

Folha PET Digital

Saúde mental dos universitários em tempos de pandemia

Editorial

Na edição de junho 2020 a Folha PET digital abordará o tema Saúde Mental dos Universitários em Tempos de Pandemia, visto que o atual cenário sanitário mundial causado pelo novo coronavírus está gerando um grande impacto na vida social das pessoas, sobretudo, nos jovens que tiveram suas atividades acadêmicas e sociais interrompidas. Em muitos casos, condições de estresse e ansiedade são geradas e aqui discutiremos a importância da saúde mental e os principais transtornos ocorridos entre os estudantes durante a pandemia, além de apresentar alguns canais de apoio emocional e dicas de promoção à saúde.

Realização:



PET- Cidade, Saúde e Justiça

Apoio:



Universidade Federal do Piauí

A importância da saúde mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018), saúde mental é um estado de bem-estar em que um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir com sua comunidade. A saúde mental é fundamental para nossa capacidade coletiva e individual, pois os humanos pensam, se emocionam, interagem entre si, ganham a vida e desfrutam a vida. Nesta base, a promoção, proteção e restauração da saúde mental podem ser consideradas preocupações vitais de indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo.

A má saúde mental também está associada a rápidas mudanças sociais (WHO, 2018), como a atual pandemia de COVID-19, causada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2), decretada em 11 de março de 2020 pela OMS.

Com a suspensão das atividades acadêmicas de universidades em todo o mundo e a situação de isolamento social, muitos estudantes podem desenvolver sintomas de ansiedade, depressão e estresse (MAIA; DIAS, 2020).

Nessa situação que vivemos, diversos estudos tem analisado o impacto da pandemia na saúde mental de universitários em todo mundo. Um estudo analisou os níveis de ansiedade, depressão e estresse em 619 estudantes universitários portugueses, e os resultados confirmam um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os estudantes universitários no período pandêmico comparativamente aos períodos normais. As informações transmitidas pelos diversos meios, bem como a discussão que se colocou socialmente a propósito das medidas de confinamento, podem ter contribuído para o aumento das pontuações médias (Maia e Dias, 2020).

No sentido de minimizar os efeitos da pandemia, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) tem feito várias recomendações à população geral para que sejam adotados comportamentos e realizadas atividades que permitam reduzir a ansiedade. Do mesmo modo, tem apelado para que se evitem estratégias de *coping* desajustadas, como o uso de tabaco ou outras substâncias.

Principais transtornos mentais entre os estudantes

A depressão é considerada um problema de saúde pública com alta prevalência entre os estudantes, uma condição de caráter multifatorial que acarreta um comprometimento do funcionamento interpessoal, social e profissional do indivíduo se manifestando por alterações no humor, perda da iniciativa, desinteresse em geral, distúrbios do sono, falta de autocuidado, diminuição da capacidade de concentração, ansiedade, entre outros sintomas (FERNANDES et al., 2018).

A ansiedade, considerada também um transtorno mental comum entre os universitários, consiste em uma resposta fisiológica do ser humano ao meio em que está inserido e às situações que vivencia, no entanto, pode se tornar patológica, manifestando-se por inquietação, dificuldade de concentração, distúrbios do sono, fadiga, tremores, entre outros que comprometem a qualidade de vida do indivíduo (FERNANDES et al., 2018). A presença de sintomas de ansiedade em estudantes universitários provocados pelas medidas de enfrentamento à COVID-19 pode ser influenciada por fatores estressores de ordem econômica, por exemplo, famílias sem renda estável ou morar sozinho, preocupação com atrasos nas atividades acadêmicas e possuir parentes ou conhecidos com COVID-19 (CAO et al., 2020).

Canais de apoio emocional aos estudantes

SAPSI UFPI

A Universidade Federal do Piauí, por meio da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Comunitários (PRAEC),

coordenadoria de assistência Comunitária (CACOM) e Serviço de Apoio Psicológico (SAPSI), disponibilizou um novo canal de mídia social para possibilitar a interação e o compartilhamento de informações sobre saúde mental com a comunidade universitária no cenário da pandemia pelo novo corona vírus (COVID-19).

A página do SAPSI no *Instagram* (@sapsiufpi) é coordenada por psicólogos da universidade e tem o objetivo de divulgar informações sobre a saúde mental e a vida acadêmica, visando a desconstrução de mitos e a sensibilização para a temática, bem como contribuindo para o processo de tomada de decisão quanto a busca de suporte psicológico. O canal conta também com a participação de psicólogos da assistência estudantil dos Campi fora da sede e dos Colégios Técnicos da UFPI.

Acesse: <https://www.instagram.com/sapsiufpi/>

SPA UFPE

Durante o período de pandemia e isolamento social, o Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) está realizando atendimento de forma on-line. Além de prestar escuta pelos profissionais de saúde destinada aos integrantes da comunidade UFPE, como professores, técnicos, estudantes, terceirizados e também a residentes e profissionais do Hospital das Clínicas que estão na linha de frente na luta contra a Covid-19, o setor utiliza redes sociais para compartilhar informações sobre saúde mental e outros assuntos que possam ajudar as pessoas a refletirem sobre alguns dados de realidade que impactam na vida humanitária, principalmente sobre as minorias que são historicamente desfavorecidas.

Acesse: Instagram: https://www.instagram.com/spa_ufpe/

YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCNCUttcu6XQGh5uUDhHdRhA>

LAPFES UFC

A Universidade Federal do Ceará está ofertando, de forma on-line, plantão psicológico gratuito a toda a comunidade interna e externa à Instituição. O serviço é uma iniciativa do Laboratório de Estudos em Psicoterapia, Fenomenologia e Sociedade (LAPFES), ligado ao Departamento de Psicologia, e destina-se a demandas decorrentes de questões relacionadas ao contexto da pandemia da COVID-19.

O serviço funciona todas as segundas (manhã e tarde), terças (tarde) e sextas-feiras (manhã e tarde). Para solicitar vaga, é necessário preencher um formulário eletrônico no mesmo dia no qual se busca receber o atendimento, sempre às 7h da manhã. A duração de cada atendimento irá variar de acordo com a demanda de cada pessoa, já que o plantão não segue os moldes de um atendimento terapêutico regular.

Acesse: <https://linktr.ee/lapfes>

Dicas para promoção da saúde

Diante desse cenário atual, adotar medidas que ajudem a lidar com a ansiedade é de extrema relevância, uma vez que além de minimizar o impacto negativo na saúde mental ainda confere melhora no humor e disposição para as atividades cotidianas.

A seguir, destacamos algumas dicas para você:

- **Siga as instruções da OMS e das Agências de Saúde do governo.**

Os órgãos responsáveis reúnem informações confiáveis que contribuirão para prevenir e determinar os riscos com precisão. Dessa forma, siga as recomendações estabelecidas, tome precauções e assume medidas práticas de como se proteger e proteger quem você ama.

- **Evite, na medida do possível, ler ou ouvir notícias que te causem angústia e pânico, incluindo notícias sobre a pandemia.**

Um dos principais fatores que causam ansiedade durante essa pandemia diz respeito ao excesso de informações que recebemos em tempo real por meio de mídias sociais. Procure filtrar as informações e reserve um momento do seu dia para se informar, por meio de fontes confiáveis, sobre as atualizações.

- **Crie uma rotina**

A rotina é muito importante para organizar seu dia e sua mente ao longo do período de isolamento social. É essencial criar horários para refeições, estudos, intervalos e também momentos de lazer e descanso.

- **Leia livros e assista filmes**

A literatura e o cinema possibilitam nos desconectar um pouco da nossa realidade. Logo, em momentos de ansiedade e medo ler ou ouvir novas histórias pode acalmar sua mente por um determinado período.

- **Faça exercícios físicos**

A prática regular de atividade física é uma das maneiras mais eficazes de combater a ansiedade e o estresse. A prática rotineira de fazer exercícios torna-se uma ferramenta de grande relevância nesse período de pandemia, uma vez que, a mesma traz benefícios como melhora do humor, bem-estar e autoestima.

- **Faça exercícios de respiração**

Praticar exercícios de respiração também é importante para diminuir os níveis de ansiedade. Existem muitas técnicas de respiração, assim como também existem meditações guiadas com foco na respiração, que podem ser adotadas no seu dia a dia.

- **Conecte-se com outras pessoas**

Você pode conversar sobre os seus sentimentos com os seus vizinhos ou outras pessoas e até mesmo ajudá-las sendo solidário. Isso permitirá criar laços solidários e de confiança com as pessoas e reduzirá sua angústia.

- **Mantenha um estilo de vida saudável**

Mantenha uma rotina alimentar saudável e adequada. Adotando uma dieta equilibrada, consumindo alimentos saudáveis e água potável, contribui para a manutenção e recuperação da saúde, bem como para o fortalecimento do sistema imunológico. Evite o uso de álcool e outras drogas.

- **Preste atenção às suas próprias necessidades, sentimentos e pensamentos.**

Cuide de si, coloque sua saúde mental em primeiro lugar, reserve tempo para relaxar e evite distancia emocional.

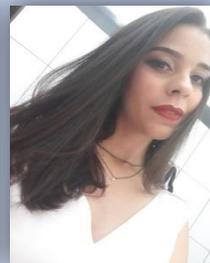
Autores da Edição



Ana Larissa
Tutora do PET-CSJ



Vanessa Alves
Ac. Nutrição



Adriele Almeida
Ac. Enfermagem



Almir Gabriel
Ac. Administração



Artur Barbosa
Ac. Nutrição



João Rafael
Ac. Enfermagem