

OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VIÇOSA (UNIVIÇOSA)¹

Érica Arruda Peluzio² e Gabriela Jales de Deus Lamar³

Resumo: O isolamento social pode ocasionar impactos na vida laboral dos indivíduos, alterando não apenas a rotina, como sua forma de subsistência. Deste modo, o artigo propõe compreender como o isolamento social, medida preventiva da Pandemia Covid-19, impactou na vida de discentes do Centro Universitário de Viçosa (UNIVIÇOSA). Para tanto, utilizou-se da pesquisa qualitativa de campo realizada através de questionários on-line. Deste modo, obtêm-se como resultado impactos na rotina e na vida laboral dos estudantes, afetando, deste modo, aspectos psicológicos.

Palavras-chave: Discentes; Isolamento Social; Saúde Mental

¹Parte da Iniciação Científica de 2021

²Professora do curso de Psicologia no Centro Universitário de Viçosa (UNIVIÇOSA). e-mail: ericapeluzio@univicoso.com.br

³Aluna do Centro Universitário de Viçosa (UNIVIÇOSA). e-mail: gaby.jaleslamar@gmail.com

Abstract: *Social isolation can impact the working life of individuals, as well as changing its form of subroutine. In this way, the article understands how social isolation, a preventive measure of the Covid-19 Pandemic, impacted the lives of students at the University Center of Viçosa (UNIVIÇOSA). In order to do so, qualitative field research carried out through online surveys was used. Thus, affecting, in this way, life as a result in the routine, work of the students, in this way, psychological aspects.*

Keywords: *Social Isolation; Mental Health; Students*

INTRODUÇÃO

A pandemia Covid-19 provocou uma carga de apreensões e incertezas na comunidade mundial. O medo do contágio pela disseminação da doença e a falta de vacina que protegesse contra o vírus foi uma realidade e a principal medida de prevenção, o Isolamento Social, foi considerada uma ação coletiva que depende, exclusivamente, da participação e cuidados de todos os indivíduos. Esta ação não é simples e impõe desafios às pessoas, às instituições e aos organismos governamentais cuja ações devem ser suficientemente articuladas, estimuladas e financiadas para o combate ao avanço da pandemia.

Deste modo, o isolamento social como medida essencial afetou os indivíduos que dependem de seu trabalho

diário para sua subsistência ou daquelas que dependem do funcionamento de seus negócios para sua sobrevivência, ou seja, uma parcela da população não tiveram escolha a não ser aderir ao isolamento social, pausando o trabalho, estudos e, conseqüentemente, sua vida laboral. Além disso, o isolamento social restringe a liberdade existencial e, sobretudo, afetiva e emocional de qualquer pessoa e isto pode afetar a Saúde Mental dos indivíduos.

Para além do debate, é preciso averiguar científica e sistematicamente o dilema do isolamento social e a luta pela sobrevivência. Dilema que constitui um “fardo” psicológico para a população, pois implica em uma postura e disciplina, que, com o tempo, pode acarretar dúvidas, apreensões, incertezas, ansiedade, depressão e toda sorte de aspectos psicológicos que demandam ações especializadas para grupos específicos.

Portanto, justifica-se avaliar, junto a um grupo, previamente selecionado, as apreensões, conflitos e aspectos emocionais e psicológicos advindos deste dilema, os quais se agravam com informações e dados diários que acumulam ainda mais as apreensões e sofrimentos de todos.

O trabalho teve como objetivo elucidar as demandas de saúde mental de discentes do Centro Universitário de Viçosa (UNIVIÇOSA), Viçosa-MG, através da investigação dos efeitos do isolamento social no comportamento dos estudantes. E como objetivos específicos averiguar os tipos de comportamentos adquiridos decorrentes do Isolamento Social. Investigar as

motivações dos comportamentos adquiridos/realçados pelo Isolamento Social. Associar tais comportamentos a demandas de Saúde Mental. Quantificar os discentes que buscaram alguma forma de apoio psicológico, por curso e/ou área. Relatar os tipos e resultados de ações de suporte psicológico que estejam sendo aplicadas. Averiguar tipos de apoios psicológicos que, embora não estejam sendo utilizados, são demandados por parcela do segmento discente, por curso e/ou área.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa e qualitativa. Considerando a pandemia é um fenômeno recente e impactante da dinâmica social e econômica, a pesquisa tem caráter exploratório, pois, conforme Marshall e Rossman (1995), busca-se documentar o fenômeno de interesse ante os comportamentos, eventos, crenças, atividades, estruturas e processos significativos que nele ocorrem. Quanto aos meios, trata-se de um estudo de caso, portanto, de uma abordagem investigativa em profundidade de uma unidade de interesse, que pode ser único ou múltiplo, e cuja unidade de análise pode ser uma ou mais pessoas, famílias, produtos, empresas ou unidades de empresas, órgãos públicos ou mesmo países (FERNANDES; GOMES, 2003, p. 15).

A pesquisa foi realizada no Centro Universitário de Viçosa (UNIVIÇOSA). Foi utilizada a amostragem intencional não probabilística, na qual quaisquer estudantes, de qualquer período escolar da Univiçosa foram convidados a

participar. Tendo como critério de delimitação a faixa etária a partir de 18 anos e declarar-se estudanteda instituição acima mencionada. Para obtenção de dados será utilizada um formulário estruturado a partir daplataforma digital Google Form, a qual foi composta por questões fechadas e aberta. Em um primeiro momento, a pesquisa foi apresentada ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Viçosa e cadastrada na Plataforma Brasil. Após sua aprovação, 20 estudantes, de diferentes cursos foram convidados para compor a amostra de nosso estudo. A amostra intencional será utilizada a fim de selecionar estudantes do ensino superior da cidade de Viçosa. Assim, para execução foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Para a análise de dados que foram obtidos por meio do questionário foi utilizada a análise de conteúdo. Essa técnica caracteriza-se pela análise do que foi abordado ou observado nas entrevistas pelas (os) participantes e para apuração dos dados realizar-se-á a classificação por temas ou categorias a fim de compreender o conteúdo dos discursos (BARDIN, 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi elaborado com 20 perguntas. Como respostas foram obtidos duas pessoas (10%) que se consideravam do sexo masculino e dezoito pessoas (90%) do sexo feminino. Dezoito participantes (90%) disseram estar cumprindo o isolamento social, o que era necessário para

contemplar o tema da pesquisa e dezenove pessoas (95%) responderam cursar Psicologia, enquanto uma (5%) cursa Direito.

Obteve-se respostas variadas sobre o tempo de isolamento social. Alguns relataram que aproximadamente há 1 ano, 1 ano e alguns meses, estão isolados, desde o começo da pandemia. Outros apontaram estar saindo de casa apenas para o estágio. Quanto ao questionamento, sobre como as pessoas estavam se sentindo na maioria dos dias, 5 pessoas (9,80%) afirmaram estar se sentindo calmas, enquanto 7 (13,73%) tristes, 16 (31,37%) ansiosas, 3 (5,88%) alegres, 13 (25,49%) irritadas e 7 (13,73%) entre outros. Questionados sobre terem marcado “entre outros”, poucos quiseram estender o assunto. Palavras como cansaço e angústia apareceram em mais de uma resposta. Um dos participantes aponta sentir “um misto de sentimentos, nunca é algo linear”, enquanto outra relatou “Sensação de que preciso aproveitar para reorganizar algumas verdades consideradas absolutas. Sentindo-se muito disponível para buscar o autoconhecimento”. Todos os participantes apontaram que estar acompanhando as aulas, que estão acontecendo de forma remota. 12 (60%) das pessoas que responderam, disseram estar tendo dificuldades para lidar com problemas diários. 17 (85%) das respostas afirmam cansaço mental.

Salienta-se que, mesmo sob o isolamento social, os discentes puderam se adaptar e continuar com as disciplinas. Além disso, questionados sobre os meios comunicativos, 13 dos participantes apontaram ter acesso e infantilizado a

importância para o isolamento social. Observou-se respostas como atividade física em geral, esportes, caminhadas, leituras, séries; esportes mais específicos como muay thai. Respostas como jogar vídeo game e mexer no celular também estiveram presentes, assim como jardinagem, artes manuais, escutar música e ir para o sítio no final de semana. 7 (35%) pessoas responderam não estar fazendo nenhuma atividade física durante o isolamento social, enquanto 13 (65%) responderam que estão ou estavam. 15 (75%) pessoas afirmaram estar se irritando com coisas, que em outros tempos não os irritariam.

Ao serem questionados se têm sentindo alguma necessidade de suporte emocional, 14 (70%) afirmaram que sim, enquanto 6 (30%) afirmaram que não. 12 (60%) pessoas negaram ter momentos de exercício de espiritualidade, enquanto 8 (40%) afirmaram ter. 14 (70%) pessoas disseram ter dificuldades para dormir durante o isolamento social.

Desta forma, é possível inferir que o isolamento social afetou os discentes, implicando em mudanças na rotina e readaptação ao formato de aulas. Sentimentos relacionados a ansiedade, às dificuldades a adaptação e sentir-se sozinhos foi identificado ao longo do trabalho. Além disso, afirmações relacionados ao aumento do nível de estresse, aumento da carga de estudos e aumento da irritação foram mencionados. De todo modo, ainda que os aspectos negativos tivessem sido mencionados, os participantes citam a importância do isolamento social para amenizar o contágio pelo vírus. Ressalta-se que os momentos de lazer sofreram adaptação

ou diminuíram com o isolamento, os motivos mencionados para isto está relacionado com o ambiente, sendo ele o mesmo para trabalho, estudo e lazer. Os resultados encontrados na análise de dados condizem com o apresentado por Lima (2020) em relação a possibilidade do isolamento e continuação do acompanhamento de aulas. O autor discorre sobre problemas psicológicos que estão ligados também a situações como redução de renda, não ter acesso a internet e etc. Os dados apresentados também condizem com o estudo de Santana et.al. (2020), pois as respostas apresentam acometimentos relacionados principalmente a ansiedade, depressão e estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o início da pandemia existiram diversas adaptações e readaptações na forma de estudar, de sair à rua, de conviver com outras pessoas. Essas mudanças afetaram a saúde mental dos estudantes de forma ambígua. Foram observadas diferentes perspectivas em relação ao isolamento social. Pode-se observar que o maior número de respostas presentes no questionário é de estudantes do curso de Psicologia. O fato destes estudantes estudarem a mente humana poderia interferir em seu olhar sobre a pandemia e o isolamento social? São necessárias novas pesquisas sobre o assunto para um maior conhecimento científico.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a pessoa que teve a ideia da pesquisa e me convidou para realiza-la, infelizmente ela não pôde finaliza-la junto comigo. Minha grande amiga/irmã Luísa Maria Milagres Eleutério.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, p.229.

FERNANDES, Luciene Alves; GOMES, José Mário Matsumura. Relatórios de pesquisa nas ciências sociais: características e modalidades de investigação. **Contexto**, Porto Alegre, v. 3, n. 4, 1º sem. 2003.

LIMA, ROSSANO CABRAL. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200313&lng=en&nrm=iso.

MARSHALL, Catherine; ROSSMAN, Gretchen B. **Designing qualitative research**. Thousand Oaks: Sage, 1995. NEVES, José Luís. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisa em Administração**, São Paulo, v. 1, n. 3, 2º sem., 1996.

SANTANA, V. V. R. S.; NASCIMENTO, R. Z.; LIMA, A.

A.; NUNES, I. C. M. **Alterações psicológicas durante o isolamento social na pandemia de covid-19: uma revisão integrativa.** Revista família, ciclos de vida e saúde nocontext social. Alagoas, v. 8 (2020): Suplemento 2 - Saúde da Criança e do Adolescente, 2020.