

SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DE COVID-19

Lorenzo dos Santos Veber¹; Jéssica Villar Rodrigues¹; Lauren Barros Badaraco Fagundes²; Paulínia Leal do Amaral³

¹:Graduandos Psicologia, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP, lorenzoveber001@gmail.com

²:Graduanda, Universidade Santa Ursula - USU

³:Ma, Profª Orientadora Psicologia, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP

109

A pandemia causada pela alta capacidade de transmissão da COVID-19 obrigou muitos países a adotarem o isolamento social como medida preventiva. Isso implicou em necessárias mudanças no modo de comportamento da sociedade, incluindo as universidades que vem adotando aulas virtuais. Esse estudo teve como objetivo revisar a literatura sobre a saúde mental dos estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. Foi realizada uma revisão da literatura disponível entre 2018 a 2020. Os estudos mostram diversos efeitos, sobretudo, negativos à saúde mental dos universitários. Entretanto, há pouca publicação. Enfatiza-se a necessidade de programas de apoio para prevenção e posvenção. Algumas possibilidades são suportes técnicos para escuta como a psicoterapia breve focal, plantão psicológico emergencial e grupos para treinamento de competências socioemocionais a fim de desenvolver estratégias de enfrentamentos saudáveis.

Palavras-chave: Saúde Mental; Universitários; Isolamento Social; Pandemia; Covid-19;

INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo COVID-19 assolou o mundo inteiro em pouco tempo por sua alta taxa de contaminação. Fomos surpreendidos pelo até então desconhecido vírus tendo de moldar o funcionamento social. Pois a principal maneira preventiva é o distanciamento social sendo recomendado à sociedade a adoção de quarentena (World Health Organization, 2020). No Brasil, foi declarado estado de emergência de saúde pública de importância nacional devido aos registros de transmissão comunitária em março de 2020 pela portaria nº 454 (Ministério da Saúde, 2020). Em rastreamento realizado no dia 09 de setembro de 2020, foram notificados 4.197.889 casos de contaminação e 128.539 de mortes, com cerca de 34,9% da população brasileira aderindo a quarentena, que teve maior índice registrado de adesão em 22 de março, com 62,2%, sendo recomendável índice mínimo de 70,0%. (Inloco, 2020). Tal declínio por parte da população pode ter sido reforçado pela propagação de informações ambíguas ou falsas em relação ao vírus, inclusive por agentes governamentais (Faro, 2020). As universidades buscam se adaptar ao processo contínuo de mudança social, adotando sistemas híbridos com aulas remotas e estágios

virtuais. Entretanto, esse modelo se sobressai, havendo contrastes em que as aulas continuam paralisadas devido à pouca acessibilidade de internet, devido desigualdade social (Morales & Lopez, 2020). Tal adaptação perpassa o processo de ensino-aprendizagem como uma reconstrução da identidade educativa mais flexível enquanto modelo, ao mesmo tempo que exige competências pessoais em se adaptar ao novo, na organização da rotina de trabalho e estudo, mantendo-se no uso de tecnologias digitais de interação e comunicação (São João & Galinha, 2020). Abordar a saúde mental dos universitários pressupõe analisar a adaptação, a motivação social, até questões de segurança e apoio nas instituições de ensino superior. Pois qualquer fator de risco nesses elementos podem vir a desencadear eventos psicológicos negativos, como ansiedade, fobia social, estresse, depressão, ideação suicida, sendo fonte geradora de insucesso acadêmico, de desempenho frente as demandas exigidas e típicas desse meio, podendo potencializar problemas de interação social, bem-estar e expectativa em relação ao curso escolhido (Morales & Lopez, 2020). Além de ser um período de mudanças, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos (Cardoso et al., 2019). O estudo tem por objetivo revisar a literatura sobre a saúde mental dos estudantes universitários durante a pandemia de covid-19.

METODOLOGIA

Pesquisa de natureza básica, que visa gerar conhecimentos científicos sem aplicação prática, tendo intuito de divulgação científica e caráter exploratório a partir de revisão bibliográfica. Sendo descritiva e procedimentos de pesquisa documental. (Prodanov, 2013). A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Lilacs, Pepsic, Scielo, PubMed e Google Scholar, com descritores “Saúde Mental”, “Universitários”, “Isolamento Social”, “Pandemia” e “Covid-19”. Filtrou-se publicações entre 2018 e 2020, disponíveis no idioma português, inglês e espanhol. Foram identificados 35 artigos, destes 32 foram lidos os resumos, 25 lidos na íntegra e 14 foram incluídos na revisão.

DESENVOLVIMENTO

Estudos anteriores a pandemia já demonstravam a importância em dar atenção e propor intervenções nas universidades pensando a saúde mental dos graduandos. Pois a autopercepção de bem-estar pessoal e a qualidade das vivências está ligada a menores níveis de ansiedade, depressão e estresse (Arino & Bardagi, 2018). Sendo identificado o percentual de 49,1% dos estudantes com estresse acima da média (Cardoso et al., 2019). Ainda que anterior a pandemia, foi identificada prevalência alarmante de 22% sobre ideação suicida nos acadêmicos, sobretudo, entre homens solteiros e com vínculo empregatício. Dentro desse grupo, 90,3% relataram uso de bebida alcoólica, 54,8% de tabaco e 54,8% de outras drogas. Ter sido vítima de bullying aumentou em 9,55 vezes e já ter cometido tentativa de suicídio em 243 vezes (Velooso et al., 2019). Tendo em vista essa realidade junto a fatores de risco devido a pandemia para a saúde mental dos universitários, o que se têm elaborado de conhecimento científico nesse período? Em Portugal foi comparado níveis de ansiedade, depressão e estresse anterior a pandemia - 2018 e 2019 - e na pandemia com universitários. Os resultados demonstraram um aumento significativo de perturbação psicológica (Maia et al., 2020). Sobre depressão, ansiedade e o uso medicamentoso durante quarentena, identificou-se em 52,3% sintomas depressivos, 41,1% sintomas de ansiedade, destes, 5,3% fazendo uso frequente e 13,3% raramente de fármacos (Lelis et al., 2020). Sobre sofrimento psíquico e hábitos associados, 81,4% apresentaram sofrimento psíquico. Das associações, os estudantes que com baixa e alta intensidade de exercícios, assim como nível educacional dos pais mais baixos, sofrem maior estresse (Li et al., 2020). Sobre hábitos alimentares na quarentena, 77,6% relata que alterou sua alimentação, 24,6% aumentou e 22,4% diminuiu de peso, 22,4% passou a praticar atividades físicas e 12,7% deixou de praticar (OLIVEIRA, 2020). Sobre bem-estar psicológico e comportamentos de aprendizagem relacionados à quarentena, foi observada uma sensação de sentir-se emocionalmente distante da família, amigos e colegas e 23,5% sentiram-se desanimados. Além disso, mostrou-se uma queda acentuada de produtividade e 56,2% diminuiu o

tempo de estudo (Meo et al., 2020). Quanto aos impactos advindos da quarentena na saúde mental, as sequelas de uma pandemia são maiores do que o número de mortes. Se instaurando um cenário caótico onde pode-se vir a sistemas de saúde entrar em colapsos, além da longa duração de isolamento social, que impacta consideravelmente a saúde mental (Brooks et al., 2020). Outros efeitos psicológicos negativos identificados foram frustração, tédio, falta de suprimentos, confusão, raiva e estresse pós-traumático. Dentre os principais fatores do estresse identificados, sobressaem o efeito da duração de quarentena, diminuição de produtividade, informações inadequadas e o estigma (Brooks et al., 2020). Além do medo de contrair e transmitir a doença, a COVID-19 provoca insegurança em todos os aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais (Lima et al., 2020). Sobre os níveis de assertividade na quarentena, identificou-se que universitários em regime de ensino a distância apresentaram atitudes positivas com níveis acima da média (São João & Galinha, 2020). Dentre as intervenções elucidadas, recomenda-se a validação de sentimentos de tristeza, ansiedade ou confusão devido excesso de informações. Apelando à manutenção de hábitos saudáveis, redes de apoio através das tecnologias, também postura criativa ou de mobilização de recursos e estratégias para lidar com situações adversas. Dentre essas, promoção de competências socioemocionais como estratégias de remediação de episódios traumáticos decorrentes da pandemia (Maia et al., 2020). Para mitigar as consequências da quarentena é necessário planejamento para que dure o menor tempo possível, informação clara, condições essenciais de bens, diminuir o tédio e promover comunicação através de linha de atendimento psicológico, fornecendo assim, rede de apoio (Brooks et al., 2020). Vale ressaltar fundamentos da psicologia positiva como potencial para enfrentamento ao exercer os princípios de autocompaixão, resiliência, criatividade, otimismo, esperança, bem-estar subjetivo e práticas de meditação de atenção plena para lidar com os efeitos adversos do isolamento (Zanon et al., 2020).

CONCLUSÃO

Os estudos mostram diversos efeitos, sobretudo, negativos à saúde mental dos universitários. Entretanto, há pouca publicação. Enfatiza-se a necessidade de programas de apoio para prevenção e posvenção. Algumas possibilidades são suportes técnicos para escuta como a psicoterapia breve focal, plantão psicológico emergencial e grupos para treinamento de competências socioemocionais a fim de desenvolver estratégias de enfrentamentos saudáveis.

113

REFERÊNCIAS

- ARINO, DO.; BARDAGI, M.P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018
- BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N., & RUBIN, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, 395(102227), 912-920.
- CARDOSO JV, GOMES CFM, PEREIRA JUNIOR RJ, SILVA DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Rev enferm UFPE on line**. 2019;13:e241547
- FARO, A; BAHIANO, MA; NAKANO, TC; REIS, C; SILVA, BFP; VITTI, LS; (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e200074.
- INLOCO. (2020). **Mapa brasileiro da COVID-19: índice de isolamento social**. Recife: Autor. Recuperado de <https://www.inloco.com.br/covid-19>
- LELIS, K. C., BRITO, R. V., PINHO, S., & PINHO, L. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental** (23), 09-14, 2020.
- LI, TINGTING ET AL . Psychological distress and its associated risk factors among university students. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 66, n. 4, p. 414-418, Apr. 2020 .
- LIMA, C.K.T., CARVALHO, P.M.M., LIMA, I.A.S., NUNES, J.A.V.O., SARAIVA, JS., SOUZA, R. I., ... ROLIM NETO, M. L. (2020). The emotional impact of coronavirus 2019-Ncov (new Coronavirus Disease). **Psychiatry Research**, 287, e112915.
- MAIA, B. R., & DIAS, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e200067.
- MEO SA, ABUKHALAF AA, ALOMAR AA, SATTAR K, KLONOFF DC. COVID-19 Pandemic: Impact of Quarantine on Medical Students' Mental Wellbeing and Learning Behaviors. **Pak J Med Sci**. 2020;36(COVID19-S4):S43-S48.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). (2020c). Portaria Nº 454, de 20 de março de 2020. Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (covid-19). **Diário Oficial da União**. Brasília: Autor. MORALES, V.; LOPEZ, Y. A. Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários. **Revista Angolana de Extensão Universitária**, v. 2, n. 3, p. 53 - 67, 25 jul. 2020.

OLIVEIRA, S.S. ANA; hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social, 2020. **Repositório UP-PT**.

PRODANOV, Cleber Cristiano. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.ed 2. Novo Hamburgo: **Feevale**, 2013.

SÃO JOÃO, R. M. V., & GALINHA, S. A. (2020). ESTUDO DE AVALIAÇÃO GLOBAL DA ASSERTIVIDADE DOS ESTUDANTES NO INÍCIO DO PERÍODO DE CONFINAMENTO COVID-19. Edição Temática: Ciências Sociais e Humanas. **Revista da UI_IPSantarém**, 8(2), 69-80.

VELOSO LUP, LIMA CLS, SALES JCS, MONTEIRO CFS, GONÇALVES AMS, SILVA JÚNIOR FJG. Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados. **Rev Gaúcha Enferm**. 2019;40:e20180144

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2020a). **Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report – 78**. Geneva: Author.

ZANON, C., DELLAZZANA-ZANON, L. L., WECHSLER, S. M., FABRETTI, R. R., & ROCHA, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e200072