

QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTAGIÁRIOS UNIVERSITÁRIOS: O IMPACTO DA COVID-19

DOI: 10.53524/lit.edt.978-65-84528-08-6/61

Marília Vasconcelos

Graduando em Psicologia Universidade Federal do Ceará
E-mail: mariliavc111@gmail.com

André Sousa Rocha

Mestre em Psicologia pela Universidade São Francisco.
E-mail: andresousarocha9@gmail.com

Resumo

Introdução: O novo coronavírus, chamado cientificamente de SARS-CoV-2, foi descoberto como virose emergente pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, e em janeiro de 2020 a *World Health Organization* declarou-a como estado de emergência em saúde pública de alcance internacional. A Qualidade de Vida (QV) possui um importante papel na vida do ser humano, posto que, para sentir que se tem uma boa QV é preciso sentir-se seguro, produtivo, saudável. **Objetivo:** Avaliar a Qualidade de Vida (QV), além dos níveis de ansiedade, estresse e depressão dos universitários que realizam estágio durante a pandemia, considerando as variáveis presencial ou remoto, remuneração e cidade onde reside. **Métodos:** Estudo de abordagem quantitativa com abordagem não probabilística que contou com a participação de 72 estudantes de diferentes cursos e universidades do Estado do Ceará, com média de idade de 22,5 anos ($DP = 3,45$; variando de 20 a 52 anos), a maioria do sexo feminino (65,3%), da cidade de Sobral (63,9%), de etnia branca (56,9%). Para coleta de dados, foram utilizados o WHOQOL-Bref e a versão abreviada do DASS 21 (Depression, Anxiety and Stress Scale), além de um questionário de caráter sociodemográfico. As análises foram realizadas mediante software SPSS 25. **Resultados e Discussão:** Os resultados obtidos indicaram que a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes pesquisados se apresentou prejudicada por conta da pandemia de COVID-19, e algumas das variáveis envolvidas na qualidade de vida e dos níveis de ansiedade, estresse e depressão se diferenciam em função da modalidade do estágio, da renda familiar e da cidade em que a pessoa reside. **Conclusão:** Por fim, confia-se que os resultados encontrados, ainda que exploratórios, podem contribuir para o conhecimento acerca dos impactos da COVID-19 na saúde mental e qualidade de vida dos estudantes universitários.

Palavras-chave: COVID-19; DASS-21; Qualidade de vida; saúde mental, universitários.

Eixo Temático: Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas.

E-mail do autor principal: mariliavc111@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O novo coronavírus, chamado cientificamente de SARS-CoV-2, foi descoberto como virose emergente 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 estado de emergência em saúde pública de alcance internacional. No Brasil, o primeiro caso da COVID-19 foi identificado em 26 de fevereiro de 2020. Posteriormente, no dia 11 de março, a epidemia da COVID-19 passou a ser considerada uma pandemia pelo diretor-geral da Organização Mundial de Saúde (OMS), dado que a doença tinha provocado, até aquela data, mais de 118 mil infectados em 114 países e 4.291 mortes. No Brasil, em 4 de maio de 2020, as secretarias estaduais de saúde registraram 108.620 casos confirmados, com 7.637 mortes, com maior incidência de casos nas regiões Norte e Nordeste.

O estudo de revisão publicado recentemente como o de Brooks *et al.* (2020) permite perceber os efeitos psicológicos da pandemia. Nessa direção, observa-se que o estudo aponta para efeitos negativos na saúde mental, principalmente, em termos de confusão, raiva e estresse pós-traumático. Dentre os principais fatores de estresse identificados pela investigação, sobressaem o efeito da duração do período de pandemia, os receios em relação ao vírus ou à infecção, a frustração, a diminuição de rendimentos, a informação inadequada e o estigma.

Sob esse prisma, considerando as alterações rápidas a quais os estudantes universitários foram sujeitos, acrescidos de outros fatores indutores de estresse e mal-estar próprios dos estágios, somam-se, com a pandemia atual, eventos que podem ter desencadeado dificuldades de adaptação e de estados de saúde mental menos positivos, como a suspensão das aulas, das modificações no formato dos estágios, ao decreto do estado de emergência. Nesse ínterim, a insegurança e o medo desses eventos sobre os estudantes podem provocar alterações significativas na qualidade de vida, além de um aumento nos níveis de depressão, ansiedade e estresse nos universitários (MAIA; DIAS, 2020).

QUALIDADE DE VIDA DOS ESTAGIÁRIOS DURANTE A PANDEMIA

A Qualidade de Vida (QV) possui um importante papel na vida do ser humano, posto que, para sentir que se tem uma boa QV é preciso sentir-se seguro,

produtivo, saudável. Tendo em vista esses aspectos que se repetem no termo “saúde”; tanto nos aspectos objetivos, quanto nos subjetivos, pois uma coisa é a saúde que realmente se tem, e outra é o quão saudável o indivíduo se sente. Contudo, a saúde do indivíduo passa a ser determinante de acordo com seu estilo de vida, configurando-se como ações diárias do ser humano, de modo a refletir em oportunidades e valores, desde seus hábitos alimentares até suas escolhas profissionais e pessoais, podendo garantir bem-estar, condições econômicas, oportunidades de lazer, diversão, convivência familiar e social, com acesso à educação e cultura (ALVARENGA *et al.*, 2020)

Diante do atual cenário que o Brasil e o mundo estão vivendo com a disseminação da COVID-19, faz-se necessário a investigação da qualidade de vida dos universitários que atuam nos estágios remotos e presenciais, tendo em vista a escassez de estudos que foram realizados até o presente momento. Além disso, torna-se pertinente analisar esse contexto, posto que os universitários estão passando por um processo de modificações nos formatos de seus estágios, devido às exigências diante da atual pandemia (ALVARENGA *et al.*, 2020).

Destarte, a presente pesquisa tem o objetivo de averiguar a percepção de qualidade de vida dos estagiários universitários e como essa variável se correlaciona com sintomas de ansiedade, estresse e depressão vivenciados durante a pandemia da COVID-19. Portanto serão analisados os possíveis impactos na qualidade de vida nos diferentes domínios que a influenciam.

ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO: SITUAÇÕES ATIVADORAS EM CONTEXTO DE PANDEMIA

Os fatores ambientais são pertinentes ao funcionamento cognitivo do ser humano, porque a ansiedade, o estresse e a depressão são respostas a estímulos internos ou externos que desencadeiam percepções de desesperança ou medo. Nesse sentido, o funcionamento é mais consistente a uma perspectiva em que situações ou preocupações particulares como risco de infecção, cumprimento de prazos e flexibilização/precarização dos horários de trabalho ativam pensamentos automáticos disfuncionais nos estagiários (SOUZA, 2011). As situações ou estímulos ativadores diferirão caso o estagiário já apresenta algum transtorno, tornando-o mais vulnerável aos eventos estressores.

Ademais, embora as situações que provocam depressão, ansiedade ou estresse sejam pessoalmente diversas, mesmo dentro de transtornos específicos, um estímulo apenas poderá ativar pensamentos automáticos disfuncionais se ele for percebido como uma ameaça real ou hipotética aos interesses vitais do indivíduo. Nesse sentido, Beck *et al.* (1985, 2005) concebem interesses vitais em termos de metas ou esforços pessoais altamente valorizados de acordo com o esquema de crenças do indivíduo.

Sob esse viés, a "socialidade" se refere a metas que envolvem o estabelecimento e manutenção de relacionamentos íntimos e satisfatórios com outras pessoas, o que no contexto de isolamento da pandemia pode ser significativamente prejudicado (BECK, 2011). Enquanto "autonomia" se refere a metas relevantes para obter um senso pessoal de capacidade e independência, o que nas adversidades de um estágio remoto precarizado ou de um presencial com risco de contaminação, essas crenças de autonomia são constantemente desafiadas (BECK, 2011).

Além disso, as metas pessoais dentro no ambiente de estágio dizem respeito a alcançar autossuficiência, domínio, independência e competência, enquanto que o excesso de cobrança e autocrítica para atingir essas expectativas durante pode causar competição e comparação entre os indivíduos (SANTOS, 2021). Ademais, sociabilidade e autonomia são entendidas do ponto de vista do indivíduo. Portanto, é a percepção pessoal de aceitação, independência, ou competência que é importante, não algum padrão "objetivo" de o indivíduo alcançar ou não suas metas.

Diante disso, é evidente como uma situação poderia ser percebida de forma altamente negativa se ela fosse julgada não apenas como interferindo ou impedindo a satisfação de esforços pessoais, mas, como resultando de uma percepção disfuncional pessoalmente dolorosa (p. ex: isolamento, medo de contaminação, risco de morte, preocupação com os prazos exigidos, dificuldade de conciliar com a nova rotina, etc) (BECK, 2011). Por exemplo, os estagiários preocupados com a aprovação dos seus supervisores poderiam se sentir particularmente estressados ou deprimidos se percebessem sinais de possível desaprovação ou crítica em determinadas situações (FAUSTINO, 2020).

Os indivíduos que valorizam altamente boa saúde e funcionamento de sua mente e corpo poderiam considerar qualquer indicação de possível contaminação pelo vírus da COVID-19 uma ameaça séria à própria sobrevivência (FAUSTINO,

2020). Então, qualquer uma dessas situações percebidas pode desencadear transtornos de depressão, ansiedade e estresse, como perda de esperança e controle ou medo da morte, o que podem ser entendidas em termos de ameaça aos próprios interesses vitais nas esferas pública ou privada de sociabilidade e autonomia (BECK, 2011).

O presente trabalho se justifica pelo número reduzido de publicações acerca do tema, levando-se em consideração a atual situação pandêmica, sendo necessária a investigação, para propor em outro trabalho possíveis intervenções. Logo, objetiva-se analisar a qualidade de vida e o nível de estresse, ansiedade e depressão dos universitários que realizam estágio optativo ou obrigatório no contexto de pandemia.

2 MÉTODOS

Delineamento

Trata-se de uma pesquisa quantitativa com delineamento correlacional e de natureza *ex post facto*, em que se pretende avaliar aspectos gerais da qualidade de vida e dos níveis de estresse, ansiedade e depressão dos universitários que realizam estágio em contexto de pandemia.

Participantes

Contou-se com a participação de 72 estudantes universitários de diferentes cursos e universidades do estado do Ceará, com média de idade de 22 anos ($DP = 3,5$; amplitude de 20 a 52 anos), a maioria do sexo feminino (65,3%), da cidade de Sobral (63,9%), de etnia branca (56,9%), com renda entre R\$ 1100,00 a R\$ 2200,00 (40,3%), os quais ainda não contraíram o vírus da COVID-19 (97,2%), predominantemente dos cursos de Psicologia (36,1%) e Direito (26,4%), que realizavam o estágio na modalidade presencial (50%) e não remunerada (58,3%). Vale ressaltar que tal amostra foi não probabilística, participando aquelas pessoas que, ao serem convidadas, concordaram em colaborar com a pesquisa.

Instrumentos

Durante a coleta dos dados, os participantes foram solicitados a responder a um questionário online composto pela versão abreviada do World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref), pela versão abreviada do DASS21

(*Depression, Anxiety and Stress Scale*) e por um conjunto de perguntas de caráter sociodemográfico.

De acordo com Fleck (2000), o WHOQOL- Bref (Whoqol Group, 1998) é um instrumento que visa determinar a qualidade de vida, verificando a percepção dos sujeitos sobre as suas condições de vida e do contexto cultural, bem como de valores sociais no qual estão inseridos. Esse instrumento foi desenvolvido para ter diversos usos, incluindo o uso na área de atenção à saúde, de pesquisas, além da avaliação da eficácia e dos méritos relativos de diferentes intervenções.

O WHOQOL-Bref (FLECK, 2000) é composto por 26 itens, sendo que dois avaliam a percepção da qualidade de vida e da satisfação com saúde geral e 24, nomeados como facetas, correspondem aos quatro domínios da qualidade de vida, a saber: Capacidade Física (sete facetas); bem-estar psicológico (seis facetas); Relações Sociais (três facetas); Meio Ambiente (oito facetas). Nos critérios de correção, a pontuação bruta de cada domínio é convertida em uma escala de 0 a 100, de acordo com o proposto pela OMS (FLECK, 2000). Quanto maior o escore, mais positiva é a avaliação do domínio pelo examinando. Contudo, cabe salientar que não está previsto no instrumento um escore global para avaliação da qualidade de vida, no entanto, neste estudo, serão consideradas como qualidade de vida total (QV-total) a médias de todos os itens/facetadas do instrumento.

Outrossim, a *Depression, Anxiety and Stress Scale - Short Form* (DASS-21) foi desenvolvida com a finalidade de avaliar e diferenciar, com a maior precisão possível, a sintomatologia de ansiedade e depressão (MARTINS *et al.*, 2019). A escala é baseada no modelo no qual os sintomas de ansiedade e depressão se agrupam em três principais estruturas.

A primeira, (a) definida pela presença de afeto negativo, como humor deprimido, insônia, desconforto e irritabilidade, que são sintomas inespecíficos e estão incluídos tanto na depressão como na ansiedade; a segunda abarca (b) fatores que constituem estruturas representativas de sintomas específicos para depressão (anedonia, ausência de afeto positivo); e por último, a que estrutura refere-se aos (c) sintomas específicos de ansiedade (tensão somática e hiperatividade) (MARTINS *et al.*, 2019).

Inicialmente, a escala do DASS 21 foi construída e avaliada para população adulta, consistindo em 42 itens que refletem sintomas disfuncionais. Os resultados das análises fatoriais durante a sua construção indicaram que os principais sintomas

de ansiedade incluem excitação fisiológica (mãos suadas, tremores, aumento do batimento cardíaco), além da percepção subjetiva do afeto ansioso, bem como tendências a comportamentos de fuga ou evitação. No que concerne aos sintomas de depressão, estão inclusos: baixo afeto positivo, desesperança, desvalorização da vida, depreciação e inércia. Outrossim, foi incluída, na versão inicial, uma subescala de tensão/esforço que emergiu empiricamente durante a construção da subescala de depressão e de ansiedade, por meio de uma agregação de itens, como dificuldade em relaxar, tensão, impaciência, irritabilidade e agitação (MARTINS *et al.*, 2019). Ademais, foi incluído na primeira parte do questionário, denominada dados sociodemográficos, perguntas como sexo, idade, religião, semestre, curso de graduação em andamento, situação laboral, dentre outros.

Procedimentos

Dado o atual contexto pandêmico optou-se por realizar a coleta de dados por meio de um formulário gerado pelo *Google Forms*®, que foi divulgado em redes sociais. Além disso, foi apresentado aos voluntários do estudo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no qual serão detalhados os objetivos, a metodologia, bem como os riscos e os benefícios relacionados à pesquisa, assegurando o caráter confidencial das respostas dos participantes, apresentando também um endereço onde os mesmos podem obter informações sobre os resultados finais do estudo.

Análise de Dados

Após coleta dos dados, os softwares Excel (Microsoft Excel, versão 2013) e SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*, versão 20.0) foram utilizados para análise dos dados. Pretende-se efetuar estatísticas descritivas, teste t e correlações r de Pearson. Estatística descritiva e correlação.

3.1 RESULTADOS

Os resultados dos escores da escala DASS-21 apresentaram os seguintes resultados: o nível médio de estresse dos estudantes universitários estagiários durante o surto da COVID-19 foi de 19,05 ($DP= 9,30$), variando entre 0 e 42 pontos. Do total analisado, 18,1% apresentaram sintomas normais, 30,6% sintomas leves, 30,6% sintomas moderados, 18,1% sintomas severos e 2,8% sintomas

extremamente severos. O nível médio de ansiedade foi de 10,53 ($DP= 9,17$), variando entre 0 e 36 pontos. Do total analisado, 44,4% apresentavam sintomas normais, 9,7% sintomas leves, 23,6% sintomas moderados, 8,3% sintomas severos e 18,1% sintomas extremamente severos. O nível médio de depressão foi 14,05 ($DP= 10,04$), variando entre 0 e 38 pontos. Do total analisado, 43,1% apresentaram sintomas normais, 9,7% sintomas leves, 23,6% sintomas moderados, 8,3% sintomas severos e 15,3% sintomas extremamente severos.

Em termos gerais a respeito dos escores da escala *Whoqol-Bref*, tem-se os seguintes resultados: a média da qualidade de vida global dos universitários estagiários em contextos da pandemia foi de 50,79 ($DP= 11,58$). No que se refere a cada um dos domínios da qualidade de vida, observou-se as seguintes médias: Capacidade Física ($M= 64,19$; $DP =16,06$); bem-estar psicológico ($M= 54,46$; $DP=17,65$); Relações Sociais ($M= 63,08$; $DP=20,21$) e Meio Ambiente ($M=58,12$; $DP =15,70$).

3.2 DISCUSSÃO

Os achados nesta pesquisa confirmam o que foi demonstrado em outros momentos históricos, os quais relatam que uma exposição, seja uma diante de um desastre ou surtos de doenças infecciosas, podem desencadear uma série de sintomas psiquiátricos como alterações no humor, ansiedade, depressão e estresse (MAIA; DIAS,2020).Este estudo teve como objetivo analisar os impactos que a COVID-19 têm causado na saúde mental de universitários que realizam estágio no estado do Ceará por meio da escala DASS-21, além de avaliar, por intermédio da escala *Whoqol-Bref* o impacto que a pandemia está proporcionando na qualidade de vida desses estudantes.

Os resultados confirmam um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os estagiários no período pandêmico comparativamente a períodos normais. Essas análises vão ao encontro de outros estudos internacionais que analisaram o efeito psicológico da COVID-19 e de outras pandemias (MAIA; DIAS, 2020) na saúde mental desse público.

Nesse sentido, o estudo publicado por Rogowska *et al.* (2021), teve um aumento significativo do estresse em universitários em relação à primeira e segunda onda, além de um decréscimo do nível de satisfação com a vida (ROGOWSKA; KUŚNIERZ; OCHNIK, 2021). Na presente pesquisa, foi verificado também que a

variável “realizar estágio” nesse período, proporcionou um aumento no nível de estresse e a QV, avaliada pelo *whoqol bref*, apresentou decréscimos significativos.

As informações transmitidas pelos diversos meios, bem como os debates que se colocaram socialmente a propósito das medidas de confinamento, podem ter contribuído para o aumento dessas pontuações médias. Diante disso, realizar estágio, na maioria das vezes presenciais, em uma situação de alto risco de infecção, com o acompanhamento da situação em nível global e o aumento dos casos positivos para COVID-19 parecem ter gerado maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse entre os estagiários universitários, mesmo se sabendo que este não seria um grupo de maior risco em termos de letalidade (MAIA; DIAS, 2020).

Entretanto, não se pode assumir que a elevação nos níveis de ansiedade, depressão e estresse deve-se apenas à pandemia. Essas mudanças podem estar relacionadas também a outras variáveis (e.g., personalidade, apoio social, cultura). Contudo, este estudo é um ponto de partida para a investigação sobre os impactos da COVID-19 na saúde mental desse público. Em suma, este estudo realça, pelos seus resultados, a necessidade de estar-se atento aos efeitos psicológicos desta pandemia. Diante disso, é mister o desenvolvimento de mais pesquisas para que sejam investigados os reais impactos da COVID-19 na saúde mental dessa população.

4 CONCLUSÃO

O principal objetivo do trabalho foi avaliar a qualidade de vida, bem como os níveis de ansiedade, estresse e depressão dos universitários que realizam estágio em contexto de pandemia no estado do Ceará. Para tanto, foram observados os níveis de qualidade de vida, ansiedade, estresse e depressão; suas diferenças em função do semestre e da situação laboral; a cidade onde residem, a modalidade do estágio, o respectivo curso e universidade, entre outros fatores. Tendo isso em vista, confia-se que tais objetivos tenham sido alcançados e que trazem contribuições para o estudo dessa temática pertinente, mas pouco trabalhada na literatura. No entanto, é preciso reconhecer que algumas limitações estão presentes, as quais, embora não invalidam os objetivos antes indicados, demandam refletir criticamente sobre os resultados previamente obtidos, apontando possibilidades para novas pesquisas.

Nesse sentido, salienta-se que as amostras dos estudos não foram representativas da população na qual estavam inseridas, o que limita a generalização dos resultados. Diante disso, é recomendável que, em estudos posteriores, amplie-se a amostra, considerando outros cursos, universidades e estudantes de outras cidades do Ceará. Além disso, propõe-se a replicabilidade do estudo em outros estados e regiões do Brasil, tendo em vista o fato de as diferenças culturais podem interferir na compreensão da variável.

Além disso, sugere-se a possibilidade de se realizar análises mais precisas, que avaliem o poder preditivo de diferentes variáveis para a compreensão da qualidade de vida, ansiedade, estresse e depressão nos estagiários universitários. Diante do supracitado, não se pode deixar de considerar que os dados analisados por meio da pesquisa, podem ser úteis para fundamentar políticas estudantis que se proponham a intervir na saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários em contexto de pandemia, de modo a amenizar os impactos provenientes desse atual cenário.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, R. *et al.* Percepção da qualidade de vida de professores universitários das redes públicas e privadas frente à pandemia do COVID-19. Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, [S.L.], n. 123, p. 1-8, 13 ago. 2020. Revista CPAQV. <http://dx.doi.org/10.36692/cpaqv-v12n3-1>.

ASSUNÇÃO, W. C.; SILVA, J. B. F. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. Santa Maria. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v.3, n.1, p.77-94, 2019.

BECK, A. T.; ALFORD, B.A. Depressão: causas e tratamentos. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. 344 p. Revisão Técnica: Elizabeth Meyer.

BECK, A.T.; CLARK, D. A.. Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade: tratamentos que funcionam: guia do terapeuta. São Paulo: Artmed, 2011. 640 p.

BORGES, C.S. *et al.* Intervenção Cognitivo Comportamental em estresse e dor crônica. **Arquivo Ciências da Saúde**, Campinas, v. 1, n. 8, p. 181-186, out. 2009.

BROOKS, S. K *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, [S.L.], v. 395, n. 10227, p. 912-920, mar. 2020. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8).

FAUSTINO, R. O Estágio Curricular Obrigatório na Pandemia da Covid-19: a

experiência do formato remoto. **Revista Temas Matizes**, Cascavel, v. 14, n. 25, p. 1-18, jan. 2020.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232000000100004>.

LEAHY, R. L. Técnicas de Terapia Cognitiva: manual do terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2006. 358 p. Tradução Maria Adriana Veríssimo Veronese, Luzia Araújo.

MARTINS, B. G. *et al.* Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 68, n. 1, p. 32-41, mar. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000222>.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S.L.], v. 37, p. 1-8, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

MORENO, A. L.; CARVALHO, R. G. N. D. Terapia cognitivo-comportamental breve para sintomas de ansiedade e depressão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n.2, p.70-75, 2014.

ROGOWSKA, A. M.; KUŚNIERZ, C.; OCHNIK, D. Changes in Stress, Coping Styles, and Life Satisfaction between the First and Second Waves of the COVID -19 Pandemic: A Longitudinal Cross- Lagged Study in a Sample of University Students. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 17, p. 4025, 6 set.2021.

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: emergency remote teaching and university professors' mental health. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 237-243, fev. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1806-9304202100s100013>

SOUZA, D. O. As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia de Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S.L.], v. 19, p. 1-19, jan. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00311>.