SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL E ENSINO REMOTO: uma análise feita aos universitários da Unipampa – Campus Bagé

Licenciatura em Matemática
Projetos 1 – 2020/1

GRUPO DO PSICOLÓGICO UNIVERSITÁRIO:

- **Gilciane Porte de Oliveira**
- **Gillianna Vieira da Silva**
- **Isadora Lancellotti**
- **Rafael Fara Coelho**
- **Rosana Almeida Bittencourt Cruz**
- **Wallison de Munhoz dos Santos**

Motivações e Apresentação Inicial:

1) Por que este assunto é relevante?

2) Qual a finalidade do projeto?

3) Como trabalhar em cima deste tema?

4) Quais foram nossas motivações para a elaboração do artefato final?

Objetivos Gerais e Específicos:

Gerais:

1) Interferência negativa;

2) Principais problemas psicológicos apresentados;

3) Despreparo da comunidade acadêmica.

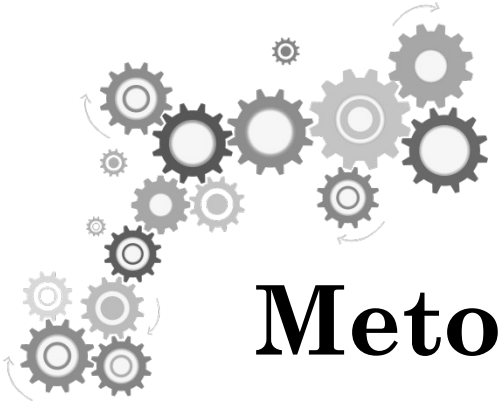
Específicos:

2) Aprendizagem e formação do estudante;

2) Procura por apoio psicológico;

3) Medidas que ajudam a melhorar o rendimento e minorar os efeitos negativos;

4) Reflexos posteriores.



Metodologia:

- **Pesquisa Quantitativa:**

Formulário Google com 9 perguntas fechadas e 1 pergunta aberta opcional;

- **Pesquisa Qualitativa:**

Quatro entrevistas semiestruturadas, todas com a presença de 11 perguntas abertas. Total de seis entrevistadas.

Apresentação dos Artefatos:

1) Gráficos;

2) Gravações das entrevistas no Meet;

3) Documentos com respostas das entrevistadas;

4) Quadros comparativos;

5) Documento em formato de artigo com toda a pesquisa feita ao longo do projeto;

6) Artefato Final: Roda de conversa sobre saúde mental com os discentes do primeiro semestre do curso de licenciatura em matemática;

Resultados e Discussões:

Ao longo do projeto, foram elaborados três quadros comparativos entre as diferentes visões das seis entrevistadas. As perguntas foram formuladas com o intuito de recolher informações importantes que as entrevistadas possuíam sobre o tema abordado, ouvir sobre suas experiências e opiniões pessoais em relação à temática.

É importante ressaltar que as lacunas que contém o elemento "*X*" são relacionadas a questões não respondidas pelas entrevistadas.

Mudanças psicológicas e dificuldades:

1) **Incertezas, inseguranças, esgotamento e estresse;**

2) **Medo e adaptação à nova rotina;**

3) **Desânimo, insuficiência e improdutividade;**

4) **Incertezas do futuro;**

5) **Dificuldade em relação ao uso das novas tecnologias;**

Fatores que influenciam no psicológico:

Aspectos Negativos:

1) **Modo de "luta ou fuga";**
2) **Horas na frente de uma tela (computador, celular...);**
3) **Necessidade de uma estrutura de silêncio e atenção;**
4) **Expor o ambiente em que se vive;**
5) **Falta de contato e socialização;**
6) **Falta de liberdade;**

Aspectos Positivos:

7) **Novas formas de comunicação;**
8) **Momento de reflexão, reavaliação e lazer;**
9) **Praticidade e flexibilidade;**

Prejuízo psicológico em função do ensino remoto:

1) Dificuldade de adaptação;
2) Falta de informações e do “olho no olho”;
3) Maior pressão e insegurança;
4) Maior responsabilidade em organizar a nossa rotina;
5) Ansiedade
6) A forma como nos sentimos está relacionada ao que produzimos;
7) Há muito mais ganhos em relação aos estudantes;
8) Maior leitura e procura nas bibliotecas virtuais;

Tendência à maior dificuldade de aprendizado:

1) **Os problemas psicológicos tendem a se agravar;**

2) **Prejuízo aos estudantes que já sofriam com dificuldades;**

3) **Possibilidade de seus transtornos se tornarem mais intensos;**

4) **Os alunos que já sofriam com algum problema vão passar livres com o ensino remoto;**

5) **Transtorno de ansiedade social;**

Interferência da ansiedade, depressão e estresse na formação:

1) **Evasão escolar e abandono (alusões históricas);**

2) **Pessoas que não apresentam nenhuma dificuldade fazem terapia para se manterem "estáveis";**

3) **Desequilíbrio entre razão e emoção;**

4) **Existência de duas hipóteses no meio dos caminhos;**

Procura por auxílio psicológico:

1) **Aumentou no geral (sentimentos e permitir-se);**

2) **Agravante de uma situação pré-existente;**

3) **Facilidade das consultas on-line (tempo);**

4) **Estudantes estão buscando ajuda em relação à organização de tarefas;**

5) **Demanda mediana, pois a saúde mental ainda é um assunto cheio de preconceitos**

Como portar-se diante esta situação:

1) **Saber ouvir e acolher;**

2) **Aprender a escutar sem julgar;**

3) **Oferecer espaços e acolhimentos;**

4) **Conscientização e reconhecimento de limites;**

5) **Auxiliar os estudantes a criarem novos hábitos e rotinas;**

6) **Reforçar a empatia e compaixão;**

Medidas para melhorar o rendimento e qualidade de aprendizado:

1) **Organizar tarefas e respeitar nossos limites;**
2) **Criar pequenas metas e valorizar pequenos passos;**
3) **Momentos de lazer e exercícios físicos;**
4) **Alimentação e sono saudáveis;**
5) **Fazer uma terapia;**
6) **Disciplina em relação aos horários e compromissos;**
7) **Objetivo e foco;**
8) **Incentivo das instituições;**
9) **Participação da família;**

Reflexos após a pandemia COVID-19:

1) **Há inúmeras incertezas quanto ao retorno do presencial;**
2) **Ninguém sairá igual, as mudanças são evidentes;**
3) **Não devemos nos prender em ideias, são somente projeções;**
4) **Processo de adaptação para sair deste período;**
5) **Reestabelecer, reorganizar e planejar a rotina;**
6) **Dificuldades emocionais irão perdurar;**
7) **Aumento da depressão, estresse, ansiedade, entre outros problemas.**

Quadro 01: Resumo comparativo entre as perguntas feitas às entrevistadas 01e 02.

Perguntas	Quadro da Entrevistada 01	Quadro da Entrevistada 02
1. Mudanças psicológicas e dificuldades:	Incertezas. Inseguranças. Adaptações muito bruscas que geraram esgotamento e estresse. Cobranças excessivas.	O medo e a nova rotina que essa situação trouxe deixaram os estudantes e as pessoas em geral psicologicamente afetadas, com receio de sair nas ruas.
2. Fatores que influenciam no psicológico:	Aspectos negativos: Frequente modo de "luta ou fuga" gerado em função do estresse. Desgaste excessivo ao ficarmos horas na frente da tela de um computador, muitas vezes sem darmos conta de tudo. Aspectos positivos: Aprender formas novas de comunicação. Momentos de reflexão e reavaliação.	O fato de não estarmos indo até a universidade conta como um ponto positivo, pois as coisas se tornaram mais próximas sendo on-line, acessamos tudo com um click. Ocorreu também de termos um tempo para nós mesmos e nossa família.
3. Prejuízo psicológico em função do ensino remoto:	Dificuldade de adaptação às novas formas de atividades. A falta de informações de colegas entre colegas e professores. Maior pressão e insegurança.	A maior responsabilidade em organizar a nossa rotina para adquirir uma aprendizagem. A falta de contato "olho no olho" entre alunos e professores acabou tornando o ensino deficiente.
4. Tendência à maior dificuldade de aprendizado:	Os problemas psicológicos tendem a se agravar, o que dificulta ainda mais o processo de aprendizagem.	Com certeza houve muitos prejuízos para os alunos que já sofriam com essas dificuldades.
5. Interferência da ansiedade, depressão e estresse na formação:	Baseando-se em outras pandemias e períodos de guerras, esses aspectos podem resultar na evasão escolar. É evidente que será necessário um maior estudo sobre a situação, mas é provável que estes problemas ocasionem o abandono.	Eu tiro por base as pessoas que não apresentam nenhuma dificuldade e fazem terapia para manterem uma saúde mental "estável", quem dirá uma pessoa que é afetada por sintomas de ansiedade e depressão.

Perguntas	Quadro da Entrevistada 01	Quadro da Entrevistada 02
6. Procura por auxílio psicológico:	Creio que aumentou no geral em função de dois fatores: não estarmos nos sentindo bem ao ponto de buscar auxílio psicológico e de nos permitir buscar esta ajuda.	Apesar de muitos acreditarem que fazer terapia é sinônimo de loucura e fraqueza, creio que este aumento pela busca de auxílios é um agravante de uma situação já pré-existente.
7. Como portar-se diante esta situação:	Saber ouvir e acolher tanto as pessoas que precisam, quanto a nós mesmos. Entender que, às vezes, a pessoa não quer um abraço, ela precisa apenas de um ouvinte.	Às vezes, só é necessário saber escutar as pessoas sem julgá-las, pois quando estamos com raiva nós queremos desabafar.
8. Medidas para melhorar rendimento e qualidade de aprendizado:	Montar pequenas metas. Respeitar nossos limites. Valorizar os pequenos passos. Permitir a si momentos de lazer.	Manter uma boa alimentação, um bom sono, pois é essencial cuidarmos do nosso corpo em conjunto com a mente.
9. Maneiras de prevenir ou minorar os efeitos psicológicos negativos:	Ter um momento para cuidar de si mesmo. Tirar momentos para lazer, organizar as tarefas, uma boa alimentação, dormir bem, praticar exercícios físicos.	Fazer uma terapia, pois auxilia os alunos não só passar por esse momento difícil, como também ajuda a conhecer e reconhecer os seus próprios sentimentos.
10. Reflexos após a pandemia:	Quanto ao retorno do presencial, é tudo muito incerto, pois depende de cada instituição e da influência dos fatores externos. Tratando da saúde mental, ninguém sairá igual, pois as mudanças são evidentes. Uma questão a ser levantada é como as pessoas se sentirão confortáveis e seguros com a volta da inserção social.	Só iremos saber como tudo vai ser quando precisarmos que isso volte a acontecer, por este motivo, não devemos nos prender em ideias, pois elas são somente projeções, são questões relativas que são baseadas em elementos externos que podem, ou não, se concretizarem.

Quadro 02: Resumo comparativo entre as perguntas feitas às entrevistadas 03e 04.

Perguntas	Quadro da Entrevistada 03	Quadro da Entrevistada 04
1. Mudanças psicológicas e dificuldades:	Em função da sobrecarga, os estudantes sofrem com pressão de resolver todas as atividades, o que gera sentimentos de desânimo, insuficiência e improdutividade.	Ninguém estava preparado. Insegurança de forma geral. Medos e incertezas do futuro.
2. Fatores que influenciam no psicológico:	Aspecto negativo: A pressão de resolver tudo de imediato. Aspectos positivos: Flexibilidade do ensino remoto, os estudantes que antes tinham dificuldades para estarem presentes, agora possuem esta facilidade de estarem em sala de aula em qualquer lugar que estes estejam.	O despreparo e as incertezas sobre o futuro trouxeram uma angústia muito grande. O ensino remoto faz com que tenhamos uma estrutura de silêncio e atenção que muitas vezes não temos no âmbito familiar, podendo interferir tanto positiva como negativamente.
3. Prejuízo psicológico em função do ensino remoto:	Insegurança para os estudantes.	Ansiedade do inesperado. O aluno precisa ter disciplina, organização interna, concentração e determinação para ser “autodidata”. A forma como nos sentimos está relacionado ao que produzimos. Precisa ter equilíbrio.
4. Tendência à maior dificuldade de aprendizado:	Os problemas psicológicos afloraram mais ainda durante a pandemia, assim como as dificuldades apresentadas.	Aos alunos que já sofriam depressão, ansiedade, entre outros problemas, existe a possibilidade de seus transtornos se tornarem mais intensos.
5. Interferência da ansiedade, depressão e estresse na formação:	X	Somos razão e emoção, no momento em que há um desequilíbrio entre essas partes a tendência é que haja interferência. Na pandemia o nível ansiedade e angustia fez com que houvesse uma baixa emocional. O desiquilíbrio emocional afeta tudo.

Perguntas	Quadro da Entrevistada 03	Quadro da Entrevistada 04
6. Procura por auxílio psicológico:	Um ponto que facilita a busca por atendimento psicológico é a possibilidade de consultas on-line, pois muitas pessoas não tinham tempo de ir até um consultório.	Em meu consultório, em específico, eu tenho tido bastantes estudantes. O motivo maior que os meu pacientes me procuraram é para buscar ajuda em relação à organização de tarefas.
7. Como portar-se diante esta situação:	Oferecer espaços e momentos de acolhimento. As pessoas precisam se conscientizar de que nem sempre os estudantes conseguir atingir os 100% do seu desempenho, tanto colegas como professores precisam reconhecer os limites dos estudantes.	O universitário possui uma rotina e, de repente, todos se veem esperando o que vai acontecer numa insegurança e numa angústia. É necessário auxiliar estas pessoas a criarem novamente esses hábito e rotinas para que não haja uma ansiedade extrema.
8. Medidas para melhorar rendimento e qualidade de aprendizado:	Organização, não deixar tudo para depois. Acompanhar nossos planejamentos e nos reorganizarmos se necessário.	Organização com o aquilo está ao seu alcance. Ter disciplina em relação aos horários e compromisso com as atividades. Ter objetivo e foco com o que se aprende.
9. Maneiras de prevenir ou minorar os efeitos psicológicos negativos:	Ter incentivo da instituição, dos professores, dos colegas e dos familiares. Para que os alunos possam se expressar, falar dos seus medos e seus anseios.	Nesse momento a família é um grande suporte e ter um auxílio profissional é muito importante nesse momento atual.
10. Reflexos após a pandemia:	Assim como houve um processo de adaptação ao ensino remoto, também será um processo para sair dele. As pessoas precisarão se reestabelecer, reorganizar e planejar sua rotina novamente como um todo.	As dificuldades emocionais irão perdurar. É importante que as instituições de ensino possam ter um plano para este retorno.

Quadro 03: Resumo comparativo entre as perguntas feitas às entrevistadas 05e 06.

Perguntas	Quadro da Entrevistada 05	Quadro da Entrevistada 06
1. Mudanças psicológicas e dificuldades:	Dificuldade de adaptação ao novo método de ensino, de criar um novo método. Dificuldade em relação ao uso da tecnologia.	Impactaram as pessoas de forma diferente, cada um reagiu de uma forma. Desconforto, medos, insegurança.
2. Fatores que influenciam no psicológico:	Apesar da curiosidade inicial, com o decorrer das aulas, a exposição dos alunos em um ambiente diferente acabou acarretando um pânico. Expor o ambiente em que se vive acabou desencadeando uma ansiedade. Outro fator que interfere muito é a falta de contato e socialização.	A falta de liberdade é algo que impactou muito entre os jovens. A questão da falta convívio social; essa é uma das necessidades principais básicas do ser humano que foi bruscamente interrompida.
3. Prejuízo psicológico em função do ensino remoto:	Há muito mais ganhos em relação aos estudantes. Os mesmos acabam lendo mais e procurando mais nas bibliotecas virtuais. Ganhos em uma faixa etária e percas para outras.	Essas transformações trouxeram diversos desconfortos para os alunos despreparados e para os ingressantes. Aqueles que já não eram muito organizados acabaram tendo uma cobrança maior.
4. Tendência à maior dificuldade de aprendizado:	Em função de o distanciamento a princípio sim, haverá uma maior dificuldade. Entretanto, quanto à aprendizagem dos alunos que já sofria com algum problema, vão passar livres com o ensino remoto, por exemplo, uma pessoa que tem transtorno de ansiedade social, nesse momento, está se sentindo confortável em seu lar.	A probabilidade é que sim, os alunos estarão mais fragilizados e, possivelmente, tenham mais dificuldades na aprendizagem.
5. Interferência da ansiedade, depressão e estresse na formação:	X	Existem duas hipóteses no meio dos caminhos: uma é do sucesso em que o aluno consegue manter essas taxas do estresse, de ansiedade dentro do limite aceitável; a outra é que o estudante vai ter mais dificuldade e não vai dar conta das coisas, a pressão vai ser paralisante.

Perguntas	Quadro da Entrevistada 05	Quadro da Entrevistada 06
6. Procura por auxílio psicológico:	X	Na PRAEC toda a minha experiência foi durante a pandemia. A demanda é mediana, pois algumas barreiras ainda precisam ser quebradas, porque a saúde mental é um assunto que ainda é cheio de preconceitos.
7. Como portar-se diante esta situação:	X	Reforçar a empatia, compaixão e estar aberto para o outro. Isso precisa funcionar entre os estudantes, os professores e toda a comunidade.
8. Medidas para melhorar rendimento e qualidade de aprendizado:	X	Cuidar da nossa alimentação. Manter as atividades físicas. Cuidar da nossa rotina. Impor limites em certas situações.
9. Maneiras de prevenir ou minorar os efeitos psicológicos negativos:	X	X
10. Reflexos após a pandemia:	X	Incerto, não podemos afirmar reflexos a médio e longo prazo. Mas haverá um aumento de depressão, estresse, ansiedade e outros problemas.

Resultados e Discussões:

A fim de atingir uma melhor visualização dos resultados obtidos por intermédio da pesquisa quantitativa, os dados referentes às mesmas foram analisados através do uso de gráficos, sendo sete deles de setores e dois de barras. Com um total de 58 entrevistados, a pesquisa foi direcionada aos discentes da Universidade Federal do Pampa – Campus Bagé, conforme observado na metodologia do artigo.

Figura 01: Interferência da pandemia e do distanciamento social no comportamento psicológico.

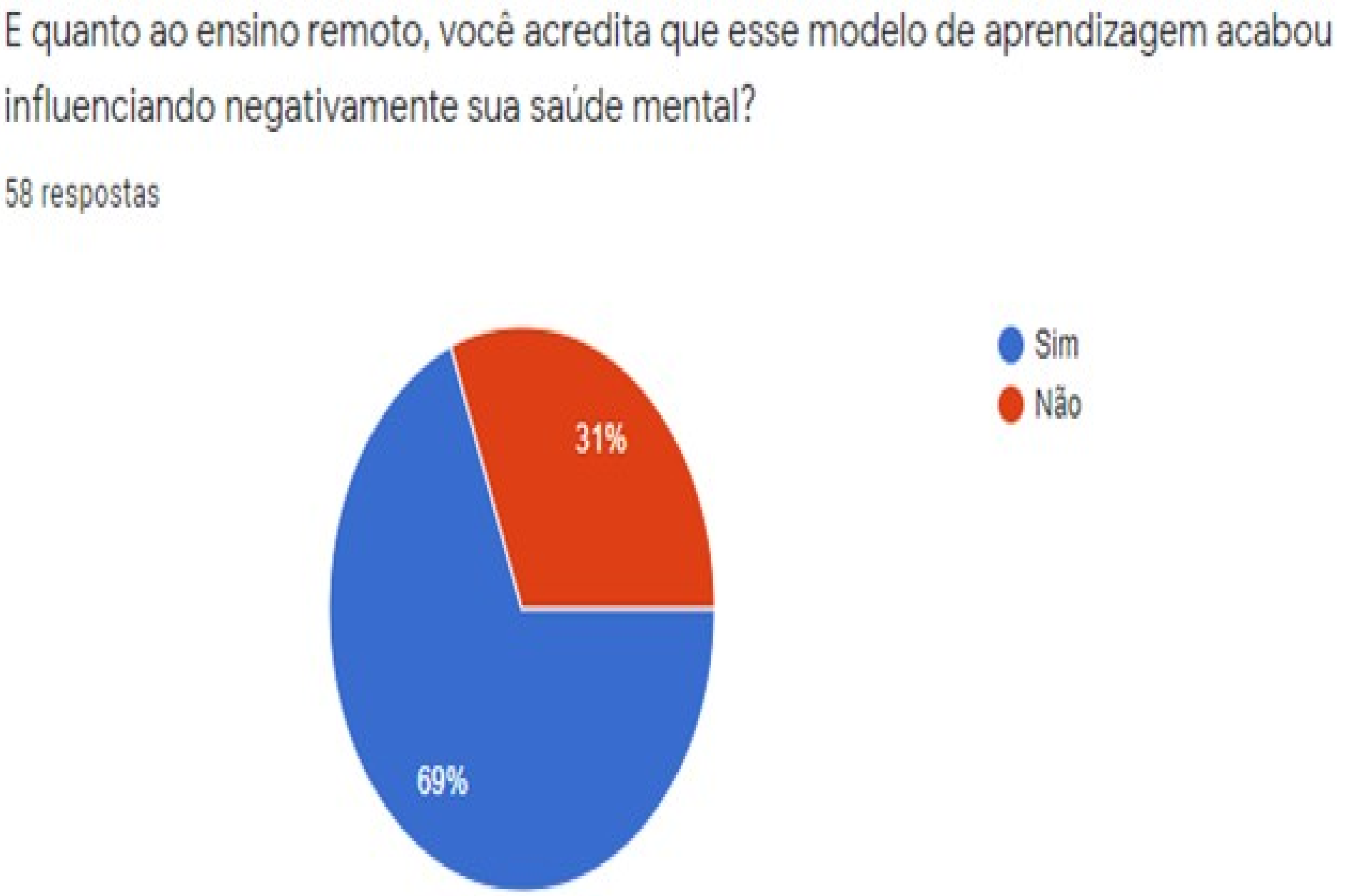


Figura 02: Interferência do ensino remoto no comportamento psicológico.

Figura 03: Nível de influência psicológica que o distanciamento social e o ensino remoto apresentam sobre os estudantes universitários.

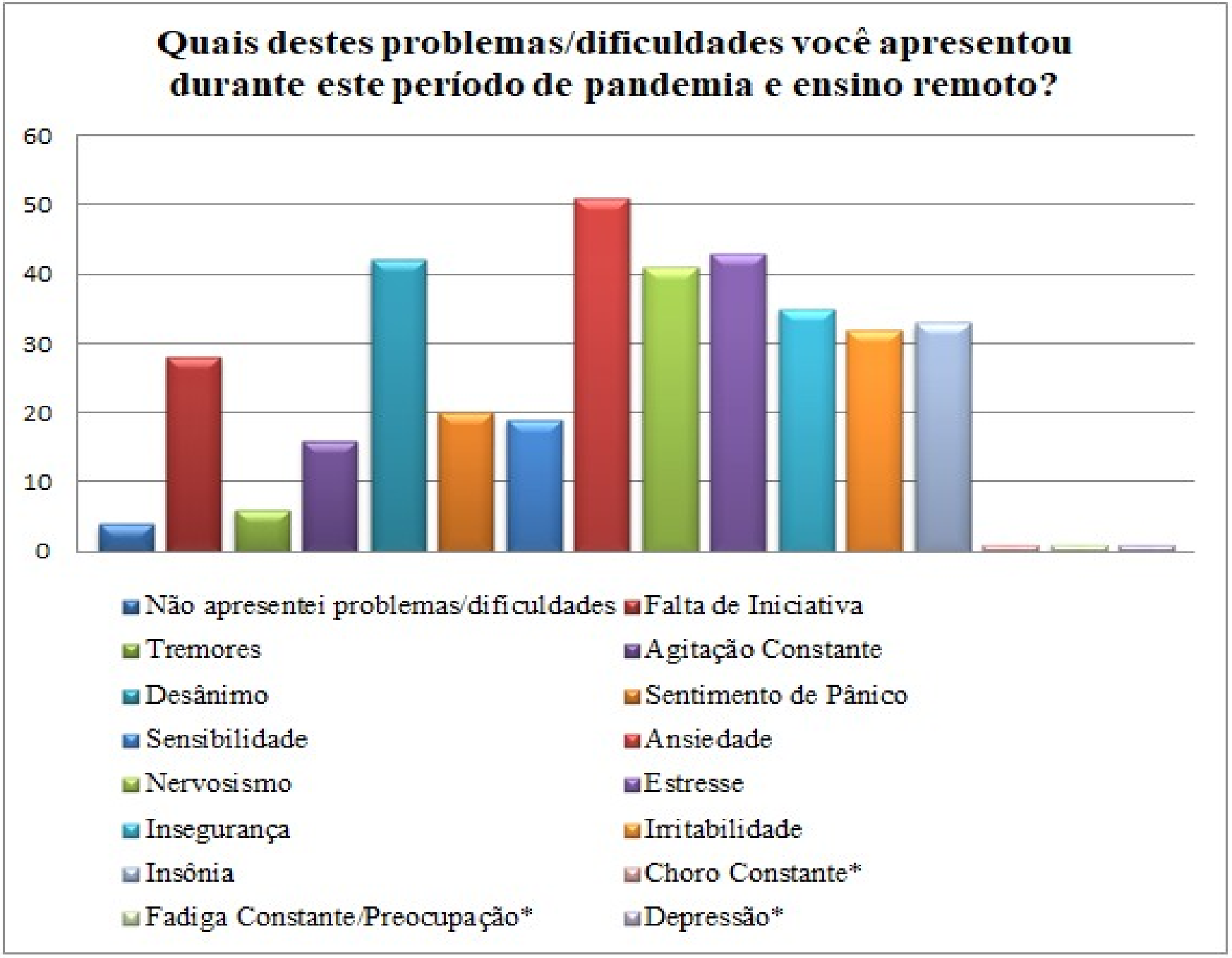


Figura 04: Dificuldades e problemas psicológicos apresentados durante a pandemia.

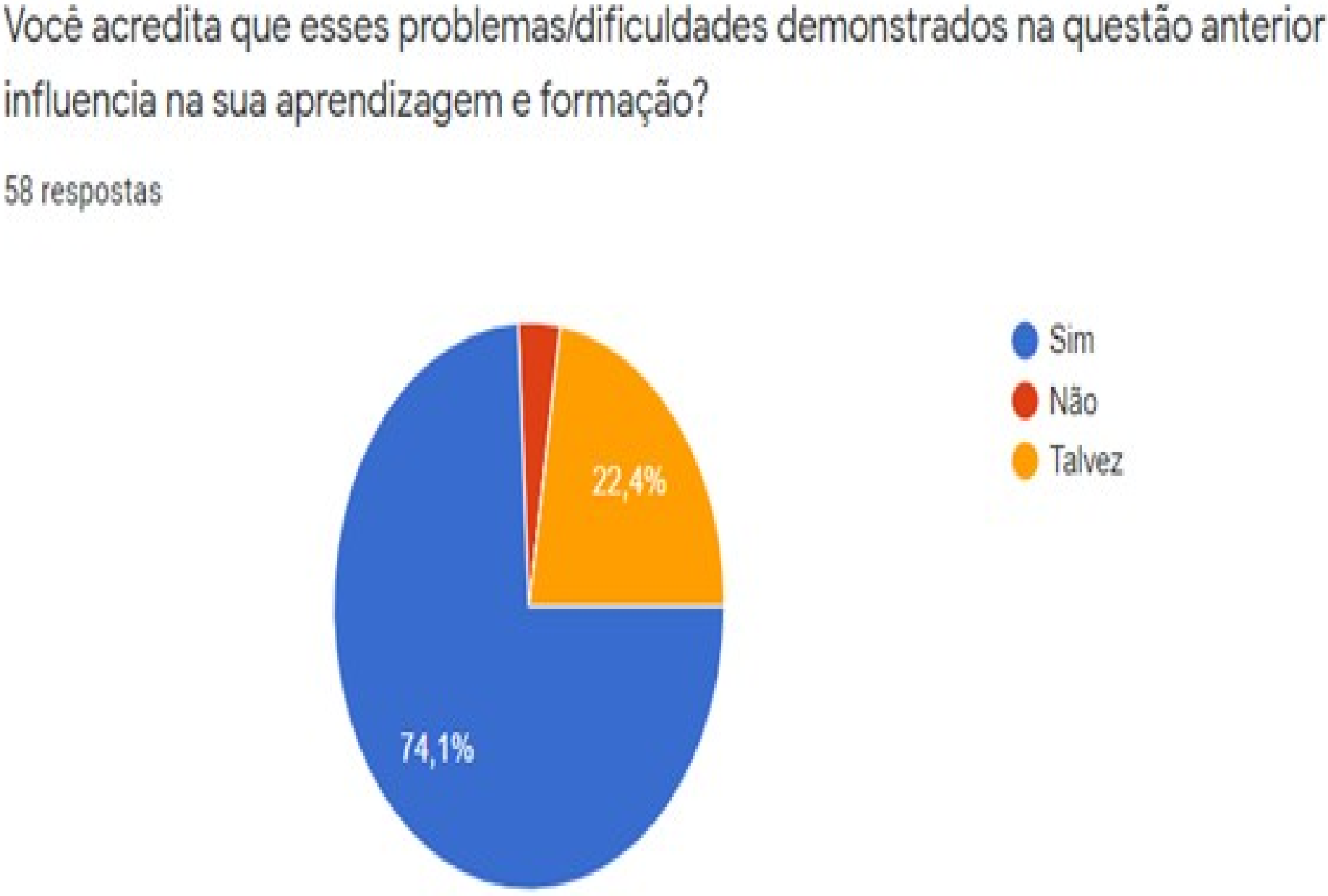


Figura 05: Influência dos problemas psicológicos na aprendizagem e formação.

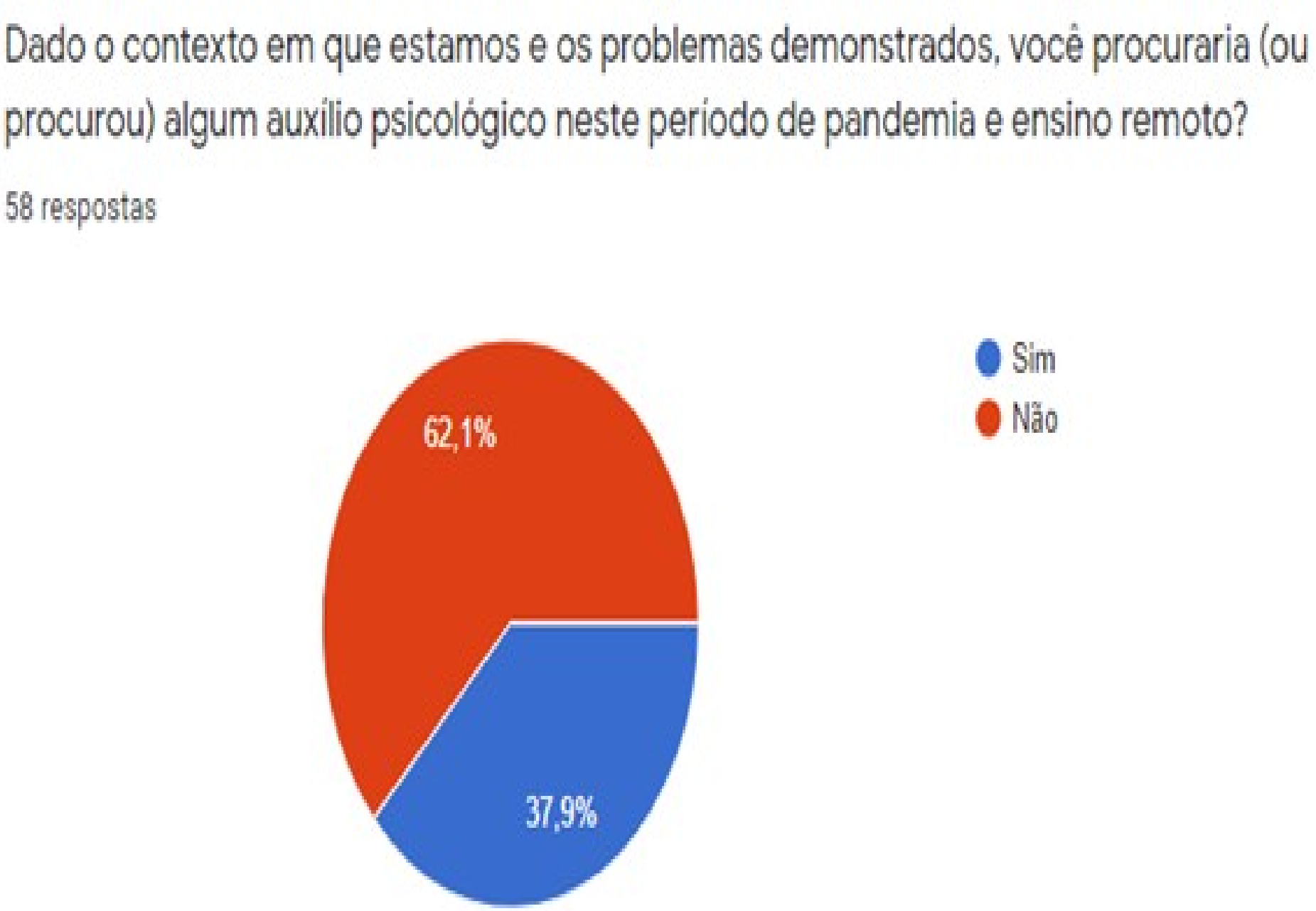


Figura 06: Possível procura por auxílio psicológico em tempos de pandemia.

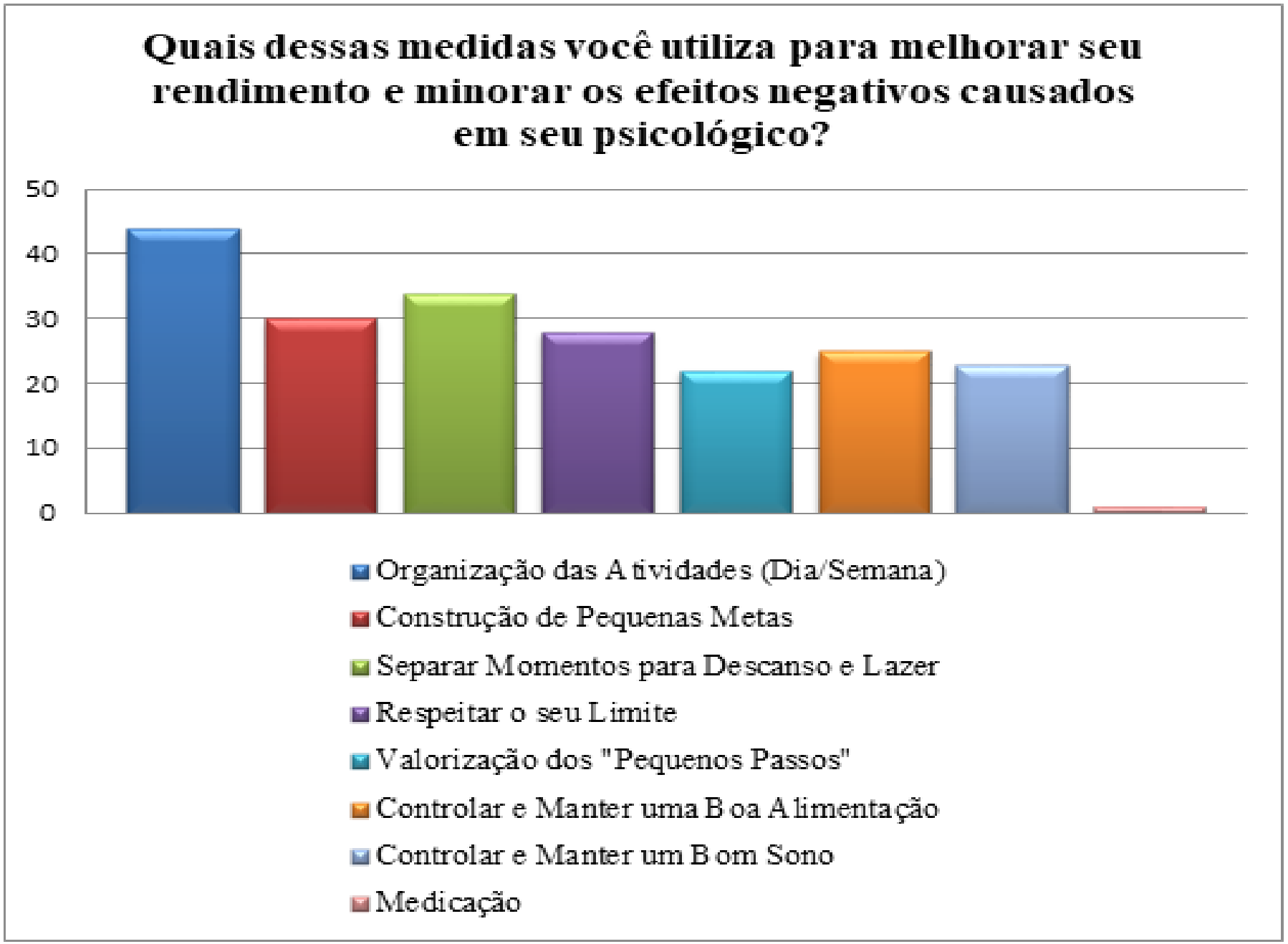


Figura 07: Medidas para melhorar rendimento e minorar os efeitos psicológicos negativos.

Figura 08: Porcentagem acerca dos possíveis reflexos pós-pandemia e retomada de ensino presencial.

Figura 09: Forma de influência no psicológico dos estudantes universitários.

Considerações Finais:

1) Retomada dos objetivos;

2) Constatou-se inúmeros sintomas e problemas psicológicos relacionados à insegurança, às incertezas e aos medos referentes à pandemia;

3) Comprovou-se o despreparo da população acadêmica para este cenário de fraqueza psicológica.

4) Descobriu-se que existe uma forte probabilidade de que os universitários tenham mais dificuldades em seu processo aprendizagem e formação.

5) Ainda há uma parcial negação quanto à procura de auxílio psicológico.

6) Grande parte da população acadêmica está ciente dos reflexos que estes problemas resultarão após o fim da pandemia.

Referências:

AFONSO, M.P.D.; NABUCO, G.; OLIVEIRA, M.H.P.P. **O impacto da pandemia pela COVID19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde?**, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532. Acesso em: 20 out. 2020;

BAHIANO, M. A.; FARO, A.; NAKANO, T. C.; REIS, C.; SILVA, B. F. P.; VITTI, L. S. **COVID19 e saúde mental: a emergência do cuidado**, 2020. Estudos de Psicologia, Campinas. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074. Acesso em: 20 out. 2020;

DIAS, P. C.; MAIA, B. R. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**, 2020. Estudos de Psicologia, Campinas. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067. Acesso em: 20 out. 2020;

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz; MS, Ministério da Saúde do Brasil. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19**, 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-AtençãoPsicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais.pdf Acesso em: 20 out. 2020;

LEÃO, Marcelo Franco; MÉDICI, Mônica Strege; TATTO, Everson Rodrigo. **Percepções de estudantes do Ensino Médio das redes pública e privada sobre atividades remotas ofertadas em tempos de pandemia do coronavírus**, 2020. Querência, Mato Grosso. Disponível em: https://doi.org/10.15536/thema.V18.Especial.2020.136-155.1837. Acesso em: 20 out. 2020;

BOLZE, S. D. A.; CREPALDI, M. A.; DEMENECH, L. M.; NEIVA-SILVA, L.; SCHMIDT, B. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID19),** 2020. Estudos de Psicologia, Campinas. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/198202752020 37e200063. Acesso em: 20 out. 2020.

Feedback e Divulgação Especial:

"Aproveito a oportunidade para divulgar o Serviço de Apoio Psicológico aos Estudantes da Unipampa. Ele é realizado através dos dois psicólogos da PRAEC – Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Comunitários. Durante a suspensão das atividades presenciais, estamos promovendo os Diálogos Digitais, que são atividades online ao estilo roda de conversa, e também atendimentos individuais, onde conversamos sobre assuntos relacionados a saúde mental, tais como: ansiedade, estresse, resiliência, competências socioemocionais, relacionamentos, desenvolvimento emocional, entre muitos outros."

Mais informações sobre o serviço podem ser acessadas em: https://sites.unipampa.edu.br/praec/2020/04/13/participe-dialogos-digitais/

Para manifestar interesse em participar dos Diálogos Digitais preencha o formulário no link: https://forms.gle/JDKDyobf1CHkwNWx7

Além disso, os estudantes podem entrar em contato diretamente pelos e-mails:
giordanachaves@unipampa.edu.br e saudemental.praec@unipampa.edu.br