% (n = 1) discordam totalmente.

Conforme Costa e Moreira (2016), a influência de transtornos mentais como a depressão atua significativamente no baixo desempenho acadêmico e aumenta a probabilidade de abandono escolar, aparecendo frequentemente associada à ansiedade. alunos que apresentaram maior nível de nervosismo e tristeza possuíam pontuação menor em competência social e expressividade afetiva e falhas a nível cognitivo.

Dando seguimento as perguntas, foi questionado a consideração da importância sobre o cuidado com a saúde mental para os universitários.

Gráfico 14 – Importância do cuidado com a saúde mental para universitários

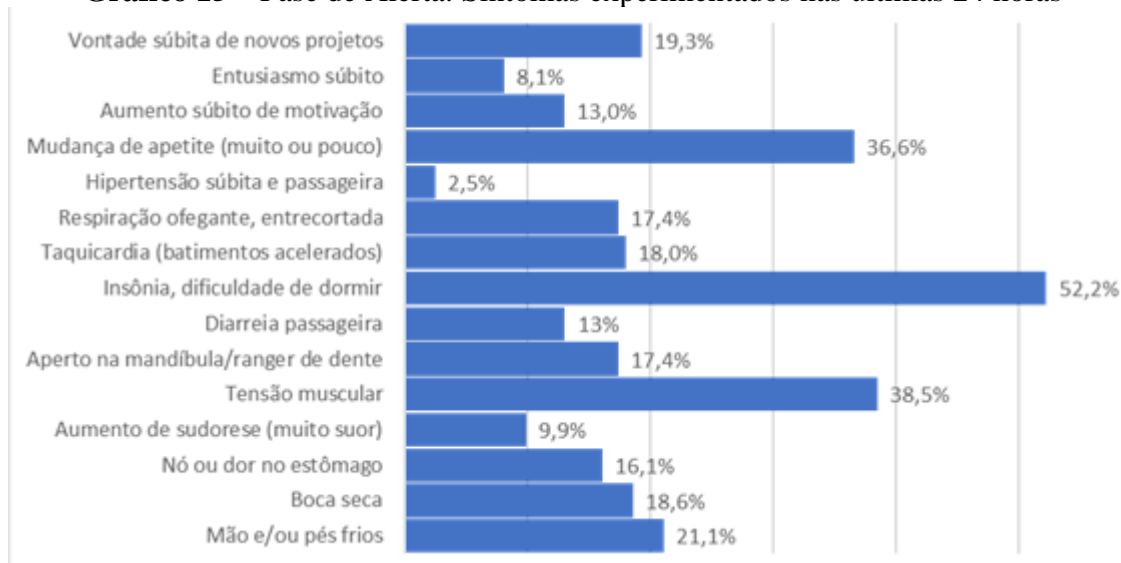
Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Com os resultados conforme mostra o Gráfico 14, 88,2% (n = 144) dos discentes responderam que concordam totalmente que é imprescindível esse cuidado com a saúde mental, 9,3% (n = 15) concordam, enquanto que 1,9% (n = 3) consideram-se indecisos quanto o assunto, e 0,6% (n = 1) discordam do mesmo.

O cuidado com a saúde mental no âmbito acadêmico se faz essencial tendo em vista que "as condições psicológicas são determinantes para o processo de aprendizagem." (NOGUEIRA-MARTINS; NOGUEIRA-MARTINS, 2018, p. 335).

4.4 Fases do Estresse Ocupacional

Esta seção, buscou-se entender melhor e descrever as fases do estresse ocupacional. Através do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP. No Gráfico 15, observamos alguns dos sintomas manifestados pelos respondentes, na Fase de Alerta, voltados para os sentimentos através da volta as aulas presencias pós período pandêmico, pode-se perceber quais dos sintomas físicos ou psicológicos são os mais predominantes.

Gráfico 15 – Fase de Alerta: Sintomas experimentados nas últimas 24 horas

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

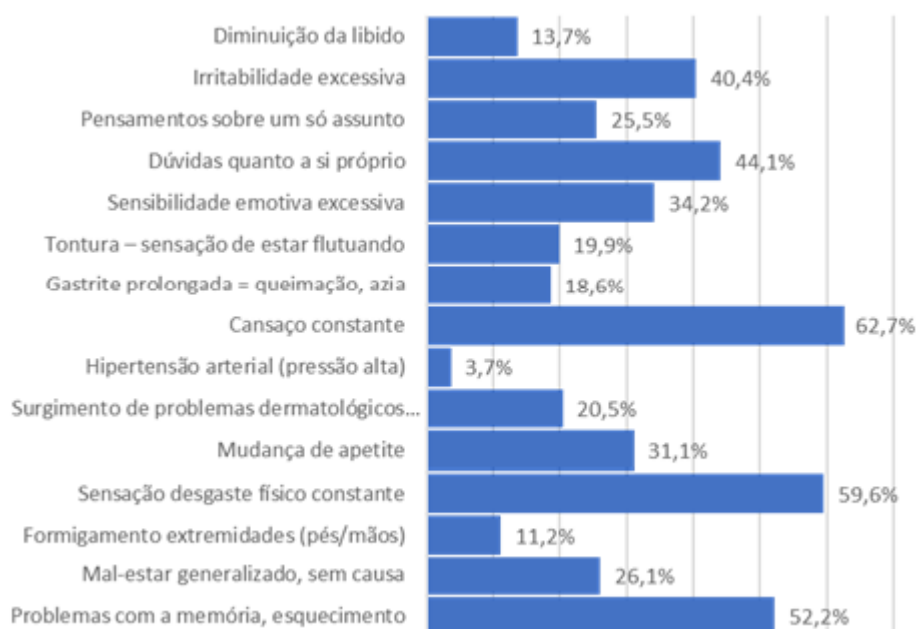
Como os sintomas mais decorrentes entre os discentes de contabilidade da UEPB, relata-se uma série de sintomas físicos representados por: insônia (52,2%), tensão muscular (38,5%), mudança de apetite (36,6%), mãos e/ou pés frios (21,1%), boca seca (18,6%),

taquicardia (18%), aperto na mandíbula (17,4%), respiração ofegante (17,4%), nó ou dor no estômago (16,1%), diarreia passageira (13%), aumento de sudorese (9,9%) e hipertensão súbita (2,5%), enquanto que os sintomas psicológicos: vontade súbita de novos projetos (19,3%), aumento súbito de motivação (13%), entusiasmo súbito (8,1%).

De acordo com os resultados na Fase de Alerta, pode-se notar que a frequência dos sintomas físicos foi de 80%, enquanto a frequência dos sintomas psicológicos foi de apenas 20%. Segundo Cassiolato (2010), nesta fase, nota-se o aumento de produtividade em decorrência da energia produzida para enfrentar situações estressoras, para com isso, caso consiga administrar o estresse, o ser humano pode usar essa motivação ao seu favor.

Em diante, o Gráfico 16 aborda os sintomas da fase II, chamada de resistência ou luta, que são baseadas nos sintomas experimentados pelos respondentes no último mês na perspectiva da volta as aulas presencias pós período pandêmico.

Gráfico 16 – Fase II - Resistência (luta): Sintomas no último mês



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Foram registrados, com maior frequência entre os respondentes: cansaço constante (62,7%), sensação de desgaste físico constante (59,6%), problemas com a memória/esquecimento (52,2%), mudança de apetite (31,1%), mal-estar generalizado/sem causa (26,1%), surgimento de problemas dermatológicos (pele) (20,5%), tontura -sensação de estar flutuando (19,9%), gastrite prolongada = queimação/azia (18,6%), formigamento extremidades (pés/mãos) (11,2%), hipertensão arterial (pressão alta) (3,7%). Quanto aos psicológicos: dúvidas quanto a si próprio (44,1%), irritabilidade excessiva (40,4%), pensamentos sobre um só assunto (25,5%), sensibilidade emotiva excessiva (34,2%), diminuição da libido (13,7%).

De acordo com os dados obtidos em relação a essa fase II, os sintomas físicos apresentaram uma frequência nos estudos de cerca de 66,67%, contra 33,33% dos sintomas psicológicos. Sendo assim, como vimos na Fase I, os sintomas físicos permaneceram em destaque, toda via, tendo um aumento dos sintomas psicológicos de 13,33% da I Fase para a II, que é a fase de resistência, onde deve-se ter uma atenção maior voltada para ela, pois conforme Lipp (2016), quando o sintoma estressor é muito forte, ele adentra a segunda fase.

No Gráfico 17, temos cansaço excessivo (60,2%), insônia (50,3%), tiques nervosos (22,4%), pesadelos (21,7%), mudança extrema de apetite (18,6%), tontura frequente (14,3%), formigamento extremidades (13,7%), problemas dermatológicos (10,6%), diarreias frequentes (8,1%), impossibilidade de trabalhar (7,5%), dificuldades sexuais (3,7%), hipertensão arterial (2,5%), %, úlcera (1,9%). Quanto aos sintomas psicológicos: sensação de incompetência em todas as áreas (34,8%), vontade de fugir de tudo (49,6%), apatia - vontade de nada fazer/depressivo (29,8%), cansaço excessivo (60,2%), pensamento constante mesmo assunto (28,6%), irritabilidade sem causa aparente (35,4%), angústia ou ansiedade diária (36,6%), hipersensibilidade emotiva, perda de senso do humor (23%).

Gráfico 17 – Fase III - Exaustão (esgotamento): Sintomas nos últimos 3 meses



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Tendo nesta fase um aumento nos sintomas psicológicos, sendo 38,09% para sintomas psicológicos e 61,91% para sintomas físicos, com uma diferença de aumento de 23,82% da II Fase. Por fim, de acordo com a análise das análises dos Gráficos desta seção constata-se que o estresse foi mais sentido na fase de exaustão, e que alguns sintomas apresentados em destaque na primeira fase de Alerta, como o de insônia, mais selecionado pelos respondentes (52,2%), perduraram ainda na III Fase com (50,3%), com uma diferença de queda apenas de 1,9%. Também se nota essa pequena diferença na Fase I para a II com o sintoma de mudança de apetite, constando o resultado de 36,6% em sua Fase de alerta (I Fase) e 31,1% na Fase II (Fase de resistência), constando apenas 5,5% de diferença entre as fases.

Já no sintoma físico de tensão muscular apresentado na I fase com resultado de 38,5%, persistiu na III fase com o sintoma semelhante de cansaço excessivo com 60,2%, com um aumento de 21,7% do início da primeira fase à última.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Manzini (2022), as pressões e dificuldades enfrentadas no ambiente profissional, estudantil, familiar e social são fatores que podem intensificar os quadros de

transtornos como ansiedade, estresse e depressão, síndrome de burnout, etc; assim como o período de enfrentamento da pandemia do coronavírus, trazendo o isolamento social, a convivência intensa com os familiares, a privação do lazer, as mudanças de rotina, o medo provocado pela pandemia. E uma dessas adversidade é que mesmo com o “pós-pandemia”, muitos desses hábitos e dificuldades perduraram, o que acaba servindo de alerta para toda a sociedade que lida com a saúde.

Com base nos dados obtidos, conclui-se que as expectativas da presente pesquisa foram atendidas, por meio do estudo de caso, pôde-se atender ao objetivo geral de identificar e analisar como o Esgotamento Mental afeta diretamente os estudantes de Contabilidade no âmbito universitário com o retorno das aulas presenciais pós-pandemia no ambiente acadêmico da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

Em suma, pode-se identificar que das 161 respostas 26,7% dos respondentes sentiram-se desmotivados com o início das aulas remotas durante a pandemia da Covid-19, diante disso, 82,6% afirmam terem sofrido dificuldade quanto à absorção de conteúdo das aulas remotas durante a pandemia, onde 80,1% dos discentes não possuíam experiência com o ensino *on-line*, tornando assim ser um processo ainda mais difícil de adaptação. Nesse sentido, com todas as dificuldades enfrentadas durante a pandemia, 60,9% dos estudantes consideram-se pessoas estressadas desde então.

Com relação aos objetivos específicos, foi possível enfatizar a importância da saúde mental para os universitários, principalmente em decorrência de adaptação à novos ambientes e novas realidades, que foi o caso da pandemia em si, e também do pós- pandemia e seu retorno presencial. Os resultados mostram que 88,2% dos discentes responderam que concordam totalmente que é imprescindível o cuidado e importância com a saúde mental durante a trajetória acadêmica, 9,3% também concordam.

Além disso, ainda voltado para a evidenciação da saúde mental, os resultados constatam que, 79,5% dos discentes concordam totalmente e acreditam no contexto que desenvolver algum tipo de transtorno mental pode afetar diretamente no âmbito acadêmico, assim como, 16,8% também concordam com o mesmo.

O segundo objetivo específico buscava compreender a influência de como os Transtornos Mentais Menores afetam o âmbito acadêmico, no que foi possível verificar também de acordo com o resultado da última seção e fases de estresse, além das duas seções voltadas para perguntas específicas e preocupações voltadas para sentimentos dos discentes.

Nas fases pode-se identificar com relação aos sentimentos físicos e psicológicos dos discentes voltados para o reinício das aulas presenciais “pós-pandemia”, na Fase I chamada de fase de Alerta, de acordo com os resultados, pode-se notar que a frequência dos sintomas físicos foi de 80%, enquanto a frequência dos sintomas psicológicos foi de apenas 20%. Tendo como destaque os principais sintomas físicos: insônia (52,2%), tensão muscular (38,5%), mudança de apetite (36,6%), enquanto os sintomas psicológicos o que obteve mais destaque foi: vontade súbita de novos projetos (19,3%). De acordo com Santos (2022), a fase I é caracterizada por uma fase consideravelmente vertiginosa, que devido à estímulos de situações ou dos fatores estressores, fazendo com que, o corpo prepara uma resposta, a qual não será mantida por muito tempo, onde nessa fase, há a participação do sistema nervoso simpático, que basicamente é um sistema “de excitação”, que ajusta o organismo para suportar situações de perigo, esforço intenso, stress físico e psíquico.

Enquanto na Fase II, conhecida como Fase de luta ou Fase de resistência, os sintomas físicos apresentaram uma frequência nos estudos de cerca de 66,67%, contra 33,33% dos sintomas psicológicos. Sendo estes os sintomas físicos com maior evidência: cansaço constante (62,7%), sensação de desgaste físico constante (59,6%), problemas com a memória/esquecimento (52,2%), mudança de apetite (31,1%), mal-estar generalizado/sem causa (26,1%), visto que na Fase I, os sintomas físicos permaneceram em destaque, toda via,

tendo um aumento dos sintomas psicológicos de 13,33% da I Fase para a II. Os sintomas psicológicos proeminentes foram: dúvidas quanto a si próprio (44,1%), irritabilidade excessiva (40,4%), pensamentos sobre um só assunto (25,5%), sensibilidade emotiva excessiva (34,2%), diminuição da libido (13,7%). Ainda de acordo com Santos (2022), durante a fase de resistência/luta, pode-se entender realmente como uma luta onde o corpo tenta-se manter em equilíbrio. Nessa fase é comum surgir sinais de desgaste, e o organismo tornar-se mais frágil, sendo assim, vulnerável a doenças e outros problemas mentais, físicos e emocionais.

Por fim, na Fase III, conhecida como Fase de Exaustão, Santos (2022), afirma que é a evolução dos sintomas e se tornam mais intensos, pode-se observar as dificuldades para dormir, o isolamento social, problemas sexuais e irritabilidade. Quando prolongada, essa fase pode desencadear ainda problemas mais graves, como doenças cardíacas, transtornos mentais como depressão e úlceras.

Diante disso, os resultados obtidos na última fase confirmaram a intensidade de sintomas, um aumento nos sintomas psicológicos, sendo 38,09% para sintomas psicológicos e 61,91% para sintomas físicos, com uma diferença de aumento de 23,82% da II Fase.

Quanto aos sintomas psicológicos em destaque: vontade de fugir de tudo (49,6%), angústia ou ansiedade diária (36,6%), irritabilidade sem causa aparente (35,4%), sensação de incompetência em todas as áreas (34,8%), apatia - vontade de nada fazer/depressivo (29,8%).

É importante ressaltar que sintomas como sintoma físico de tensão muscular apresentado na I fase com resultado de 38,5%, persistiu na III fase com o sintoma semelhante de cansaço excessivo com 60,2%, com um aumento de 21,7% do início da primeira fase à última. Além desse sintoma físico na última fase, também se destacam: insônia (50,3%), tiques nervosos (22,4%), o sintoma persistente também na última fase, foi destaque na primeira fase de Alerta, como o de Insônia, mais selecionado pelos respondentes (52,2%), perduraram ainda na III Fase com (50,3%), com uma diferença de queda apenas de 1,9%.

Em conclusão, atendendo ao último objetivo específico de identificar as dificuldades enfrentadas pelos universitários de contabilidade com a volta às aulas pós-pandemia, sendo assim, identificando os principais agentes estressores. Segundo os dados obtidos, foi identificado que 23% dos discentes sentiram-se ansiosos com o retorno das aulas presenciais “pós-pandemia”. Entretanto, 22,4% dos respondentes tiveram o sentimento de animado com esse novo retorno, com relação a importância das medidas preventivas contra o vírus da COVID-19 sabendo que o mesmo ainda continua em circulação, de acordo com a Escala de *Likert*, 44,7% dos discentes responderam que consideram muito importante assim como 23,6% também consideram importante. Quanto a dificuldade à adaptação ao retorno presencial, absorção de conteúdo, anseio do novo ambiente ainda com o vírus em circulação, 29,2% os discentes concordaram totalmente que foi difícil adaptar-se ao “novo”, assim como 28% concordaram com o mesmo.

Tendo em consideração ainda sobre à saúde mental na pandemia e com o “pós-pandemia”, 35,4% concordam totalmente em que algum gatilho ou fator estressante já o fez pensar em desistir do curso durante a pandemia ou com a volta das aulas presenciais, sendo assim, 23% também concordaram com o mesmo.

Por esse ângulo, o presente estudo é uma contribuição para o âmbito acadêmico, trazendo dados atuais sobre a exaustão mental durante e pós-pandemia e com um grupo pouco abordado, que foram os discentes, voltados para o curso de Contabilidade da UEPB. Além disso, servindo de motivação e incentivo para estudos mais profundos na área, por exemplo, análises similares com outros objetos de estudo, como discentes de outros cursos e até mesmo analise em docentes.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Patrícia Rodrigues de; JUNG, Hildegard Susana; DA SILVA, Louise de Quadros. Retorno às aulas: entre o ensino presencial e o ensino a distância, novas tendências. **Revista Prâksis**, v. 3, p. 96-112, 2021.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.
- BRANDÃO, Tatiana. Aulas e atividades administrativas são suspensas até 12 de abril na UEPB diante da propagação do COVID-19. *In*: UEPB. Campina Grande, PB, 17 Mar. 2020a. Disponível em: <https://centros.uepb.edu.br/ccbsa/aulas-e-atividades-administrativas-sao-suspensas-ate-12-de-abril-na-uepb-diante-da-propagacao-do-COVID-19/>. Acesso em: 30 Jun. 2022.
- BRANDÃO, Tatiana. Universidade Estadual estende suspensão das atividades acadêmicas e administrativas até dia 14 de junho. *In*: UEPB. Campina Grande, PB, 8 Mai. 2020b. Disponível em: <https://uepb.edu.br/universidade-estadual-estende-suspensao-das-atividades-academicas-e-administrativas-ate-dia-14-de-junho/>. Acesso em: 01 jul. 2022.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020**. Brasília, DF: MEC, 2020.
- CASTRO, R. Vacinas contra a COVID-19: O fim da pandemia?. **Physis**, v. 31, n. 1, p. 1–5, 2021.
- COSTA, Marcelo de; MOREIRA, Yanne Barros. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016.
- CRUZ, R. M. et al. COVID-19: Emergência e Impactos na Saúde e no Trabalho. **Organizações & Trabalho**, v. 20, n. 2, p. 1–2, 2020.
- FILIPPE, Marluce de Amorim. O Impacto da Pandemia na Educação: A Utilização da Tecnologia como Ferramenta de Ensino. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) - Universidade Federal do Amazonas, Amazonas, 2020.
- GUEDES, Ana Luísa Pitorro. **Ansiedade, Stress e Burnout**: definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde. 2020. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Universidade Beira Interior, Covilhã, 2020.
- GUIMARÃES, Fernanda Pacheco Viana et al. **A Pandemia (COVID-19)**: Consequências para a saúde mental dos professores. 2021. Especialização (Especialista em Docência no Ensino Superior) - Instituto Federal Goiano. Goiás, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/1859>. Acesso em: 10 nov. 2022.
- LEVINSOHN, Claudia Vieira. Retorno às aulas presenciais traz desafio de manter a saúde mental. *In*: EXAME. 2022. Disponível em: <https://exame.com/bussola/retorno-as-aulas-presenciais-traz-desafio-de-manter-a-saude-mental/>. Acesso em: 10 Nov. 2022.
- LOPES, S.; BRANDÃO T. Aprovada Resolução que normatiza aulas remotas na Universidade Estadual da Paraíba durante pandemia. *In*: UEPB. Campina Grande, PB, 26

Jun. 2020. Disponível em: <https://uepb.edu.br/aprovada-resolucao-que-normatiza-aulas-remotas-na-universidade-estadual-da-paraiba-durante-pandemia/>. Acesso em: 07 jul. 2022

LOPES, Severino. Reitoria e Comitê da COVID-19 debatem estratégias para retorno presencial para técnicos, professores e estudantes. *In: UEPB*. Campina Grande, PB, 15 Abr. 2022. Disponível em: <https://uepb.edu.br/reitoria-e-comite-da-COVID-19-debatem-estrategias-para-retorno-presencial-para-tecnicos-professores-e-estudantes/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

LOPES, Severino. UEPB supera adversidades da pandemia e contribui para Paraíba ser destaque nacional em ensino remoto. *In: UEPB*. Campina Grande, PB, 16 Abr. 2021. Disponível em: <https://uepb.edu.br/uepb-supera-adversidades-da-pandemia-e-contribui-para-paraiba-ser-destaque-nacional-em-ensino-remoto/>. Acesso em: 01 jul. 2022.

LUZ, Jéssica Vargas da. **Estigma na adultez**: quais fatores conGráficom-se como barreira de acesso ao tratamento em saúde mental? uma revisão sistemática de literatura. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Psicologia. Porto Alegre, 2021.

MADRUGA, Clara. Estudantes da UEPB retomam atividades práticas presenciais com protocolos de biossegurança. *In: UEPB*. Campina Grande, PB, 13 Set. 2021. Disponível em: <https://uepb.edu.br/estudantes-da-uepb-retomam-atividades-praticas-presenciais-com-protocolos-de-biosseguranca/>. Acesso em: 08 jul. 2022.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

MANZINI, Isabelle. ESGOTAMENTO MENTAL NEM SEMPRE É BURNOUT. *In: DR AUZIO VARELLA*. Rio de Janeiro, 2 Set. 2022. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/esgotamento-mental-nem-sempre-e-burnout/>. Acesso em: 10 nov. 2022

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio; NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018.

OLIVEIRA, João Batista Araujo; GOMES, Matheus; BARCELLOS, Thais. A Covid-19 e a volta às aulas: ouvindo as evidências. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação**, v. 28, p. 555-578, 2020.

OPAS/OMS. Organização Mundial de Saúde. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. *In: OPAS*. EUA, 2 Mar. 2022a. Disponível em: [https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS).). Acesso em: 08 jul. 2022.

OPAS/OMS. Organização Mundial de Saúde. Todas as respostas são provisórias. O conteúdo é atualizado à medida que mais informações são disponibilizadas. *In: OPAS*. EUA, 26 Set. 2022b. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/vacinas-contracovid-19/perguntas-frequentes-vacinas-contracovid->

**APÊNDICE A - MODELO DE QUESTIONÁRIO COM OS DISCENTES DE
CONTABILIDADE DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA (UEPB)**

“Olá, sou Mirella Feitosa dos Santos, aluna do curso de Ciências Contábeis na Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Campus I, Campina Grande/PB. Estou desenvolvendo um estudo sobre a relação do Esgotamento Mental com o retorno das aulas presenciais pós-pandemia. Esse questionário é destinado a uma pesquisa de trabalho de conclusão de curso (TCC), com a orientação da Profa. Me. Kamilla Alves Barreto. A pesquisa é anônima e voluntária. Agradecemos sua contribuição!

(Caso já tenha respondido o mesmo pessoalmente, por favor, desconsiderar)”

SEÇÃO I – PERFIL DO RESPONDENTE

- | | |
|--|---|
| <p>1. Qual seu gênero?</p> <p><input type="checkbox"/> Feminino</p> <p><input type="checkbox"/> Masculino</p> <p><input type="checkbox"/> Prefiro não informar</p> | <p>4. Possui filhos?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim</p> <p><input type="checkbox"/> Não</p> |
| <p>2. Qual a sua idade?</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 18 e 25 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 26 e 33 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Entre 34 e 41 anos</p> <p><input type="checkbox"/> Acima de 42 anos</p> | <p>5. Em qual período você está?</p> <p><input type="checkbox"/> 3°</p> <p><input type="checkbox"/> 4°</p> <p><input type="checkbox"/> 5°</p> <p><input type="checkbox"/> 6°</p> <p><input type="checkbox"/> 7°</p> <p><input type="checkbox"/> 8°</p> <p><input type="checkbox"/> 9°</p> |
| <p>3. Estado Civil:</p> <p><input type="checkbox"/> Solteiro (a)</p> <p><input type="checkbox"/> Casado (a)</p> <p><input type="checkbox"/> União Estável</p> <p><input type="checkbox"/> Divorciado (a)</p> <p><input type="checkbox"/> Viúvo (a)</p> | <p>6. Atualmente você está trabalhando?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, trabalho e estudo</p> <p><input type="checkbox"/> Não, apenas estudo</p> |

SEÇÃO II - Questões Específicas: Fatores relacionados ao esgotamento mental na pandemia.

- | | |
|--|---|
| <p>7. Você continuou os estudos normalmente pela modalidade remota (<i>on-line</i>) no período de pandemia?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, segui os estudos</p> <p><input type="checkbox"/> Não, preferi trancar</p> | <p><input type="checkbox"/> Motivado</p> <p><input type="checkbox"/> Animado</p> <p><input type="checkbox"/> Indisposto</p> <p><input type="checkbox"/> Ansioso</p> <p><input type="checkbox"/> Desmotivado</p> |
| <p>8. Como você se sentiu quando as aulas se iniciaram no modo remoto (<i>on-line</i>)?</p> | <p><input type="checkbox"/> Aflito</p> |
| <p>9. Antes da pandemia, você já teve experiência no ensino remoto?</p> | |

- Sim
 Não

10. Sobre equipamentos com a qualidade necessária para o ensino remoto:

Sim, já possuía equipamentos apropriados
 Não, precisei investir em novos equipamentos

11. Você acredita ter apresentado dificuldade para absorção de conteúdo com as aulas remotas?

Sim Não

12. Você se considera:

Estressado (a)
 Não estressado (a)

13. Em caso de estresse no período de ensino remoto, indique o quanto cada uma dessas situações de estudo foram fontes estressoras, de acordo com a escala: (Considere 5 como mais estressante 1 como menos estressante)

	1	2	3	4	5
Nova metodologia de ensino					
Cobrança por produtividade e prazos apertados					
Condições ambientais (ruídos, temperatura, iluminação)					
Acúmulo de tarefas doméstica e do trabalho e da vida pessoal					

**SEÇÃO III - Questões Específicas:
 Fatores relacionados ao esgotamento mental com a volta as aulas presenciais "pós-pandemia"**

14. Com a volta as aulas presenciais "pós-pandemia", qual seu sentimento ao voltar os estudos presencialmente?

Motivado
 Animado
 Indisposto
 Ansioso
 Desmotivado
 Aflito

16. Você já foi diagnosticado por algum profissional com algum transtorno emocional/mental (ansiedade, depressão, transtorno bipolar, etc) durante sua trajetória acadêmica?

15. Com a volta as aulas presenciais e o vírus da COVID-19 ainda em circulação, você acredita que medidas de controle como o uso de máscaras, álcool em gel, entre outros, são importantes?

Muito importante
 Importante
 Moderado
 As vezes importante
 Não é importante

Sim, já tive/tenho
 Não, nunca tive

17. Com a volta as aulas presenciais "pós-pandemia", foi difícil para você se adaptar com o novo ambiente presencial, novos colegas,

nova realidade, e com a absorção do ensino?

- Concordo Totalmente
- Concordo
- Indeciso
- Discordo
- Discordo Totalmente

18. Algum tipo de gatilho ou fator estressante já o fez pensar em desistir do curso durante a pandemia ou durante as aulas presenciais "pós-pandemia"?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Indeciso
- Discordo
- Discordo Totalmente

19. Você acredita que ao desenvolver algum Transtornos emocional/mental (ansiedade, depressão, transtorno bipolar, entre outros) podem afetar diretamente no âmbito acadêmico?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Indeciso
- Discordo
- Discordo Totalmente

20. Você considera que o cuidado da saúde mental é imprescindível para os universitários?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Indeciso
- Discordo
- Discordo Totalmente

ANEXO A - INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS (LIPP)

FASE I – ALERTA (ALARME) SINTOMAS NAS ÚLTIMAS 24 HORAS

- Mão e/ou pés frios
- Boca seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular
- Aperto na mandíbula/ranger de dente
- Diarreia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir
- Taquicardia (batimentos acelerados)
- Respiração ofegante, entrecortada
- Hipertensão súbita e passageira
- Mudança de apetite (muito ou pouco)
- Aumento súbito de motivação
- Entusiasmo súbito
- Vontade súbita de novos projetos

FASE II – RESISTÊNCIA (LUTA) SINTOMAS NO ÚLTIMO MÊS

- Problemas com a memória, esquecimento
- Mal-estar generalizado, sem causa
- Formigamento extremidades (pés/mãos)
- Sensação desgaste físico constante
- Mudança de apetite
- Surgimento de problemas dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço constante
- Gastrite prolongada = queimação, azia
- Tontura – sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamentos sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido = desejo sexual

FASE III – EXAUSTÃO (ESGOTAMENTO) SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 3 MESES

- Diarreias frequentes
- Dificuldades sexuais
- Formigamento extremidades – mãos/pés
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongado
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia (batimento acelerado)
- Tontura frequente
- Úlcera
- Impossibilidade de trabalhar
- Pesadelos
- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda de senso de humor

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus, por toda sua bondade, nunca ter me deixado só, e por ter me dado forças para enfrentar qualquer adversidade, e a longa estrada da vida.

A professora e orientadora Me. Kamilla Alves Barreto, por seu auxílio, orientação e ensinamentos durante todo o processo, e a banca examinadora pela disponibilidade, atenção e serem tão solícitos.

À toda a minha família, que são extremamente importantes pra mim, e sempre se fazem presente em todos os momentos da minha vida.

Gratidão eterna aos meus pais Nadja e Marcos, que me ensinaram o verdadeiro significado do amor e sempre fizeram de tudo por mim e minha família, sendo totalmente minha base, inspiração e motivação diária, sem eles, eu nada seria.

Assim como meus irmãos, Desireê e Vitor, ambos são inspiração, combustíveis e companheiros da minha vida, obrigada pela força, apoio e auxílio durante a minha trajetória, gratidão ao meu cunhado Teles, sempre tão solícito, ajudando e apoiando, dando norte para tantas coisas na vida e âmbito acadêmico.

Extremamente grata aos meus tios: Titia Guigui e Tio Moisés, os dois são também inspiração para mim, e ela além de Tia, madrinha de batismo, crisma, e casamento, contadora, também é minha amiga de profissão, sendo assim, uma das principais motivações e inspiração para que eu também conhecesse e mergulhasse no mundo da Contabilidade, sou grata a eles por tudo, todo apoio, dedicação e incentivo em todas as áreas da minha vida, assim como meus priminhos: Lucas, Arthur e Oscar, que são meus amores.

Agradeço ao meu esposo, por tamanha dedicação e amor a nossa família e por ter sido meu braço direito e colo quando precisei, por acreditar em mim até quando eu mesma achei que não ia conseguir, por me apoiar e cuidar tão bem de mim todos os dias. Também sou muito grata aos meus sogros e cunhado, Luciana e Evaldo e Vinícius, por todo o apoio e cuidado de sempre.

Grata sou a minha prima Sabrina, psicóloga, que tanto me ajudou e sempre foi companheira em minha vida. Assim como minhas amigas, em especial Camila, Letícia, Malu, Mayara e Raysla, que tanto me ajudaram, grandes apoiadoras e incentivadoras na minha vida.

A todos meus colegas de curso que enfrentaram a trajetória acadêmica juntos e me ajudaram direta ou indiretamente.

A todo corpo docente, em especial aos marcantes em minha memória e coração: Péricles, Gilberto Franco, Manuel, Diego Mentor Isabel, Janayna, Roseane, Eliedna, Ádrya, Vânia, Fábio, Sidnei Toledo, Zé Luís, Kaline Di Pace, Cacau, que durante toda a minha graduação, contribuíram de forma positiva em minha vida, para o aprendizado, e conhecimento no curso e na vida em si.

Por fim, agradeço a mim mesma, por não ter desistido, por ter conseguido vencer as tantas dificuldades no meio do caminho, e também por acreditar em mim mesma, por toda minha resiliência e fé durante a graduação.