

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DURANTE A PANDEMIA



Professora: Janaina M. G. Fabri

Professoras convidadas:
Eliane Ramos Pereira
Rose Mary C.R.A Silva

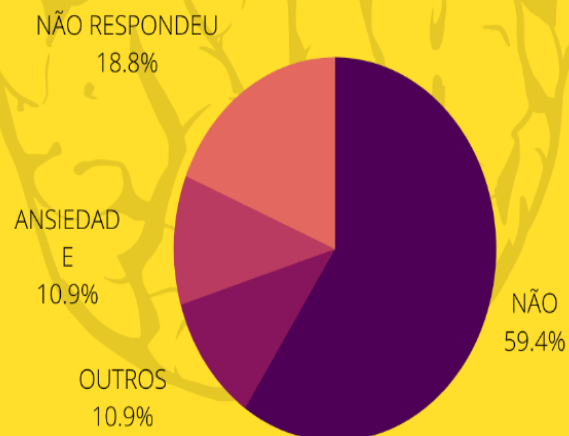
Acadêmicas: Camilla Garcia,
Giovanna Costa, Marcelle Lopes,
Michelle Rodrigues, Pâmela Monteiro e
Thamara Goulart



CONFLITOS CAUSADOS PELA PANDEMIA ENTRE OS ESTUDANTES:

Um estudo realizado na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ(2020), feito com 64 alunos de pós-graduação em Ciências Sociais, aponta que os estudantes veem a pandemia como fator gerador de ansiedade, dificuldade de concentração, insegurança, medo, entre outros. Além disso, a pesquisa evidencia que antes da pandemia, embora alguns estudantes tivessem algumas condições diagnósticas, como ansiedade e depressão, a maioria deles não havia nada diagnosticado. Dentre aqueles que já tinham algum diagnóstico, a maior questão vista foi a ansiedade.

Tem alguma questão de saúde mental diagnosticada?



AFLIÇÕES E INCERTEZAS ENTRE OS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE:

Com a vinda da pandemia, adaptações ao novo molde de ensino precisaram acontecer, dentre elas o cancelamento das aulas práticas. A suspensão das aulas causou incerteza sobre o futuro acadêmico dos estudantes universitários, uma vez que estas são muito importantes para a atuação profissional na área da saúde. A maior questão entre os universitários é justamente relacionada a possibilidade de encontrarem emprego ou de se matricularem em programas como a residência. Portanto, além da insegurança, medo de se contagiar com a doença, e sentimentos provindo da perda de entes queridos ou/e conhecidos, a questão profissional também tem afetado negativamente a saúde mental dos estudantes da área da saúde.



A PANDEMIA E A DESIGUALDADE SOCIAL: COMO ISSO AFETA O COTIDIANO DOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS?

As desigualdades sociais refletiram no acesso ao ensino e causaram preocupações em decorrência da nova realidade tecnológica. Muitos alunos não tinham acesso à internet para conseguir acompanhar o novo modelo de ensino. Infelizmente ainda alguns alunos não conseguem acessar a internet para acompanhar o processo de ensino aprendizagem. Em decorrência disso alguns acadêmicos abandonaram os estudos. Como uma medida de ajuda e incentivo, a UERJ proporcionou aos alunos em situação de vulnerabilidade econômica mecanismos capazes de ajudar no período emergencial de ensino, como a distribuição de tablets e chips com acesso à internet.



ENTÃO... COMO ENFRENTAR AS DIFICULDADES PROVINDAS DA PANDEMIA?

Por conta do coronavírus muitos estudantes estão com suas aulas suspensas e iniciaram o ensino a distância. Entretanto em meio a todas essas dificuldades do ensino remoto é difícil achar motivações para os estudos e os desvios de atenção estão em todos os lados. Por conta disso foram separadas algumas dicas para ajudar na organização dos estudos em casa;

- Crie um cronograma de estudos, separando um horário para cada matéria e não se esquecer de acrescentar um intervalo no cronograma entre uma matéria e outra;
- Prepare o seu local de estudo dentro de suas possibilidades. É muito importante que o estudante tenha um local tranquilo, bem iluminado e que favoreça a postura corporal do estudante;
- Use a internet ao seu favor, pois nela é possível encontrar ferramentas com acesso a conteúdos de diversas disciplinas e atividades para agregar o conhecimento;
- Converse com seus familiares e comunique a necessidade de tranquilidade durante um determinado período do dia para produzir seus estudos.

**Apesar das dificuldades, cuide da sua
saúde mental. Ela é tão importante
quanto sua saúde física!**



REFERÊNCIAS:

- PASINI, Carlos Giovanni Delevati; CARVALHO, E.; ALMEIDA, Lucy Hellen Coutinho. A educação híbrida em tempos de pandemia: algumas considerações. FAPERGS. Ministério da Educação. Universidade Federal de Santa Maria, 2020. Disponível em:
<<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2020/06/Textos-para-Discussao-09-Educacao-Hibrida-em-Tempos-de-Pandemia.pdf>>
- Resultados de pesquisa realizada entre discentes do CPDA. Programa de Pós-Graduação de Ciências Sociais em desenvolvimento, Agricultura e Sociedade. Disponível em:
<<https://institucional.ufrj.br/portalcpsda/mapeamento-de-vulnerabilidades-do-corpo-discente-durante-a-pandemia/>>
- RODRIGUES, Bráulio Brandão et al. Aprendendo com o Imprevisível: Saúde mental dos universitários e Educação Médica na pandemia de Covid-19. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 44, 2020. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/pdf/rbem/v44s1/1981-5271-rbem-44-s1-e149.pdf>>

