

O IMPACTO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS VESTIBULANDOS

Maria Eduarda Bertagia
Faculdades Pequeno Príncipe
Alana Santana Pontes
Daniel Felipe Soares
Helenn Pikarski Zankoski
Ana Cláudia Merchan

O processo que acompanha o vestibular vem carregado de decisões e barreiras que são, no mínimo, estressantes para os estudantes. Ademais, esse contexto contribui para o surgimento de altos picos de ansiedade, que quando ultrapassam os limites da normalidade podem prejudicar diversos fatores psíquicos. Desse modo, o contexto da COVID-19 atrelado ao isolamento social obrigatório, fez com que esses indivíduos apresentassem mais frequentes sentimentos de solidão, com efeitos negativos na saúde mental através de sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios no sono e apetite (YOSHIKAWA H *et al.*, 2020). Em pesquisa realizada por Maia e Dias (2020), foi identificado que estudantes universitários de Portugal, com idades entre 18 e 25 anos, apresentaram os níveis de estresse, depressão e ansiedade aumentados durante o período pandêmico. Nesse estudo, os homens, quando comparados às mulheres, tiveram um aumento um pouco maior no estresse. Já na depressão e na ansiedade, os números foram equivalentes aos femininos. Já citada, a ansiedade é considerada uma defesa natural do corpo e assinalada como um estado de alerta. Entretanto, quando em demasia, faz com que os indivíduos tenham dificuldades em manter o foco em apenas uma coisa por um período de tempo significativo. Nesse contexto, aqueles afetados por esse fenômeno podem apresentar irritabilidade com mais frequência, tendo reações desproporcionais aos contextos das situações ocorridas. Além disso, a dificuldade em manter o foco pode ser agravada pela insônia ou pela dificuldade em manter um sono profundo. Consequentemente, resultam na indisposição ao acordar, que somado ao cansaço físico e mental, gerados pela ausência do pleno relaxamento, fazem com que os vestibulandos sintam maior dificuldade de manter a atenção nos momentos de estudos e de relaxar nos momentos de intervalo. Assim, a ansiedade decorrente desse período poderá gerar distúrbios físicos e psicológicos, podendo desencadear depressão (PAULISTA, 2020). Nesse processo, o vestibular pode ser definido como a forma de ingresso ao ensino superior, tanto nas instituições públicas como nas privadas. Há duas décadas uma forma de acesso paralela ao vestibular é o Exame Nacional do Ensino Médio - ENEM. Pela abrangência de conteúdos avaliados, tanto o vestibular tradicional, como o ENEM, atualmente o mais utilizado como forma de ingresso, costumam impor uma rotina estressante de estudos aos futuros candidatos. Assim, o estudante, além de escolher uma profissão, precisa se preparar para cursos muito concorridos. Associando isso a pressão das demandas psicossociais, impostas de formas indiretas por meio de pressões familiares (preferências e expectativas) e sociais (cursos de maiores prestígios e concorrência), resultam em fatores negativos na hora da escolha de profissões. Então, todos esses fatores geram rotinas baseadas em estudar em todos os momentos possíveis, com mínimo tempo de descanso (TERRA *et al.*, 2021). Considerando o processo vestibular como um fator agravante na saúde mental dos jovens adultos e o período

¹ Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

² Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

³ Acadêmico de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

⁴ Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

⁵ Orientadora, docente nas Faculdades Pequeno Príncipe.

atual pandêmico como um potencializador destes sintomas, este estudo se justificou pela necessidade de buscar alternativas que visem reduzir os danos causados por esse período conturbado. Assim, os objetivos foram: identificar as principais reações emocionais do processo pré-vestibular na vida de jovens adultos com o agravante da pandemia, conhecer as dificuldades enfrentadas pelos jovens adultos no processo pré-vestibular e descrever as consequências da pandemia na vida dos estudantes. O método utilizado foi o da problematização, através do Arco de Maguerez, com a utilização principal da revisão narrativa, principalmente porque, na parte de teorização, foi necessário fundamentar a primeira temática escolhida, que não pode ser aplicada, devido a dificuldade de disponibilidade da comunidade de ação. O tema inicial era sobre o sofrimento psíquico de casais inférteis. Com o contato com a realidade de dados de literatura, optou-se por não realizar este tema e o foco de estudo foi reformulado para o impacto da pandemia do coronavírus na saúde mental de jovens vestibulandos. O estudo teve 4 etapas: fundamentação teórica do tema, formulação do novo projeto de intervenção, apresentação do projeto para a psicóloga do campo da ação (Acex) e adaptação dos objetivos com a demanda da comunidade e elaboração do folder, aprovação e aplicação (intervenção nos estudantes). Além de conteúdos informativos sobre a saúde mental do vestibulando durante a pandemia, foram formuladas 7 questões em google forms, que foram enviadas juntamente com o folder para os estudantes. Assim, teve o caráter quanti-qualitativo, onde foram enviados 100 e-mails e responderam o formulário, 22 estudantes. Os resultados indicaram a percepção de que tanto antes da pandemia, como depois 22 (100%) dos estudantes apresentavam ansiedade. Dos 22, 20 (90%) deles identificaram que as informações eram úteis no processo do vestibular. Quando foi perguntado se o folder foi instrutivo, todos responderam que sim, totalizando 22 (100%). A quinta pergunta dimensionou de 1 a 5 a percepção da instrução fornecida pela atividade. Assim, 15 (68%) relataram o folder como muito instrutivo, enquanto que 5 (22%) e 2 (10%) mantiveram a percepção mais próxima da percepção de boa instrução. As respostas qualitativas sobre se os estudantes aplicariam a informação recebida na sua vida, 17 (77,3%) disseram que sim. Por fim, os feedbacks sobre a atividade foram respondidos por 8 (36%) dos estudantes e indicavam que os conteúdos eram esclarecedores, didáticos, perfeitos, com ótimas dicas. Conclui-se que, além da ansiedade típica da fase de vida que os jovens vestibulandos apresentam, a pandemia do COVID-19 foi identificada por eles como um fator gerador de maior ansiedade. Nesse sentido, faz-se essencial um tratamento psicológico ideal, visando o manejo de sintomas psicológicos típicos desta fase de vida, associada à pressão do vestibular, para que os sintomas das “obrigações” sociais (escolher profissão e passar no vestibular) que foram agravados pelo impacto da pandemia de covid-19 e pelo vestibular, sejam amenizados, para que assim o jovem adulto possa edificar-se cada vez mais na sua caminhada de vida, fazendo aquilo que sempre almejou e de forma saudável.

Palavras chave: Saúde mental, COVID-19, Ansiedade em Vestibulandos.

Referências

MAIA, Berta Rodrigues e DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37 [Acessado 8 Junho 2021], e200067. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982->

¹ Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

² Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

³ Acadêmico de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

⁴ Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

⁵ Orientadora, docente nas Faculdades Pequeno Príncipe.

0275202037e200067>. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

PAULISTA, Instituto de Psiquiatria. **O que é ansiedade generalizada?** 2020. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/o-que-e-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

TERRA, Duane Helena Pereira *et al.* Ansiedade e Depressão em Vestibulandos. **Odontologia Clínico-Científica** (Online), [s. l], v. 12, n. 4, p. 273-276, 27 maio 2021. Disponível em: http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-38882013000400007&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 26 maio 2021.

YOSHIKAWA, H.; WUERMLI, A.J.; BRITTO, P.R.; DREYER, BREYER, B.; LECKMAN, J.F.; LYE, S.J.; et al. Effects of the Global Coronavirus Disease-2019 Pandemic on Early Childhood Development: Short- and Long-Term Risks and Mitigating Program and Policy Actions. **J Pediatr.**, v, 233, p. 188-193, 2020.

¹ Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

² Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

³ Acadêmico de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

⁴ Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Pequeno Príncipe.

⁵ Orientadora, docente nas Faculdades Pequeno Príncipe.