

ASPECTOS EMOCIONAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 QUE COMPROMETERAM A PARTICIPAÇÃO EFETIVA NAS ATIVIDADES DE EXTENSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

EMOTIONAL ASPECTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC THAT COMPROMISED PARTICIPATION IN EXTENSION ACTIVITIES: AN EXPERIENCE REPORT

Gabrielle Silva Sales,
Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT)

Aline Dias Almeida,
Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT)

Priscilla Esteves de Souza Braz,
Faculdade Estácio do Pantanal (Estácio FAPAN)

Rosane Maria Andrade Vasconcelos,
Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT)

Silvana do Lago Albuquerque
Faculdade Estácio do Pantanal (Estácio FAPAN)

Franciele Bortolozo Souza
Faculdade Estácio do Pantanal (Estácio FAPAN)

Área temática: Saúde

Agência de fomento: Fundação de Amparo à pesquisa do Estado de Mato Grosso - FAPEMAT

Resumo: Objetivo: Refletir sobre os aspectos emocionais que comprometeram os discentes nas atividades extensionistas durante a pandemia pela Covid-19. Metodologia: Relato de experiência. Resultados: Conciliar as atividades de extensão com a nova rotina constituíram-se fatores de estresse e ansiedade neste período pandêmico. Considerações finais: Nesse momento singular é entendível que os discentes não consigam ter tanto rendimento em projetos de extensão.

Palavras-Chave: Saúde mental; Projeto de Extensão; Covid-19.

Abstract: Objective: Reflect on the emotional aspects that compromised students in extension activities during the pandemic by Covid-19. Methodology: Experience report. Results: Reconciling the extension activities with the new routine constituted stress and anxiety factors in this pandemic period. Final considerations: At this singular moment, it is understandable that students are not able to have so much income in extension projects.

Keywords: Mental health; Extension project; Covid-19.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental “é parte integrante da saúde e do bem-estar [...] como outros aspectos da saúde, pode ser afetada por uma série de fatores

socioeconômicos”. Desse modo, um bom funcionamento mental permite ao indivíduo executar suas atividades diárias de forma plena, equilibrada e satisfatória. Contudo, situações externas podem impactar negativamente e intensamente este aspecto da saúde, como é o caso da pandemia pela Covid-19 (OMS, 2013).

A principal medida profilática adotada para combater o SARS-Cov-19 foi o distanciamento social, que obrigou a humanidade passar por diversas adaptações de forma rápida e abrupta, que afetaram diversos âmbitos da vida. Em relação ao ensino, as Instituições de Ensino Superior (IESs) no Brasil tiveram que adaptar suas tradicionais aulas presenciais para o formato de Ensino Remoto Emergencial. Enquanto estas instituições tentam equilibrar a redução de danos pedagógicos e de saúde pública, uma dimensão fundamental precisa ser considerada: o aspecto psicológico dos universitários. Conciliar essa cisão do cotidiano e com seu meio social às inúmeras incertezas desse momento é um desafio constante. Além disso, para os acadêmicos, essa dificuldade intensifica-se à medida que tentam acompanhar as atividades acadêmicas extracurriculares de modo satisfatório (GUNDIM, 2021). Diante de tudo isso, os alunos do ensino superior vivenciam sentimentos conflitantes e, por vezes, patológicos no que se refere à saúde mental.

Somado a esses fatores, a duração prolongada da quarentena e o medo de se infectar ou infectar alguém estimado configuram-se como estressores intensos (BROOKS et al., 2020). Nesse sentido, o aluno do nível superior vive uma situação paradoxal e angustiante, uma vez que deseja o retorno às aulas presenciais, mas, ao mesmo tempo, teme essa volta com medo do adoecimento. Por esses motivos, alunos universitários, que em períodos típicos de aula já são vulneráveis a quadros de adoecimento mental, vivenciam, durante o isolamento social pela Covid-19, experiências emocionais negativas com mais frequência e intensidade (GUNDIM, 2021).

Esse cenário pode ser uma fonte geradora de estresse e angústia, que variam de intensidade conforme o contexto de cada indivíduo. Atividades acadêmicas, sobretudo, as extracurriculares - como projetos de extensão - podem ser significativamente comprometidas. Assim, é importante atentar-se à saúde mental dos universitários, os quais têm elevados riscos de desenvolver doenças psiquiátricas, como ansiedade e depressão, nesse momento pandêmico. Portanto, é fundamental conhecer quais são os principais estressores entre os universitários, capazes de afetar o desempenho acadêmico e a participação efetiva dos alunos nas atividades universitárias (MORALES; LOPEZ, 2020).

O objetivo do presente trabalho, é apontar e descrever fatores relacionados à saúde mental, por meio de um relato de experiência, que comprometeram a participação de acadêmicas no projeto HumanizAção durante a pandemia pela COVID-19.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de cinco alunas integrantes do Projeto HumanizAção, cujo

objetivo é descrever as dificuldades encontradas em conciliar as atividades extensionistas com os impactos na saúde mental durante o ensino remoto devido à pandemia pela Covid-19. As acadêmicas são provenientes de cursos das áreas da saúde, sendo uma aluna de enfermagem e uma de medicina, provenientes da Universidade do Estado de Mato Grosso (Unemat), e uma aluna de nutrição e duas de psicologia da Faculdade do Pantanal (Estácio-FAPAN).

O Projeto de Extensão em análise é o Projeto HumanizAção, institucionalizado pela Unemat pela portaria 1270/2020. O objetivo do projeto é oferecer acolhimento humanizado e multidisciplinar à população oncológica maiores de dezoito anos, sob tratamento no Centro Oncológico do Hospital Regional de Cáceres - Dr. Antônio Fontes (HRCAF). O projeto conta com 32 acadêmicos, provenientes de cursos da saúde, entre eles: odontologia, medicina, enfermagem, nutrição, fisioterapia e psicologia (UNEMAT, 2020).

Contudo, devido à pandemia pela Covid-19, suas atividades têm ocorrido apenas de modo remoto até o presente momento, pautando-se em atividades de ensino por meio do Google Meet e campanhas de educação em saúde para a comunidade, por meio do *Instagram* do projeto.

REFLEXÃO

Devido a pandemia da Covid-19, o Projeto HumanizAção iniciou suas atividades no formato remoto. Para os encontros síncronos, foi utilizado o Google Meet e a plataforma Google *Classroom* possibilitou a entrega de trabalhos e atividades avaliativas. Apesar de ter sido um projeto desejado pelas acadêmicas, é inegável que os impactos na saúde mental, vivenciados dentro de um contexto pandêmico, dificultam e comprometem a participação plena no projeto.

Foi unânime entre as autoras desse relato, o surgimento de diversos problemas de ordem emocional durante o contexto pandêmico. Em função do momento pandêmico mencionado anteriormente, foram instaladas no Brasil e mundo novas formas de convivência e sobrevivência, visando combater o contágio pelo novo Coronavírus. Porém, não foram calculados os prejuízos na saúde mental. Os sentidos e interpretações que cada ser subjetivamente atribui às experiências que compõem este contexto irão interferir indefinidamente no modo como se relacionam com o outro e consigo mesmo. Portanto, nesse momento as discentes vivenciaram sentimento de insegurança, procrastinação devido às incertezas que se intensificaram nesse contexto, frustração e medo.

Além disso, esse momento favoreceu quadros de estresse e fadiga, uma vez que houve a necessidade de adaptar, dentro do ambiente doméstico, atividades acadêmicas, cuidado com a família e trabalho. Tudo isso sem muita recompensa, sem momentos de lazer, descontração com amigos e familiares. Inclusive, uma das autoras precisou de muita resiliência e maleabilidade ao lidar com tudo isso e ainda acompanhar suas filhas nas atividades escolares remotas. Ao observar essas vivências mais

privadas, percebe-se maior índice de estresse emocional durante o isolamento social pela COVID-19 (MAIA; DIAS, 2020).

Um outro ponto que causou bastante estafa nas autoras e comprometeu sua participação nas atividades de extensão foi a quantidade excessiva de conteúdo que os docentes passaram nesse momento. A graduação, em período típico, já se configura por uma enorme carga de informações e é um desafio conciliar as atividades da faculdade com as atividades extracurriculares. Isso parece ter se intensificado durante o ensino remoto, assim, houve uma quantidade bastante significativa de provas, trabalhos, seminários e resumos a serem entregues num curto espaço de tempo. Desse modo, é necessário cautela a fim de não sobrecarregar os alunos com diversas atividades acadêmicas durante o período remoto (JÚNIOR, 2020).

Ademais, conciliar as atividades propostas pela faculdade, o *home office* e os afazeres domiciliares com as atividades extensionistas tornou-se difícil pela má distribuição de tempo e convívio com outros familiares, cenário este responsável por despertar ou intensificar sintomas físicos e emocionais durante o isolamento. Segundo Sayuri (2020), o teletrabalho trouxe um impacto nos empregados durante a pandemia de Covid-19, potencializando as dores musculoesqueléticas, e sintomas como estresse evidenciado pelas medidas de contingência, medo pela situação vigente, fadiga, insônia e sensação de ansiedade com a saúde de algum membro da família. De modo análogo, essa experiência física e mental foi vivida pelas alunas.

Em consonância com o ensino remoto, havia falta de posicionamento da faculdade de ciências da saúde da Unemat quanto à volta às práticas laboratoriais e hospitalares. Mediante as medidas sanitárias para a não disseminação dos vírus foram vetadas as práticas dentro e fora da instituição. E essa falta de resposta levou os estudantes da área da saúde a tomarem a iniciativa de requerer seus direitos e buscar soluções para a não progressão das disciplinas dos semestres posteriores. Tal cenário e a necessidade de medidas enérgicas por parte dos discentes colaborou ainda mais para a instalação de quadros de fadiga, irritabilidade e ansiedade e limitou ainda mais a quantidade de horas disponíveis para dedicar às atividades extracurriculares.

Diante do exposto, percebem-se quantas mudanças o momento impõe. Não somente a rotina sofreu com as mudanças, mas o modelo com que foram ensinados desde o início da trajetória educacional, a tradicional sala de aula, o contato presencial, o olho no olho, a diversidade de estímulos do ambiente que contribuem para o ensino-aprendizagem. Tudo isso foi substituído por conexões à distância, sem sala de aula, olho na tela, ambiente de estudo improvisado, com múltiplos estímulos distratores, sem o calor humano. Como consequência, percebeu-se uma desmotivação, frustração e medo do que o novo modo de ensino viesse a trazer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ser humano possui habilidades de adaptabilidade, porém mudanças abruptas e que se prolongam, provocam um estado de alerta que intensifica a ansiedade, causando patologias. O Ensino Remoto Emergencial foi uma escolha necessária nesse momento tão singular na história da humanidade, como tem sido a pandemia pela COVID-19. Contudo, devido ao momento tão incerto, repleto de angústia e tão prolongado, é compreensível que os acadêmicos não consigam se envolver tão inteiramente em projetos de extensão.

Nessa perspectiva, faz-se necessário entender o contexto no qual os alunos extensionistas estão inseridos, conhecer o quadro de saúde mental dos mesmos e adaptar as atividades de extensão, de tal modo a não sobrecarregar ainda mais esse público. Além disso, as aulas devem ser oferecidas de modo a incentivar a participação do aluno de uma forma motivadora, não fatigada.

REFERÊNCIAS

BROOKS, S. K.; et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**. v. 395, p. 912-920, 14 mar. 2020. Disponível em: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>. Acesso em: 25 jun. 2021.

GUNDIM, V. A.; et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Rev baiana enferm**. v. 35, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293/23470>. Acesso em: 25 jun. 2021.

JÚNIOR, F. P. P. **Ensino remoto em debate**. 1. ed. Belém: RFB Editora, 2020. 154 p. ISBN 978-65-5889-060-7. Disponível em: <https://portal.ifma.edu.br/wp-content/uploads/2020/12/ENSINO-REMOTO-EM-DEBATE-digital-2-1.pdf>. Acesso em: 4 jul. 2021.

JUNIOR, R. G. P.; LEMES, H. C. D. **A importância do relato de experiência docente na retratação do cotidiano escolar**. Cadernos de Educação Básica. v.5, n.2, 2020.

KUMAR, A.; NAYAR, K.R. COVID 19 and its mental health consequences. **Journal of Mental Health**. v. 30, ed. 1, p. 1-2, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/09638237.2020.1757052?needAccess=true>. Acesso em: 2 jul. 2021.

LUNSTAD, J. H.; et al. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. **Perspectives on Psychological Science**. v. 10, ed. 2, p. 227-237, 2015. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/273910450_Loneliness_and_Social_Isolation_as_Risk_Factors_for_Mortality_A_Meta-Analytic_Review. Acesso em: 2 jul. 2021.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Estudos de Psicologia. Campinas, v. 37, ed. 2, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 2 jul. 2021.

MENTAL HEALTH ACTION PLAN 2013-2020. Geneva: **World Health Organization**. 2013.
Disponível em: [Mental health action plan 2013 - 2020 \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/mental-health-action-plan-2013-2020). Acesso em: 25 jun. 2021.

MORALES, V. J.; LOPEZ, Y. A. F. Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários. **Revista Angolana de Extensão Universitária**. v. 2, ed. 3, p. 53-67, jul. 2020.
Disponível em: <https://portalspensador.com/index.php/RAEU-BENGO/article/view/205/138>. Acesso em: 25 jun. 2021.

SAYURI, J. O impacto físico e psicológico do home office na pandemia. **Jornal Nexo**. 2020. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/10/09/O-impacto-f%C3%ADsico-e-psicol%C3%B3gico-do-home-office-na-pandemia>. Acesso em: 21 de jun. 2021.

UNEMAT. UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO. Conselho universitário. Portaria nº 1270/2020. **Autoriza a servidora a coordenar projeto de extensão universitária Humanização**. Cáceres, Mato Grosso, 2020. Disponível em http://www.unemat.br/portarias/portarias/25407_1270_2020.pdf. Acesso em: 24 ago. 2021.