



UFSM

Coordenadoria de
Ações Educacionais

SUBDIVISÃO DE APOIO À APRENDIZAGEM

CUIDADO PSÍQUICO DURANTE UMA PANDEMIA (OU CRISE)



A literatura científica tem apontado taxas de prevalência elevadas para sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, sendo essas consideradas, inclusive, superiores às encontradas na população em geral. Uma importante variável no desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental dos estudantes universitários têm sido os primeiros anos da graduação, uma vez que, no grupo de acadêmicos que se encontra nesse período, são reportadas as maiores taxas de prevalência de sintomas depressivos e/ou ansiosos.

No ano de 2020, com a instauração do estado de transmissão comunitária de COVID-19, bem como, declaração de pandemia, os estudantes universitários passaram a ter de se adaptar ao contexto do ensino remoto, o que tem desencadeado alterações na rotina acadêmica, familiar e social.

EFEITOS DA PANDEMIA SOBRE A SAÚDE MENTAL



.....

A medida sanitária de distanciamento social pode ter intensificado os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza. Esses sentimentos, por si só, não configuram problemas psicológicos, e sim reações esperadas diante de um contexto de pandemia, à medida em que esse cenário reforça a vulnerabilidade da vida diante do mundo. Além disso, são esperadas algumas reações comportamentais, tais como:

- 1 alterações no apetite** (excesso ou falta de apetite);
- 2 alterações ou distúrbios relacionados ao sono** (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso);
- 3 possibilidade de acirramento ou eclosão de conflitos interpessoais** (com os pais, familiares, colegas de curso e/ou equipes de trabalho, entre outros);
- 4 surgimento de pensamentos recorrentes acerca da pandemia** (saúde e segurança da família e relacionados à morte e ao morrer).



POSSÍVEIS ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO DURANTE UMA PANDEMIA (OU CRISE)

.....

1

Mantenha a rede socioafetiva: estabeleça contato por meio do ambiente virtual, faça chamadas online, utilize as redes sociais para estar próximo dos familiares, amigos e colegas.

É de extrema importância reconhecer e acolher os medos, angústias e receios, procurando pessoas de confiança para conversar sobre esses sentimentos.

2

Invista em medidas que auxiliem na redução do nível de estresse: faça atividade física, meditação, leitura e exercícios de respiração, assim como, recorra a estratégias já utilizadas em momentos de sofrimento ou crise que tenham trazido estabilização emocional.



3

Cuide com o uso de telas digitais: caso sinta que elas têm intensificado os sintomas de ansiedade, procure estabelecer horários para utilizá-las, bem como para acessar redes sociais e aplicativos.

Não há como prever o uso problemático das tecnologias e mídias sociais, pois cada pessoa se relaciona com tais ferramentas de modo diverso. Portanto, o indicador é como você tem se sentido.



UFESM
Coordenadoria de
Ações Educacionais

4

Reserve tempo: tempo para cuidar da saúde (dormir, praticar atividade física, se alimentar adequadamente); tempo para socializar com amigos/as e colegas, mesmo à distância, via mídias sociais e aplicativos; tempo funcional (para atividades acadêmicas, pesquisas, tarefas); tempo para estar com a família; e tempo para atividades relacionadas ao lazer.

Em relação às dificuldades relacionadas ao sono: não faça uso de medicamentos para dormir sem orientação médica; procure estabelecer horários regulares para ir deitar; organize um ambiente adequado, escuro e sem ruídos; não utilize telas e aparelhos eletrônicos, bem como não use estimulantes à base de cafeína antes de dormir; pratique atividades físicas regulares; e suspenda ou reduza o consumo de álcool.

**5**

Ao perceber que as estratégias utilizadas não são suficientes para a estabilização emocional, procure ajuda profissional de saúde mental e/ou serviços de saúde (unidades básicas de saúde ou unidades de pronto atendimento).



Referências

- Deslandes, S. F.; Coutinho, T. (2020). O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinfligidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(1), p. 2479-2486. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>
- Gusso, H. L., et.al. (2020). Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. *Educação & Sociedade*, 41, e238957, p. 1-27. doi: <https://doi.org/10.1590/ES.238957>
- 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, p.). 1-8. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Silva, E. G., Montalvão, M., & Ferreira, S. T. O. (2021). Compreendendo a insônia em época de pandemia. In: *Dicas de saúde mental mental. Gerência de Saúde Mental e Preventiva (GESM)*. Disponível em: <http://www.sejus.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2021/01/compreendendo-a-insomnia-em-epoca-de-pandemia.pdf> Acesso em: jul. 2021.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Recomendações sobre o uso saudável das telas digitais em tempos de pandemia da COVID-19 # BOAS TELAS # MAIS SAÚDE. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22521b-NA_Recom_UsoSaudavel_TelasDigit_COVID19__BoasTelas__MaisSaude.pdf Acesso em: 23 jul. 2021.