

## SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES EM TEMPOS DE PANDEMIA

43

### AUTORES

Isadora Gottinari Kohn<sup>1</sup>, Luana Pinheiro Machado<sup>1</sup>, Manuela Salette da Cruz<sup>1</sup>, Rodolfo Silveira Collares Thompson Flores<sup>1</sup>, Súsi Méri Barcelos e Lima<sup>2</sup>, Valesca Quintana de Oliveira<sup>3</sup>

- 1,- Acadêmicos de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP,  
[isadoragottinarik@hotmail.com](mailto:isadoragottinarik@hotmail.com)  
2,- MSc. em Saúde Pública do Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP,  
3,- Esp. em serviço social e gestão do SUAS

O presente trabalho é fruto do Projeto Integrador do módulo I do curso de Psicologia da Urcamp, campus Bagé, que teve como tema, a saúde mental dos estudantes, justamente no momento de pandemia do novo Coronavírus. Analisando as circunstâncias atuais das escolas, foi em conjunto percebido, que a alteração da rotina dos mesmos poderia acarretar alguns transtornos e para solucioná-los, usaram-se as mídias sociais para a divulgação de explicações e possíveis soluções. Através de uma pesquisa descritiva, com utilização de um questionário semiestruturado aplicado através do formulário google encontrou-se um público que está cursando a universidade com demandas diversificadas, onde, a importância da rotina e procrastinação foram as mais relevantes no âmbito estudantil.

Palavras-chave: Covid-19, saúde mental, escolas, universidades.

---

### INTRODUÇÃO

O ano de 2020 está sendo marcado pela disseminação por contágio de um vírus que provoca uma doença denominada COVID-19, tendo nesse mesmo ano, pela Organização Mundial da Saúde, a promulgação de estado de pandemia, ou seja, ocorrência de diversos surtos em várias regiões do planeta. Arelado a esse fato, no mês de março, o Governo do estado do Rio

Grande do Sul, decretou suspensão das aulas para conter a contaminação, as instituições de ensino foram as primeiras a serem fechadas, repercutindo um anseio ainda maior nos estudantes.

44

Em geral, vestibulandos e universitários sentiram os impactos emocionais de distintas formas, tendo como tema principal a ansiedade que foi gerada ou ampliada na nova condição, de isolamento social. Tendo em vista que adolescentes, indivíduos entre onze e vinte anos, Papalia (2013), vivenciam essa fase da vida com maior intensidade, qualquer fator estressor gera uma maior ansiedade, contudo na quebra de rotina imposta abruptamente, todos os seres humanos experimentam os anseios veementemente.

Considerando que, é papel do psicólogo contribuir para promover a universalização do acesso da população às informações da ciência psicológica e atuar com responsabilidade social, visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas (CÓDIGO DE ÉTICA DA PSICOLOGIA, 2005). Frente à problemática atual, os usos das ferramentas tecnológicas auxiliam na disseminação para se fazer entender como solucionar as demandas psicológicas individuais.

## **METODOLOGIA**

Esse projeto constituiu no uso de uma rede social para a publicação dos variados assuntos que geram inquietude nos estudantes. Foi criado um perfil no *Instagram*, intitulado Saúde Mental dos Estudantes, obtendo um alcance de 542 internautas, a maioria com 20 anos ou mais, universitários.

Inicialmente foram feitas pesquisas teóricas em livros e artigos científicos, como fonte confiável de menção nas publicações. A partir do dia 13 de maio de 2020 foram feitas 12 perguntas em forma de formulário e destinados a 22 pessoas como teste piloto, utilizando a ferramenta do *Google formulários*

e disponibilizada por *WhatsApp*. Em seguida, na página do projeto, foram formuladas enquetes, com as questões recrutadas do questionário, para um maior conhecimento do público seguidor.

A partir do conhecimento dos anseios dos primeiros seguidores, programou-se as temáticas das publicações, que, ao final, totalizaram 12 postagens direcionadas aos estudantes. As temáticas abordadas foram: ansiedade, procrastinação, frustração, importância da rotina, autocuidado e autocompaixão, resiliência, insegurança, importância de pedir ajuda e dicas de entretenimento, como: *playlist* de músicas, filmes e séries, propícias para o momento. Foi feita uma postagem por dia, com fáceis soluções e explicações das exigências dos mesmos. O uso da rede social facilitou a interação com os seguidores, que em sua maioria, interagiram com perfil.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados obtidos através do perfil do *Instagram*, durante as cinco semanas de desenvolvimento do projeto, obteve-se 542 seguidores e a partir das publicações, constatou-se uma média do alcance de 329 visualizações, com uma participação de 55 seguidores em média que interagiram com a conta.

O tema procrastinação obteve maior encaminhamento da postagem, ou seja, indivíduos que compartilharam com amigos a publicação via *direct*, atingindo 28 interações, sinalizando que os estudantes sofrem de procrastinação na atual condição de isolamento social.

Observou-se que os estudantes identificaram-se, também, com a importância da rotina, que correspondeu, um alcance de 406 visualizações na postagem com a temática.

Considerando o exposto por Ariño e Bardagi (2018), que afirmam que as demandas acadêmicas, como o excesso de carga horária de estudo, o nível

de exigências em relação ao processo de formação, a adaptação a um novo contexto, novas rotinas, novas demandas de organização de tempo e estratégias de estudo, já são aspectos estressores. Os resultados deste trabalho vêm em concordância com os autores, uma vez que, somado a esses aspectos, vivencia-se ainda, um agente estressor inédito, resultado do isolamento social.

46

## CONCLUSÃO

Conclui-se a partir das postagens e da repercussão, que os temas a importância da rotina e procrastinação foram os mais relevantes no âmbito estudantil. Em época de pandemia, a mentalidade dos estudantes, em geral, merece atenção, tanto dos profissionais da saúde, quanto da sociedade como um todo. Visto isso, a conta no *instagram* Saúde Mental dos Estudantes auxiliou na socialização de informações e atuou como um canal de acolhimento, por isso segue ativa e monitorada. Com o presente trabalho foi possível a integração dos conteúdos vistos nos componentes curriculares do módulo.

## REFERÊNCIAS

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em Pesquisa**. Juiz de Fora. v.12, n.3, p. 44-52, 2018. Disponível [https://periodicos .ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791](https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791). Acesso em 20 de mai. 2020.

BRASIL.Governo do Rio Grande do Sul. Veja as medidas tomadas pelo governo do RS para combater do coronavírus, Rio Grande do Sul, 17 de mar. De 2020. Disponível em:< [https://estado.rs.gov.br/medidas -tomadas-pelo governo-do-rs-para-combater-o-coronavirus](https://estado.rs.gov.br/medidas-tomadas-pelo-governo-do-rs-para-combater-o-coronavirus) > Acesso em 05 de jun.2020

Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, 20 p. 2005 Disponível em: <https://site.cfp.org.br/legislacao/codigo-de-etica/> Acesso em 15 de jun.2020

CORONAVÍRUS: características, fisiopatogenia, mapa mental e mais. Sanarmed,2020. Disponível em: <<https://www.sanarmed.com/resumos-a-familia-dos-coronavirus-e-o-novo-representante-abordagem-sobre-o-sars-cov-2-ligas>>. Acesso em 05 de jun.2020.

47

PAPALIA, D; FELDMAN, R. **Desenvolvimento humano**.12.ed. Estados Unidos: AMGH, 2013.