

**A PANDEMIA E O EMOCIONAL DOS ESTUDANTES**

Luísa Natal <sup>1</sup>  
Iandra Evelyn Araujo Galende <sup>2</sup>  
Michele da Silva Dias Fernandes<sup>3</sup>  
Fernando Lucas Martis Silva<sup>4</sup>  
Zeuman de Oliveira e Silva <sup>5</sup>

**Resumo**

O presente artigo investiga o impacto emocional da pandemia de COVID-19 em estudantes do Ensino Médio, com foco nas turmas do terceiro ano do Colégio Cenecista Nossa Senhora do Carmo e do Instituto Educacional Lattes, em Unaí (MG). A partir de uma pesquisa quantitativa com 36 alunos, realizada por meio de questionários, observou-se que a maioria dos participantes relatou efeitos emocionais moderados a altos decorrentes do isolamento social, da transição para o ensino remoto emergencial e da ruptura nos vínculos escolares. Fundamentado em teorias como a do estresse (Selye, 1946), o modelo biopsicossocial e a teoria da solidão (Weiss, 1973), o estudo mostra que os efeitos da pandemia ainda persistem na vida escolar e emocional de muitos jovens. Os dados reforçam a necessidade de políticas educacionais e de saúde mental voltadas ao acolhimento psicológico dos estudantes, mesmo após o retorno às aulas presenciais.

**Palavras-chave:** Pandemia. Emocional. Estudantes.

**THE PANDEMIC AND THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS****Abstract**

This article investigates the emotional impact of the COVID-19 pandemic on high school students, focusing on third-year classes at Colégio Cenecista Nossa Senhora do Carmo and Instituto Educacional Lattes, in Unaí (MG), Brazil. Based on a quantitative study involving 36 students, conducted through questionnaires, it was observed that most participants reported moderate to high emotional effects resulting from social isolation, the transition to emergency remote learning, and the disruption of school-related bonds. Grounded in theories such as the stress theory (Selye, 1946), the biopsychosocial model, and the theory of loneliness (Weiss, 1973), the study shows that the effects of the pandemic still persist in the academic and emotional lives of many young people. The data highlight the need for educational and mental

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia, da Faculdade de Ciências da Saúde de Unaí - FACISA. E-mail: [ivaumg@yahoo.com.br](mailto:ivaumg@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Psicologia, da Faculdade de Ciências da Saúde de Unaí - FACISA. E-mail: [iandra.araujo@facisaunai.edu.br](mailto:iandra.araujo@facisaunai.edu.br)

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Psicologia, da Faculdade de Ciências da Saúde de Unaí - FACISA. E-mail: [michelefernandes2030@gmail.com](mailto:michelefernandes2030@gmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmico do curso de Psicologia, da Faculdade de Ciências da Saúde de Unaí - FACISA. E-mail: [fernandoflms15@gmail.com](mailto:fernandoflms15@gmail.com)

<sup>5</sup> Mestre em Administração. Graduado em Economia. Graduado em Matemática. Graduado em Física. E-mail: [zeuman.oliveira@facisaunai.edu.br](mailto:zeuman.oliveira@facisaunai.edu.br)

health policies aimed at providing psychological support to students, even after the return to in-person classes.

**Keywords:** Pandemic. Emotional. Students.

## INTRODUÇÃO

O problema a ser investigado nesse projeto trata-se da maneira como a pandemia do Covid-19 afetou o emocional dos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio do Colégio Cenecista Nossa Senhora do Carmo. A pandemia do Coronavírus teve início no dia 11 de março de 2020 no território brasileiro e deixou cerca de 20 milhões de mortos em todo o mundo segundo os dados da OMS (Organização Mundial da Saúde). Essa pesquisa possui como intuito relatar o impacto do distanciamento social nas escolas e a troca do modelo presencial de ensino para o Ensino à Distância (Ead) no emocional dos estudantes, uma vez que a pandemia não deixou outra opção a não ser a adaptação dos alunos e professores para as aulas remotas, as quais os separaram por telas e dificultaram, para muitos, o processo de ensino aprendizagem, causando muitas frustrações nos estudantes com problemas de atenção e naqueles com alta necessidade de interação social. Além disso, é válido ressaltar como consequência das frustrações e da baixa interação social o surgimento das doenças psicossomáticas, como a depressão, a ansiedade e o TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo). Diante disso, a pesquisa torna-se relevante para descobrir qual foi o impacto da pandemia no emocional dos estudantes.

## ESTRESSE E ANSIEDADE

Seyle (1946) designou estresse como: “a resposta não específica do corpo a qualquer demanda, seja ela causada por, ou resultando, em condições favoráveis ou não favoráveis”. Faz-se necessário destacar o impacto do estresse na saúde mental. A pandemia, com seus desdobramentos, pode ser considerada um evento estressante que afetou diretamente o emocional dos estudantes. Segundo a APA, a ansiedade é uma resposta natural ao estresse e, em certas circunstâncias, pode ser essencial, mantendo o indivíduo alerta diante de possíveis perigos. No entanto, ela se torna uma condição patológica quando as reações se transformam em um tipo específico de pânico e medo intenso, interferindo na vida cotidiana (American Psychiatric Association, 2017).

## TEORIA DO ESTRESSE

“A gravidade do stress eliciado dependerá da interação de diversos atributos, tais como a intensidade do estressor, as estratégias de enfrentamento disponíveis, o nível de vulnerabilidade pessoal, a resiliência e o momento” (LIPP, 2014, p.23-24). No âmbito acadêmico, marcado por exigências, compromissos, prazos a serem atendidos e uma atmosfera competitiva são elementos que resultam em uma considerável pressão emocional. Isso ocorre devido à necessidade de adaptação, que está intrinsecamente ligada às experiências individuais e aos ambientes que propiciam a resolução de problemas. Esses fatores têm o potencial de impactar significativamente o desempenho do sujeito, desencadeando respostas específicas diante do estresse.

## MODELO BIOPSIKOSSOCIAL

Consoante (Belloch e Olabarria, 1993) o corpo humano funciona como um organismo biológico, psicológico e social. Ele recebe, organiza, armazena e gera informações, atribuindo significados que, por sua vez, influenciam as formas de comportamento. A abordagem biopsicossocial enfatiza a interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais na saúde mental. A pandemia, ao gerar mudanças no ambiente social e na rotina diária, contribuiu para o surgimento de ansiedade e estresse nos estudantes. Indivíduos que foram obrigados a cumprir o período de quarentena demonstraram taxas mais elevadas de depressão e ansiedade em comparação com aqueles que não foram afetados por essa medida. (Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N., 2020). Consoante Freud (1926/1996b) frente a situações perigosas, a reação primordial do ser humano é manifestar sentimentos como medo, angústia e terror.

## DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL

Em resposta a COVID-19 a primeira ação implementada consiste no distanciamento social, com o objetivo de evitar aglomerações e garantir uma distância mínima de um metro e meio entre as pessoas. Além disso, há a proibição de eventos que possam reunir um grande número de indivíduos. (Reis-Filho & Quinto, 2020). Segundo Vieira (2017/2020) isolamento social refere-se à ausência ou limitação de contato com outros indivíduos, enquanto solidão é caracterizada pela falta de conexão emocional com os outros. De acordo com esse autor, é

possível experimentar solidão mesmo estando cercado por uma multidão de pessoas. Com o surgimento da 3ª pandemia de COVID-19, uma sensação de pânico social se espalha globalmente. O isolamento social resulta em sentimentos de angústia, insegurança e medo, os quais podem persistir mesmo após o controle do vírus. (Hossain et al., 2020). Manter relações interpessoais tem um efeito direto na nossa saúde, uma vez que o isolamento social pode resultar em problemas tanto físicos quanto mentais (Cacioppo & Patrick, 2008; Copeland, 2017; Garrido, & Garrido, 2020; Haslam et al., 2015; Ho, Chee, & Ho, 2020; Hossain, Sultana, & Purohit, 2020; Pereira, et al., 2020; Ribeiro, Rocha, Cunha et al. 2020; Wang et al, 2020).

## **TEORIA DA SOLIDÃO**

Em concordância com Weiss (1973) solidão é “um estado de desânimo ou pesar pela condição de estar sozinho - por se tratar de uma definição enganosa, uma vez que a solidão é causada, não pelo fato de se estar sozinho, mas por se estar privado de certo relacionamento ou conjunto de relacionamentos.”, associada à falta de interação social, pode ter implicações negativas para o bem-estar emocional. Desse modo, estudantes, ao serem privados do convívio social nas escolas, podem experimentar sentimentos de isolamento, o que impacta sua saúde mental. As associações e ramificações da solidão são vastas, incluindo algumas mais reconhecidas, como a manifestação de depressão e o aumento do risco de suicídio (Cacioppo et al., 2010; Venturini & Goulart, 2016).

## **ENSINO REMOTO DE EMERGÊNCIA**

O Ensino Remoto de Emergência (ERT) é uma adaptação temporária para uma modalidade de ensino alternativa devido a circunstâncias de crise. Isso implica a utilização de soluções de ensino totalmente remotas para disciplinas que, normalmente, seriam ministradas de forma presencial ou como cursos híbridos. Essas modalidades retornarão aos seus formatos originais assim que a crise ou emergência diminuir ou chegar ao fim. O objetivo, nessas situações, não é recriar um sistema educacional abrangente, mas sim fornecer um acesso temporário a suportes e conteúdos educacionais de maneira rápida, fácil de implementar e confiável durante a emergência ou crise. (HODGES, Charles et al, 2020). De acordo com (Maia, 2020) A magnitude do impacto causado pela COVID-19 na vida dos estudantes é considerável, resultando em problemas como depressão, ansiedade, crises de pânico e intensa insegurança.

Esses fatores prejudicam significativamente o progresso dos estudantes e enfraquecem a eficácia das aulas remotas. Um desafio significativo reside na exclusão digital, afetando tanto professores quanto alunos. Muitos discentes enfrentam dificuldades para acompanhar as aulas remotas devido à falta de um ambiente adequado para os estudos e, frequentemente, à necessidade de compartilhar dispositivos eletrônicos com a família. (Moreira et al., 2020)

## **PANDEMIA**

No mês de dezembro do ano 2019, surgiu em Wuhan, China, um surto da doença provocada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda severa 2, conhecida como COVID-19. De maneira veloz, o vírus se disseminou globalmente, marcando a primeira pandemia causada por um coronavírus. (Zhang Y, Ma ZF p.1-12). A extrema capacidade de propagação do novo coronavírus, combinada com a ausência de um tratamento efetivo para a doença, resultou na implementação de medidas preventivas emergenciais para preservar a saúde e salvar vidas em escala global. Isso inclui a adoção de práticas como quarentena e isolamento social (Hossain MM, Sultana A, Purohit N2020;42:1-11)

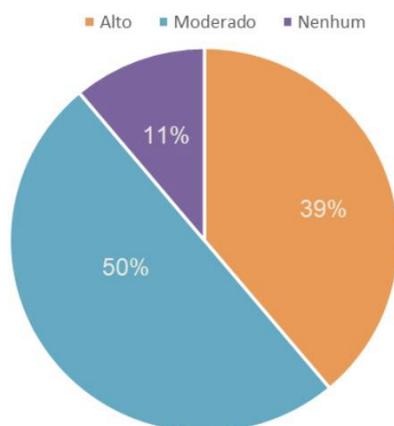
## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa foi desenvolvida na cidade de Unaí, município de Minas Gerais pelos estudantes de Psicologia do 2º Período da Faculdade de Ciências da Saúde de Unaí, sendo eles Luísa Natal, Rebecca Martins, Fernando Silva, Iandra Evelyn e Michele Fernandes, direcionados pelo Professor Me. Zeuman. A Pesquisa se realizou de forma quantitativa através de questionários contendo perguntas específicas e diretas. As perguntas do questionário foram distribuídas e respondidas nos dias 20 e 21 de novembro de 2023 através do Google Forms para alunos do 1º ao 3ºano do Ensino Médio das escolas IEL - Instituto Educacional Lattes e Colégio Cenecista Nossa Senhora do Carmo, totalizando 36 estudantes, com a finalidade de obter respostas sobre o tema em questão.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Gráfico 1

Qual foi o impacto da pandemia no seu emocional?

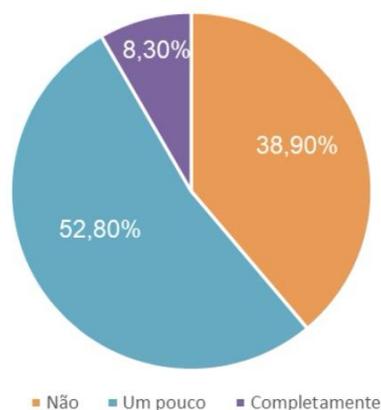


De acordo com o Gráfico 1, 50% dos estudantes responderam que o impacto da pandemia em seu emocional foi moderado. Já 39% tiveram alto impacto da pandemia no emocional. Somente 11% responderam que não tiveram nenhum impacto emocional.

Seyle (1946), define o estresse como resposta não específica do corpo a qualquer demanda, causada por fatores favoráveis ou não. A teoria do Estresse, juntamente com a pandemia, são fatores que no âmbito acadêmico resultam em uma pressão emocional. Os resultados desta pesquisa corroboram com os fatos apresentados pela Teoria do Estresse.

Gráfico 2

Caso a pandemia tenha impactado no seu emocional, os problemas ainda persistem?

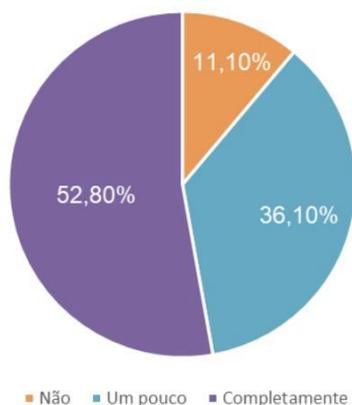


De acordo com o Gráfico 2, os resultados obtidos foram que 52,8% dos discentes responderam que os problemas ainda persistem um pouco, devido ao impacto da pandemia no emocional, já 8,3% responderam que os problemas persistem completamente, enquanto 38,9%

não tiveram nenhum impacto emocional. É notório, através dos resultados do presente trabalho, que o número de discentes que os problemas ainda persistem, causado pela pandemia, em seu emocional, é preponderante a aqueles aos quais os problemas não persistem.

Gráfico 3

Você acredita que a pandemia afetou negativamente o seu desempenho escolar?



O gráfico 3 apresenta os resultados referentes ao quanto a pandemia afetou negativamente o desempenho escolar dos estudantes. Observa-se que a maior parte dos respondentes, 52,8% acreditam que a pandemia afetou o desempenho escolar. Segundo a Teoria da Solidão, a solidão é causada, não pelo fato de estar sozinho, mas por estar privado de certo relacionamento ou conjuntos de relacionamentos. Nesse caso, os discentes foram privados de ir à escola, ou seja, a falta de interação social com colegas e professores, podem ter implicações no emocional. De acordo com Maia (2020), o impacto causado pela pandemia de COVID 19 na vida dos estudantes foi considerável, resultando em ansiedade, depressão etc. Esses fatores enfraquecem o progresso de aprendizado dos estudantes. Outro fator negativo, foram as dificuldades dos discentes acompanharem as aulas remotas. No que diz respeito a participação dos estudantes pesquisados 36,1% acreditam que a pandemia afetou um pouco negativamente o desempenho escolar. Somente 11,1% não tiveram seu desempenho escolar afetado negativamente pela pandemia. É notório, através dos resultados do presente trabalho, que o número de discentes que acreditam que a pandemia afetou negativamente o desempenho escolar, é preponderante a aqueles aos quais não tiveram seu desempenho escolar afetado. Os resultados desta pesquisa corroboram com os fatos apresentados por Maia e Moreira (2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender o impacto da pandemia de COVID-19 no emocional dos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio, especificamente no contexto do Colégio Cenecista Nossa Senhora do Carmo e no Instituto Educacional Lattes, na cidade de Unaí, Minas Gerais. A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa, utilizando questionários para coletar dados junto aos alunos. Os resultados revelaram que a maioria dos estudantes experimentou um impacto moderado a alto em seus estados emocionais devido à pandemia. A teoria do estresse, conforme definida por Seyle (1946), e a relação entre o estresse e a saúde mental, foram corroboradas pelos dados coletados. A persistência dos problemas emocionais relacionados à pandemia foi evidente em uma parcela significativa dos participantes, indicando que as questões emocionais não se dissiparam completamente mesmo após o período mais crítico da crise. Essa constatação sugere que os efeitos psicológicos prolongados da pandemia são uma realidade para muitos estudantes. A análise do impacto no desempenho escolar também revelou que uma parcela considerável dos estudantes acredita que a pandemia teve um efeito negativo em seu rendimento acadêmico. O ensino remoto de emergência (ERT) apresentou desafios significativos, como a exclusão digital e a dificuldade de adaptação ao novo modelo de aprendizado, corroborando as observações de Maia (2020) e Moreira et al. (2020). Além disso, a teoria da solidão, conforme discutida por Weiss (1973), também se mostrou relevante, pois a falta de interação social devido ao distanciamento e isolamento social contribuiu para sentimentos de isolamento entre os estudantes.

**Contribuições do Estudo:** Este estudo contribui para a compreensão dos impactos psicológicos da pandemia nos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio, fornecendo insights valiosos para educadores, profissionais de saúde mental e formuladores de políticas educacionais. As informações obtidas podem orientar intervenções específicas para mitigar os efeitos emocionais adversos e melhorar o suporte psicológico aos estudantes. Além disso, a pesquisa destaca a importância de considerar não apenas o aspecto acadêmico, mas também o emocional ao planejar estratégias de ensino remoto ou 10 híbrido, evidenciando a necessidade de abordagens mais holísticas no campo da educação.

**Limitações do Estudo:** É crucial reconhecer algumas limitações deste estudo. A pesquisa foi conduzida em duas escolas em uma localidade específica, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, a abordagem quantitativa pode não capturar completamente a complexidade das experiências individuais dos estudantes durante a pandemia. Estudos futuros podem explorar mais a fundo as nuances dessas experiências, considerando abordagens qualitativas e amostras mais diversificadas.

**Considerações Finais:** Em conclusão, este estudo destaca a relevância de

compreender os impactos emocionais da pandemia nos estudantes do Ensino Médio. Os resultados apontam para a persistência de problemas emocionais e desafios acadêmicos significativos. Diante disso, é essencial adotar abordagens mais abrangentes que considerem não apenas a dimensão acadêmica, mas também o bem-estar emocional dos estudantes, para garantir uma transição mais suave para o futuro da educação.

