



SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA

Matheus Zocatelli de Paula¹, Gabriel Richard Vieira Gonçalves², Bruno Roland Cabral³

¹UFMG/Departamento de Engenharia Mecânica/Escola de Engenharia, mzocatelli@ufmg.br

²UFMG/Departamento de Engenharia Mecânica/Escola de Engenharia, richard99gabriel@hotmail.com

³UFMG/Departamento de Engenharia Mecânica/Escola de Engenharia, brcabral1995@gmail.com

Resumo: Devido ao contexto atual de Pandemia e às suas diversas consequências negativas, uma temática que ficou ainda mais relevante de ser discutida diz respeito à Saúde Mental dos Universitários nesse contexto de Ensino Remoto Emergencial/ERE. Observado isso, o artigo busca evidenciar que na maioria das vezes é extremamente difícil para o universitário criar um ambiente de estudo adequado em casa. Essa conjuntura ocasiona dificuldade de aprendizado, gerando consequências psicológicas preocupantes que serão evidenciadas neste estudo.

Palavras-chaves: Pandemia, Saúde Mental, Distanciamento Social, Ensino Remoto, Depressão e Desigualdade Social.

1. Introdução

Devido à reclusão social exigida pela quarentena causada pelo vírus do Sars-CoV-2, popularmente conhecido como Covid-19, a população sentiu inúmeros sintomas psicopatológicos, como humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insônia, sintomas de estresse pós-traumático, confusão, entre outros. Segundo Rodrigues et al. (2020)³, durante a fase inicial do surto de Covid-19 na China, mais da metade dos entrevistados apontou que a intensidade do impacto psicológico varia de moderada a grave, e identificou-se a ansiedade grave em um terço dos indivíduos.





Como condições de quarentena, foram fechadas escolas e universidades, suspendendo-se encontros presenciais de ensino e aprendizagem. Isso afetou as fases fisiológicas da vida e induziu muitas preocupações individuais e coletivas. Com isso, além da ansiedade devido à doença em si, a pandemia contribuiu para o atraso na programação acadêmica dos universitários, deixando-os ainda mais ansiosos ou deprimidos.

Em virtude do fechamento das universidades, a educação passou a ser integralmente mediada por tecnologias, tendo como base o Ensino a Distância (EaD). Isso levou a diversos debates sobre os rumos da educação na atualidade. Esse debate prolongou-se para a metodologia de ensino que deverá ser utilizada no futuro, evidenciando novas oportunidades para a educação.

Mesmo o ensino on-line tendo tornando-se uma rotina para muitos alunos, ele enfrenta grandes desafios, visto que nem todos têm acesso a esse tipo de educação, considerando a desigualdade social que existe no Brasil. Embora o fechamento temporário de escolas seja uma necessidade, infelizmente ele leva a uma interrupção educacional para grande parte da população brasileira e podem causar dor e sofrimento psicológicos em diferentes níveis.

Rodrigues et al. (2020)³ também alertam que o impacto do Sars-CoV-2 repercutirá no ensino superior global mesmo após o surto do vírus ter se extinguido. Com isso, esse artigo tem o objetivo de destacar o impacto da pandemia na saúde mental dos universitários, tendo um enfoque maior nos estudantes brasileiros.

2. Exposição do Problema

O artigo foi elaborado seguindo-se duas linhas de raciocínio paralelas: As consequências da pandemia originada pela Covid-19 e a realidade brasileira em relação ao acesso à informação/educação. A Figura 1 apresenta um esquema que mostra alguns caminhos que podem levar a problemas da saúde mental.



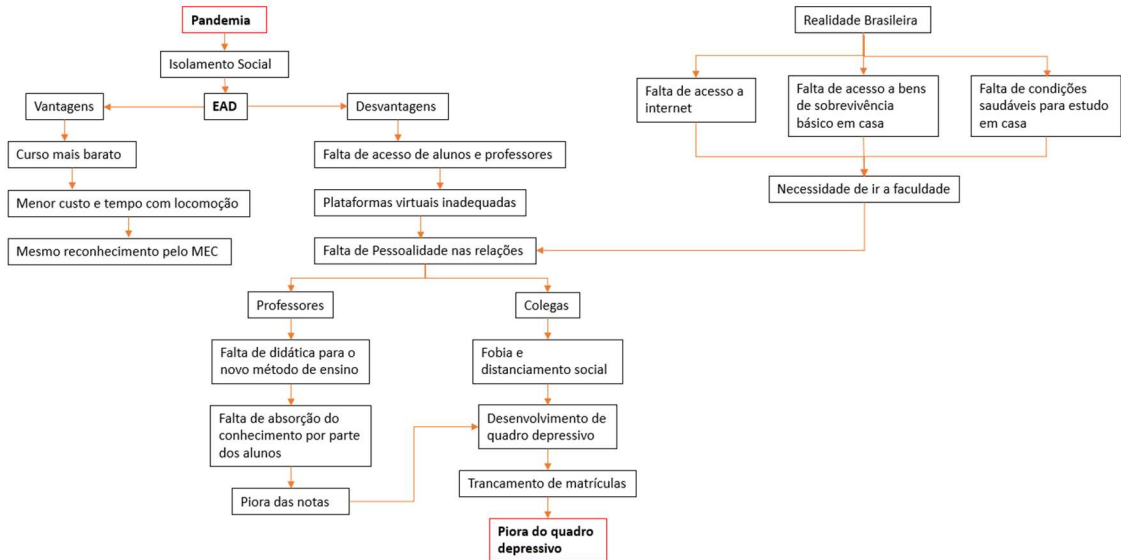


Figura 1: Esquema com caminhos que levam a problemas da saúde mental.

No primeiro ponto, a pandemia levou à quarentena: o isolamento social necessário para sobrevivência. Como o período necessário de isolamento foi alto, foi necessário que as redes de educação se adaptassem à nova realidade, aplicando, ou em alguns casos ampliando, o ensino remoto, chamado de EAD. Esse ensino, apesar de ser mais barato e versátil, apresenta desvantagens em relação à passagem do aprendizado. Muitos alunos não conseguem ter acesso à informação remota ou até mesmo não se adaptaram para conseguir absorver as informações passadas dessa forma. Outro problema relacionado ao ensino remoto é a falta de contato pessoal entre os alunos e entre cada aluno e seu professor. Essa falta de troca de informação é prejudicial tanto educacionalmente, quanto emocionalmente. Isso leva à piora da qualidade do aprendizado e à degradação emocional do estudante.

Seguindo a segunda linha de raciocínio proposta, no Brasil o acesso à internet não é maioritário. Além disso, em vários casos, mesmo estudantes que possuem conexão



com a internet, não apresentam um dispositivo disponível para utilização individual. Com isso, em famílias é comum que irmãos dividam um único computador, e muitas vezes sendo apenas um celular, para que todos assistam às aulas que ocorrem no mesmo momento. Essa falta de acesso ao conteúdo passado leva a uma discrepância da absorção da matéria entre esses alunos e os que possuem dispositivos e internet, levando à marginalização do aluno. A amplitude da diferença de conhecimentos obtidos, leva a angústia, ansiedade e, até mesmo, depressão dos alunos desfavorecidos pela situação.

É importante ver que em ambas as linhas de raciocínio, a piora da saúde mental é gerada devido à redução da pessoalidade das relações. O contato entre tutor e aluno ou entre colegas de classe é estimulante para grande parte da população. Seja para passar informações, para informar novos caminhos de pensamento, para transmitir interesses e admirações, ou até mesmo para estimular sentimentos de concorrência e de coleguismo, é importante que os alunos não estudem completamente isolados. A retirada desse contato, ainda mais de forma abrupta como foi realizada devido à pandemia, leva a um desestímulo dos estudantes.

Como consequência dessa falta de estímulo para estudar e obter novas informações, as notas dos alunos caem, sua vontade de estudar é reduzida e há uma maior falta de perspectiva e visão sobre a necessidade dos estudos para sua vida. Todos esses fatores levam a uma maior ansiedade sobre como fazer com que seu futuro tenha os frutos desejados, além de uma depressão por não ter a motivação originada naturalmente no contato pessoal diário.

3. Conclusão

O problema da saúde mental gerado pelo isolamento social abrupto é uma consequência que não há como escapar. Mudar a rotina das pessoas compulsoriamente e contrária à vontade delas, leva a uma redução muito grande da





sua qualidade de vida. Tendo em vista que qualidade de vida envolve a pessoa ter hábitos saudáveis e coerentes aos seus gostos, deixar de fazer algo que gosta, ou no caso uma série de coisas que gosta, é completamente incompatível com manter uma saúde mental adequada.

É importante pontuar que os problemas gerados devido à reclusão social não são causados por atitudes pontuais dos professores e colegas. Não há como culpar um elemento da equação por um sentimento generalizado e novo na sociedade. Por mais que pequenas atitudes de um indivíduo possam minimizar o problema mental que cresce em outro indivíduo, é impossível que uma pessoa tenha o mesmo efeito em todos que o rodeiam.

Assim, a saúde mental só pode ser mantida em um cenário de EAD para casos em que o aluno queira o estudo desse jeito e/ou que a transição para essa metodologia de ensino seja gradual e de livre escolha. Para que os alunos já afetados pelo isolamento compulsório possam voltar a ter uma normalidade, é necessário que ocorra muito atendimento terapêutico e psicossocial para analisar as consequências geradas em cada indivíduo separadamente.

4. Referências Bibliográfica

Hossain MM, Sultana A, Purohit N. **Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence.** *Epidemiol Health.* 2020;42:1-11. ¹

Liu, Xiaoyan and Liu, Jiaxiu and Zhong, Xiaoni. **Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic** (3/10/2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3552814> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3552814>
²

Rodrigues, B. B.; Cardoso, R. R. J.; Peres, C. H. R.; Marques, F. F. **Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19.** *Ver. Bras. Educ. med.* 44. 2020. ³





Zhang Y, Ma ZF. **Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: a cross-sectional study.** Int J Environ Res Public Health. 2020;17(7):1-12. ⁴

