

A importância de dialogar sobre os sentimentos desenvolvidos nos universitários em tempos de pandemia¹

The importance of dialoguing about the feelings developed in university students in times of pandemic

Francisca Rosane Paiva de carvalho¹

Faculdade de Educação de Crateús – FAEC, campus da Universidade Estadual do Ceará
- UECE, Curso de Ciências Biológicas, e-mail: rosane.carvalho@aluno.uece.br

Ianca da Silva Barros²

Faculdade de Educação de Crateús – FAEC, campus da Universidade Estadual do Ceará
- UECE, Curso de Licenciatura Plena em Química, e-mail: iancaja@hotmail.com

Brenda Monte Soares³

Faculdade de Educação de Crateús – FAEC, campus da Universidade Estadual do Ceará
- UECE, Curso de Pedagogia, e-mail: brenda.soares@aluno.uece.br

Adervan Fernandes Sousa⁴

Faculdade de Educação de Crateús – FAEC, campus da Universidade Estadual do Ceará
- UECE, Curso de Ciências Biológicas, e-mail: adervan.sousa@uece.br.

Resumo

Em decorrência dos impactos e desafios emocionais que a pandemia causou aos universitários, foi realizado um momento com um terapeuta e uma psicóloga. Foi neste encontro que surgiu a ideia de identificar quais sentimentos os universitários desenvolveram e qual foi a importância desse momento no atual contexto de pandemia. Participaram do momento bolsistas do PET, uma psicóloga e um terapeuta da Cáritas Diocesana de Crateús, com a qual o PET tem parceria. Nessa ação houve momentos de reflexão, discussão sobre a importância do autocuidado e compartilhamento de experiências emocionais adquiridas no decorrer da pandemia. Após o encontro, os/as participantes responderam a um questionário por meio do Google Forms. Foi possível perceber que ter um espaço seguro para partilhar suas inquietações, possibilita as pessoas um conforto emocional, além de ajudar a aliviar as pressões impostas decorrentes da auto cobrança, que afeta negativamente suas vidas.

Palavras-chaves: PET- FAEC/UECE, Sentimentos, Aulas remotas, Universitários.

Abstract

As a result of the emotional impacts and challenges that the pandemic caused university students, a moment has been carried out with a therapist and a psychologist. It was in this meeting that came the idea of identifying which feelings the university students have developed and what was the importance of this moment in the current context of pandemic. Participated in the time fellows of the PET, a psychologist and a therapist of the Caritas Diocesana de Crateús, with which PET has partnership. In this action there were moments of reflection, discourse on the importance of self-care and sharing of emotional experiences acquired in the course of the pandemic. After the meeting, the participants responded to a questionnaire through Google Forms. It was possible to realize that having a safe space to share their concerns, enables

people an emotional comfort, as well as helping to alleviate the pressures imposed from self-work, which negatively affects their lives.

Keywords: PET-FAEC / UECE, feelings, remote lessons, university students.

1 Introdução

No ano de 2019, na China, foi confirmado o primeiro caso de covid-19, que deu início a um surto da doença. Pouco tempo depois, vários casos foram confirmados em diversos países, tornando-se um desafio para saúde pública mundial, sendo reconhecida como uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2020. Foi estabelecido como medida de prevenção da infecção algumas restrições como: uso de máscaras, não causar aglomerações em locais públicos e privados, além do isolamento social, que está sendo praticado por boa parte da população mundial (Gundim, *et al.* 2021).

Alguns problemas surgiram com o isolamento, entre eles os econômicos, desempregos, além dos relacionados diretamente a saúde mental da população, como ansiedade, depressão, pânico, medo do toque de outra pessoa, opressão, dentre outros. Dormir e se concentrar tem se tornado atividades difíceis de serem executadas. Além de sintomas psicológicos podem surgir os físicos, como dor no estômago e frequência cardíaca acelerada (SILVA, *et al.* 2021).

Segundo Gusso *et al.* 2020, devida a necessidade de manter o distanciamento social, muitas instituições de ensino tiveram que adotar o ensino por meio remoto, obrigando os estudantes a se adaptarem e buscarem alternativas para aulas de forma remota. A nova forma de ensino expôs algumas problemáticas para os estudantes, podendo citar: a falta de suporte psicológicos, baixa qualidade de ensino, a sobrecarga de atividades, o acesso inexistente ou limitado dos educandos às tecnologias e ferramentas digitais.

Esperidião (2020) discute sobre as práticas de Mindfulness que podem auxiliar com esses problemas:

As práticas de Mindfulness, por exemplo, incentivam que voltemos a atenção plena ao momento presente e autocompaixão com experiências desafiadoras, buscando perceber pensamentos, sensações corporais e emoções no momento que ocorrem, aceitando-os sem reagir de maneira habitual. Em todo o mundo encontram-se estudos que comprovam os inúmeros dos seus benefícios para a saúde física e mental (ESPERIDIÃO *et al.*, p.68, 2020).

Além dessa prática é importante que haja ações voltadas para o autocuidado e autoconhecimento, para ressignificar o nosso novo cotidiano. Práticas como: atividades ao ar livre, exercer seus hobbies, reconhecer e aprender a lidar com suas próprias emoções e compartilhar com outras pessoas seus sentimentos, mesmo que seja na modalidade virtual.

Em decorrência das problemáticas supracitadas, foi realizado para os universitários, membros do Programa de Educação Tutorial – PET/UECE-FAEC da Faculdade de Educação de Crateús – FAEC/UECE, uma ação de autocuidado e autoconhecimento, além de poder partilhar suas experiências e emoções. Participaram do momento além dos petianos e das petianas, uma psicóloga e um terapeuta da Cáritas Diocesana de Crateús, com a qual o PET tem parceria. A partir de então, o objetivo da pesquisa foi de analisar a importância de dialogar sobre suas emoções.

2 Metodologia

A pesquisa foi estruturada em três etapas: i) pesquisa bibliográfica sobre covid-19 e suas consequências no ensino, saúde mental e autocuidado. ii) elaboração e aplicação via Google Forms, de uma entrevista semiestruturada, com 13 integrantes do Programa de Educação Tutorial (PET). iii) análise e discussão dos dados coletados.

3 Resultados e Discussão

O atual ensino emergencial de forma online e mal estruturado, não levou em consideração aspectos importantes da realidade dos educandos, como os voltados para a aprendizagem e tecnologias envolvidas para essa maneira de ensino. A falta de internet e aparelhos tecnológicos que são necessários para esse ensino acarreta na exclusão de muitos estudantes (Gusso, 2020). Ao serem questionados sobre suas inquietações em relação ao curso, no contexto atual, os/as petianos/as relataram o que foi citado acima. “Me sinto limitada na questão de usar aplicativos para estar participando de aulas e por esses motivos não consigo aproveitar as disciplinas da melhor forma possível e absorver conteúdos” (PETIANO 01).

Com relação ao curso, são muitas dificuldades: Falta de atenção pois não consigo acompanhar as aulas por meio remoto, pois tenho um pouco de dificuldade em me concentrar em aulas assim, medo de não conseguir passar em determinadas disciplinas, falta de motivação, sem ânimo para assistir as aulas com isso o curso acaba se tornando cansativo (PETIANO 02).

Quando indagados sobre as mudanças das emoções e comportamentos foram obtidas as seguintes respostas: “Com certeza teve mudanças e foram sentimentos de ansiedade, angústia, tristeza, medo que se aflorarão de uma forma que eu não imaginava” (PETIANO 06).

Acredito que sim, acho que meu emocional teve altos e baixos ao longo da pandemia, desde o distanciamento social, mudanças de hábitos, seguir uma rotina de estudos, trabalho e vida totalmente diferente acabou acarretando um certo estresse, cansaço e em alguns momentos pânico, por não saber administrar tantas responsabilidades ao mesmo tempo (PETIANO 11).

Silva *et al*, (2021) cita em sua pesquisa que a sobrecarga emocional vem aumentando, gerando ainda mais estresse, distúrbio de ansiedade, insônia e entre outros sintomas ligados ao desequilíbrio da saúde mental.

Gundim (2021) ressalta que é de suma importância a utilização de ações que tem como meta, diminuir os impactos causados aos estudantes universitários na saúde emocional em decorrência da pandemia. Para aliviar as emoções é importante se expressar de forma verbal e não verbal, levando em consideração o compartilhamento de experiências vivenciadas pelos estudantes.

Ao ser questionados se era importante compartilhar suas emoções e experiências durante esse período, os estudados responderam da seguinte forma:

Sim, principalmente no momento em que estamos vivenciando o isolamento. Ficamos mais sozinhos com nossos medos e incertezas, e ter alguém para compartilhar nossas emoções é muito importante. Pois, com a troca de experiências pessoais compreendemos os sentimentos do outro e na medida do possível, podemos nos ajudar (PETIANO 08).

Sim, no momento incerto que vivemos atualmente com tantas questões emocionais é de suma importância compartilhar sentimentos, aflições e até mesmo coisas boas que acontecem no nosso dia a dia. É evidente que nem todas as pessoas tem a capacidade ou se sentem à vontade de estarem fazendo isso, porém acho fundamental trabalhar às emoções, pois a ansiedade é algo que está em alta e pode ser combatida através desse controle (PETIANO 10).

Para Gudim, “O apoio social reduz a pressão psicológica durante a pandemia

e torna-se eficaz e necessário durante emergências de saúde pública” (GUDIM, p.10, 2021).

Também foi perguntando como se sentiam ao saber que não eram os únicos a passar por esses desafios: “É angustiante saber que muitas pessoas sofrem de ansiedade ou qualquer outro sentimento ruim. Porém, conversar sobre esses sentimentos é uma maneira de ajudar a aliviar a pressão posta nas nossas vidas” (PETIANO 13).

A literatura apontou possibilidades de ações e estratégias protetivas em saúde mental a serem empreendidas no cotidiano, no sentido de aliviar o sofrimento psíquico e o agravamento de sintomas de transtornos mentais pré-existentes (Esperidião, p.69, 2020). A ação desenvolvida pelo PET trouxe um alívio ao possibilitar que os universitários tivessem um momento para falar sobre suas inquietações. Como pode ser constatado na fala de um entrevistado: “Não diria melhor, mas saber que outras pessoas passam por situações semelhantes a mim e saber que de alguma forma podemos trocar experiências para aliviar tais desafios é muito bom” (PETIANO 09).

A última pergunta realizada foi sobre o que eles poderiam fazer ou falar para o seu próprio bem estar. Algumas das respostas foram: “Procurar fazer atividades físicas, se organizar nas tarefas do dia e procurar estratégias pra ocupar a mente” (PETIANO 04).

A vida não é só feita de momentos ruins, eles são passageiros, a dor, o choro, tudo isso é passageiro, tenho me agarrado na esperança de que dias melhores virão, que é possível ver beleza mesmo nos escombros e somos muito mais fortes do que imaginamos ser, cada dia já é uma vitória para se comemorar (PETIANO 01).

4 Considerações Finais

Com a realização da pesquisa foi possível observar, segundo os relatos, que a mudança para a modalidade de ensino a distância trouxe sentimentos de incapacidade, por não saber utilizar ou não ter acesso as ferramentas tecnológicas que estão sendo usadas pelos professores; angustia por não ter acesso a internet de qualidade para acompanhar as aulas; desconforto por não ter um local adequado para o estudo; e medo de não conseguir concluir o curso no tempo previsto. Logo, todos esses sentimentos combinados desencadearam o transtorno da ansiedade de leve a grave na maioria dos envolvidos na pesquisa. Ter um espaço para compartilhar suas emoções trouxe aos/as

participantes um conforto em saber que não estão sós, e que esse momento ajudou a aliviar a pressão posta em suas vidas. Contudo, existe a esperança que esse momento difícil irá passar.

Referências

Gusso, Hélder Lima, et al. "Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária." *Educação & Sociedade* **41** (2020). Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/es/a/pBY83877ZkLxLM84gtk4r3f/abstract/?lang=pt#>

Acesso em: 07 jul. 2021.

GUNDIM, Vivian Andrade et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 35, 2021. Disponível em:

<<https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293>>

Acesso em: 08 jul. 2021.

DA SILVA, Michelli Domingos et al. Coronavírus: consequências da pandemia no ensino superior. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 5, p. e7120-e7120, 2021.

Disponível em:

<<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7120>>

Acesso em: 08 jul. 2021.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; FARINHAS, M. G.; SAIDEL, M. G. B. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. *Associação Brasileira de Enfermagem (ABEN). Série Enfermagem e Pandemias*, v. 4, p. 67-73. Disponível

em: <<https://publicacoes.abennacional.org.br/wp-content/uploads/2021/03/e4-saudemental-cap9>> Acesso em: 10 jul. 2021.