



FACULDADES PEQUENO PRÍNCIPE

# O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS VESTIBULANDOS

Alana Santana Pontes, Daniel F. Soares, Helenn P. Zankoski e  
Maria Eduarda Bertagia. Orientado por Ana Cláudia M. Giaxa

# CORRELAÇÃO ENTRE VESTIBULAR E SAÚDE MENTAL

O processo do vestibular é acompanhado de decisões, no mínimo, estressantes, pois escolher a profissão, exige o conhecimento da área de atuação, mercado de trabalho, rotina e tudo o que acompanha a vida profissional. Isso tudo passando por uma rotina cansativa de estudos, para conseguir a nota necessária para o curso desejado. (RIBEIRO et al., 2012)

Quando consideramos o contexto da Pandemia da COVID-19, devemos levar em conta que o fato de estarmos realmente correndo perigo de vida, ao sermos infectados. Assim, o nosso sistema de defesa, que envolve o comportamento de estresse, fica constantemente acionado, num estado de alerta crônico.

Esse contexto contribui para o surgimento de altos picos de ansiedade, estresse, cansaço, e desgasta nosso corpo e nosso estado mental, levando a irritabilidade, e até a exaustão.



# ANSIEDADE

uma ansiedade considerada além dos limites da normalidade, capaz de prejudicar diversas áreas do comportamento, relacionadas à saúde mental, tais como:



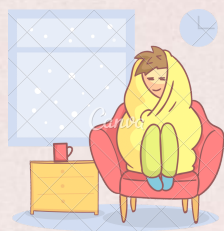
**Sono;**



**Apetite;**



**Humor;**



**Motivação;**

A ansiedade é um estado normal do nosso cérebro, quando estamos em estado de alerta, porém, quando esse “estado de alerta”, que deveria ser passageiro e preparatório para resolver uma situação pontual não passa, ou seja, fica por muito tempo agindo, ele começa interferir na qualidade de vida e conforto da pessoa, passando a ser considerada patológico (CASTILHO et al., 2000).



# ESTRESSE

O estresse pode ser considerado como uma relação entre as características humanas e as exigências ambientais. Ou seja, a interação entre o ambiente externo e o ambiente interno, associada à percepção do indivíduo sobre sua capacidade de resposta.

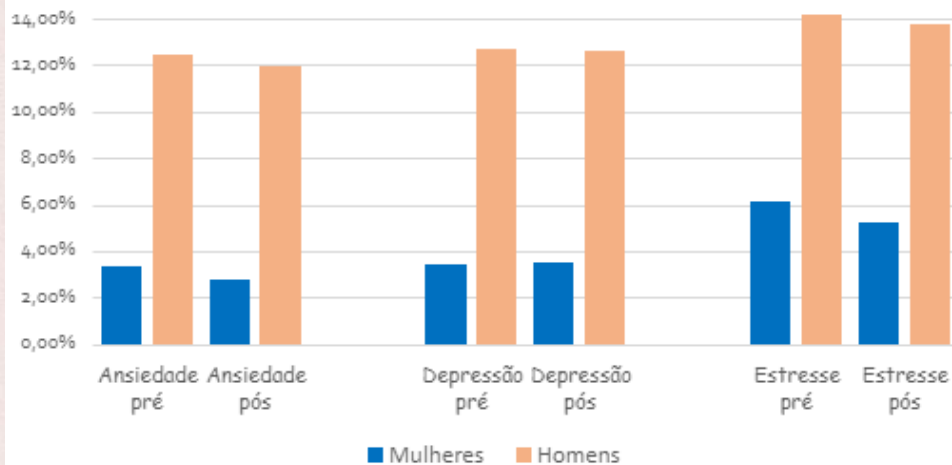
É uma forma de compreender que estamos “negociando” o tempo todo com o meio externo e nosso meio interno, na nossa percepção de perigo e necessidade de adaptação, como forma de enfrentamento e defesa.



Esta resposta aos estressores inclui aspectos cognitivos (pensamentos) comportamentais (atitudes) e fisiológicos (reações do corpo), e visa entender melhor a situação e suas necessidades, bem como processar as informações disponíveis com mais rapidez, de forma a poder encontrar soluções, escolher comportamentos adequados e fazer bem para que o corpo esteja preparado para agir com rapidez e força. (MARGIS et al., 2003).



# ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE, PRÉ E APÓS A PANDEMIA COVID - 19, ENTRE ESTUDANTES DE 18 E 25 ANOS EM PORTUGAL



Fonte: Adaptado com dados de pesquisa de Maia e Dias (2020)

Além disso, outro estudo mostra que sete a cada dez universitários brasileiros (76%) declararam que a Pandemia de Covid-19 trouxe impacto na sua saúde mental. Este resultado brasileiro foi o maior dentre todos os países. Os Universitários identificaram um aumento da ansiedade e do estresse (87%) (GLOBAL STUDENT SURVEY, 2021).



# PROCRASTINAÇÃO

Surgindo como uma consequência da ansiedade, a procrastinação é uma das principais barreiras para que se viva plenamente.



A procrastinação acadêmica é um fenômeno dinâmico, que envolve aspectos pessoais, comportamentais e ambientais e se caracteriza pelo adiamento não estratégico de ações, e esse comportamento pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante (SAMPAIO e BARIANI, 2011).



Diante de tarefas aversivas a ação de procrastinar fornece um conforto temporário em uma situação cheia de demandas, incertezas e responsabilidades, sendo utilizado como estratégia de fuga. São inúmeras as razões para esse comportamento, como uma preocupação exacerbada sobre a própria capacidade de fazer as coisas corretamente; atrasar tarefas por não ter de realizá-las; e por não ter organização e simplesmente não saber por onde começar (BRITO, 2014).

# ESTÁGIOS DA PROCRASTINAÇÃO

## 1 FALSA SEGURANÇA DE TEMPO

Não organizar direito o tempo que irá levar para realizar a atividade, achando que possui tempo de sobra.



## 2 PREGUIÇA

Falta de ânimo para começar devido às exigências necessárias.



## 3 DESCULPAS

Sempre deixando a atividade de lado para realizar outras coisas, com a desculpa que posteriormente irá realizar.



## 4 NEGAÇÃO

Ainda postergando a atividade com a justificativa que possui tempo, pois pode deixar outras coisas sem fazer para realizar aquela.



## 5 DESESPERO

Estado de crise no qual o indivíduo passa a realizar a atividade correndo, repetindo a si mesmo que nunca deixará as coisas para última hora novamente.

**COMEÇA TUDO DE NOVO**

# DICAS DE ESTUDO

Relaxe!!! Estresse tensiona a vida, os músculos, as ideias!

1 Busque saber o que gosta de fazer para compensar as suas tensões e, literalmente, distensionar. Pode ser ouvindo música, pedalando, correndo, nadando, meditando, lutando.

Dê importância à resiliência: pessoas resilientes são capazes de passar por situações adversas, superá-las e sair delas fortalecidas. Além de apresentarem características como autoestima positiva, habilidades de dar e receber em relações humanas, disciplina, responsabilidade, receptividade e tolerância ao sofrimento.

2 A escolha do local é um dos primeiros passos. É importante possuir um lugar tranquilo para estudar, pois isso ajudará em sua concentração. Mantenha o espaço organizado, com os materiais que serão utilizados próximos a você, e uma garrafa com água também.

3 Pausas frequentes são essenciais para uma mente mais lúcida, consciente e eficiente, com aumento gradual na produtividade. Fazendo com que vejam as coisas de uma perspectiva diferente e permitindo que encontrem novas soluções. (CIRILLO, 2019). Estudos comprovam que o rendimento aumenta significativamente.

4



# DICAS DE ESTUDO

5 Plano de estudos se dá pela organização de atividades em uma tabela ou aplicativo, com o registro do cronograma proposto. Este plano de estudos precisa ser acessado com facilidade, a fim de te ajudar a lembrar dos compromissos diários.

Promova autoconhecimento, identificando o período do dia em que sua disposição melhora, mas, se necessário, adapte-se.

Somos corresponsáveis por nosso aprendizado e o planejamento de nossas atividades ajudará a mantermos os estudos em dia.

As práticas de autocuidado são importantes e contribuem para o nosso bem-estar. Dentre algumas práticas, podemos citar: **Dormir regularmente, cuidar com a alimentação, se permita ficar off-line em algumas horas do dia, exercícios físicos, medite, fortaleça os vínculos familiares, busque apoio emocional.**

7 O curso Elite Curitiba oferece o serviço de Gestão emocional/acadêmica para vestibulandos, através da Psicóloga Luciane Borghi, à todos os seus alunos, sem nenhum custo adicional. Para realizar o agendamento do atendimento, basta enviar um e-mail para [luciane@elitecuritiba.com.br](mailto:luciane@elitecuritiba.com.br), ou enviar uma mensagem pelo WhatsApp para o número **(41) 99149-6888**.

# AVALIE ESTA CARTILHA

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdsWo2WFRxnFpri6f6pUjkraz1Gzw5suCCNb28dV9ae6p6TkQ/viewform>

## REFERÊNCIAS

ACKERMAN, David; GROSS, Barbara L.. **Meu instrutor me obrigou a fazer: tarefas características da procrastinação.** Journal Of Marketing Education, Califórnia, v. 27, n. 1, p. 05-13, 1 abr. 2005. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0273475304273842>. Acesso em: 22 jun. 2021.

BRANDÃO, Juliana Mendanha; MAHFOUD, Miguel; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingrid Faria. **A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens.** Paidéia maio-ago. 2011, Vol. 21, No. 49, 263-271.

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. **Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa.** Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 9, n. 1, p. 34-41, jun. 2013 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872013000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 17 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>.

CASTILLO, ANA REGINA GL; ROGÉRIA RECONDO, FERNANDO R ASBAHR E GISELE G MANFRO. Transtornos de ansiedade - Brazilian Journal of Psychiatry Rev. Bras. Psiquiatr. vol.22 s.2 São Paulo Dec. 2000.

CHEGG (org.). **Um levantamento das vidas, esperanças e medos de alunos de graduação em 21 países na era de COVID e além. 2021.** Disponível em: <https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2021.

CIRILLO, Francesco. A técnica pomodoro [recurso eletrônico]/ Francesco Cirillo; tradução de Camilla Werner. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

# REFERÊNCIAS

DAOLIO, Carla Cristina; NEUFELD, Carmem Beatriz. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. Rev. bras. orientac. prof, Florianópolis, v. 18, n. 2, p. 129-140, dez. 2017. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci.arttext&pid=S1679-33902017000200002&lng=pt&nrm=iso>>. Acesso em 29 maio 2021. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p7>.

FAGUNDES, P. R.; AQUINO, M. G.; PAULA, A. V. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. Akropolis Umarama. 18(1): 57-69, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/akropolis/article/view/3117/2211>. Acesso 29 maio 2021.

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

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 65-74, abr. 2003. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082003000400008>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbJhbxsLSCzmgjb/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.

OLIVEIRA, Maria do Socorro de Lima et al. Conversa com discentes da UFRPE sobre organização dos estudos e práticas de autocuidado. Recife: EDUFRPE, 2020.

RIBEIRO, Maria Mônica Freitas et al. A opção pela medicina e os planos em relação ao futuro profissional de estudantes de uma faculdade pública Brasileira. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2011, v. 35, n. 3 [Acessado 8 Junho 2021], pp. 405-411. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-55022011000300015>>. Epub 29 Ago 2011. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022011000300015>.