

Estratégias para saúde mental de estudantes universitários em tempos de pandemia de COVID-19

Laiane Tavares de Jesus Ferreira¹, Ruana Santos Silva², Beatriz da Hora Baraúna³, Carla Carolina Venancio dos Santos⁴, Paula Duarte Soares⁵.

RESUMO:

O novo *coronavirus disease 2019*, representa um desafio de proporção mundial que tem levado a sociedade a vivenciar um cenário completamente novo devido à ampliação que atingiu de pandemia de COVID-19, o que fez com que medidas fossem tomadas para que a propagação do vírus fosse contida, gerando um impacto direto no estilo de vida da população nas mais diversas áreas, afetando não só os aspectos da saúde física, como também mental, tendo em vista que o ser humano é um ser biopsicossocial. Este trabalho visa apresentar estratégias que auxiliem os estudantes universitários a lidarem com as mudanças decorrentes do contexto pandêmico atual, visando amenizar as consequências nas áreas dos domínios cognitivos, habilidades acadêmicas, rotina e tecnologia, sendo produto do Estágio Específico Supervisionado em Avaliação neuropsicológica on-line da Faculdade de Ilhéus que ocorreu durante o segundo semestre do ano de 2020, no qual foram realizadas análises qualitativas e quantitativas que serão discutidas ao longo deste artigo que também explanará sobre as funções executivas, os impactos da pandemia da COVID-19 na vida dos estudantes universitários e finalmente será explanado sobre estratégias que podem ser utilizadas para lidar com a nova realidade pandêmica. Com isso ressalta-se a relevância da atuação dos profissionais da área da saúde mental, adentrando especificamente neste artigo a área da neuropsicologia.

Palavras-chave: Aspectos neuropsicológicos, COVID-19, discentes, intervenção.

ABSTRACT:

The new *coronavirus disease 2019*, represents a worldwide challenge that has led society to experience a completely new scenario due to the expansion of the COVID-19 pandemic, which meant that measures were taken to prevent the spread of the virus. Contained, generating a direct impact on the lifestyle of the population in the most diverse areas, affecting not only aspects of physical health, but also mental, considering that the human being is a biopsychosocial being. This work aims to present strategies that help university students to deal

¹ Discente no Centro de Ensino Superior, Faculdade de Ilhéus, Curso de Psicologia, Ilhéus, BA. laianetavares8@gmail.com

² Especialista em Neuropsicologia, Docente no Centro de Ensino Superior, Faculdade de Ilhéus, Curso de Psicologia. Ilhéus, BA. ruanassilva@gmail.com

³ Discente no Centro de Ensino Superior, Faculdade de Ilhéus, Curso de Psicologia, Ilhéus, BA. beatrizbarauna.psicologia@gmail.com

⁴ Discente no Centro de Ensino Superior, Faculdade de Ilhéus, Curso de Psicologia, Ilhéus, BA. carolvenancio10@gmail.com

⁵ Discente no Centro de Ensino Superior, Faculdade de Ilhéus, Curso de Psicologia, Ilhéus, BA. paula_duarte9@hotmail.com

with the changes resulting from the current pandemic context, aiming to mitigate the consequences in the areas of cognitive domains, academic skills, routine and technology, being the product of the Specific Supervised Internship in online neuropsychological assessment from the Faculty of Ilhéus, which took place during the second semester of 2020, in which qualitative and quantitative analyzes were carried out, which will be discussed throughout this article, which will also explain the executive functions, the impacts of the COVID-19 pandemic on students' lives. university students and finally will be explained about strategies that can be used to deal with the new pandemic reality. With this, the relevance of the performance of professionals in the mental health area is emphasized, entering specifically in this article the area of neuropsychology.

Keywords: Neuropsychological aspects, COVID-19, students, intervention.

1. INTRODUÇÃO

O cenário da pandemia de COVID-19 representa um desafio sem precedentes para sociedade. A contribuição da Neuropsicologia em tempos de pandemia envolve a compreensão dos mecanismos cognitivos e comportamentais que sustentam hábitos, atitudes e crenças. Essa compreensão é fundamental para maximizar a eficácia das estratégias que implicam em mudanças significativas na forma de se comportar e planejar o cotidiano (MALLOY-DINIZ et. al. 2020).

Posto isso, esse artigo é produto do Estágio Específico Supervisionado em Avaliação neuropsicológica on-line da Faculdade de Ilhéus, realizado no segundo semestre de 2020, supervisionado pela docente Ruana Santos da Silva e sua equipe de estágio composta por Beatriz da Hora Baraúna, Carla Carolina Venancio dos Santos, Laiane Tavares de Jesus Ferreira e Paula Duarte Soares.

A proposta do estágio foi realizar uma avaliação neuropsicológica qualitativa e quantitativa, tendo como sujeitos da pesquisa os estudantes universitários, considerando que este grupo sofreu significativamente com as mudanças decorrentes da situação pandêmica (ALMEIDA E ALVES, 2020). Sendo assim, a finalidade do estudo é apresentar estratégias para melhor manejo da saúde mental dos estudantes do ensino superior durante a pandemia de COVID-19. Os aspectos norteadores da análise foram: Domínios cognitivos; Habilidades acadêmicas; Rotina e Tecnologia.

A avaliação neuropsicológica foi realizada mediante autorrelato de uma amostra aleatória, sendo que não são dados para fins de pesquisa, por isso essa amostra não é identificada, na qual os participantes responderam algumas questões sobre os temas supracitados por meio de duas plataformas: um questionário on-line na plataforma *Teams (Forms)* e pela mídia social *Instagram*, através da ferramenta de enquetes do próprio aplicativo,

em publicações dos *stories*: Recurso que possibilita a publicação de fotos, ou vídeos e possui ferramentas como enquetes, que ficam acessíveis por até 24 horas (LEMOS; DE SENA, 2018); os *stories* também foram utilizados como alternativa para apresentação de estratégias de enfrentamento após o resultado das enquetes.

O presente artigo traz uma contribuição social importante, visto que os estudantes poderão usufruir das estratégias apresentadas. A escolha deste formato de exposição surge pela praticidade e objetividade para que as informações que serão apresentadas cheguem ao público-alvo de interesse, neste caso, estudantes do ensino superior, de maneira mais eficaz.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Funções Executivas

Entre as funções cognitivas dos seres humanos, estão as funções executivas que possuem uma funcionalidade complexa e por isso não estão relacionadas a apenas uma localização cerebral limitada, mas envolve diferentes regiões, aparecendo de forma mais proeminente no córtex pré-frontal, tendo um papel fundamental para o desenvolvimento das habilidades sociais nos indivíduos, pois compreendem aspectos cognitivos que os levam a estabelecerem metas, desenvolverem estratégias e selecionar comportamentos assertivos para alcançá-las (MALLOY-DINIZ et al. 2014).

O modelo de funções executivas abordado neste artigo será o de Adele Diamond (2013), tendo em vista que a autora sintetizou as funções executivas em três grandes categorias consideradas fundamentais: controle inibitório, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva, esses componentes serão explanados a seguir.

O controle inibitório (autocontrole) está para a capacidade do indivíduo de inibir seus impulsos para algo, exercendo controle sobre uma resposta que tende a prevalecer sobre outras, conseguindo manter o foco na atividade que está exercendo mesmo na presença de eventos que o possam levar a distração; Já a memória de trabalho está presente em diferentes tarefas do cotidiano como, leitura, raciocínio matemático, aprendizagem, pois através de variados processos a memória de trabalho armazena e administra de forma temporária informações adquiridas pela vivência; A flexibilidade cognitiva consiste na capacidade de ser flexível e conseguir mudar o percurso das atividades de acordo com as novas informações e demandas que surgirem no ambiente no qual a pessoa está inserida, sendo fundamental para a resolução de problemas e também para aprendizagem (DIAMOND, 2013).

Diante do contexto atual da pandemia de COVID-19, muitas mudanças ocorreram influenciando na rotina e qualidade de vida dos indivíduos, gerando impacto em aspectos físicos, psicológicos e sociais, tendo em vista o medo de ser infectado ou que pessoas próximas sejam, o distanciamento do ambiente de trabalho, estudo, lazer e diminuição das interações sociais de forma presencial (MALLOY-DINIZ et. al. 2020).

Todas essas alterações que ocorreram influenciam diretamente nas funções executivas, tendo em vista que é necessário que os estudantes passem a se adaptar a nova realidade e para isso precisam se reorganizar, desenvolver estratégias e estabelecer um planejamento para se acomodar diante desse novo cenário (LINHARES, ENUMO, 2020; MALLOY-DINIZ et. al. 2020).

2.2 Impacto da pandemia de COVID-19 na vida dos universitários

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara a COVID-19 como uma pandemia, ou seja, a transmissão da doença tomou proporções mundiais. Diante do novo status da doença, diversas medidas foram tomadas por autoridades governamentais com objetivo de frear a transmissão e conseqüentemente a contaminação pela doença (MALLOY-DINIZ et. al. 2020).

Uma das estratégias adotadas para conter o avanço da COVID-19 é o distanciamento social. Essa medida consiste em evitar aglomerações, mantendo uma distância de no mínimo um metro e meio entre as pessoas, além de proibir eventos e atividades que causem o agrupamento de um grande número de indivíduos. Em casos mais extremos, como ocorre atualmente, é adotado outra medida: O isolamento social (IS). O isolamento social é uma estratégia mais rigorosa, onde as pessoas são impedidas de sair das suas casas e quem está com suspeita de portar o vírus, devem ficar em quarentena por 14 dias, para evitar a proliferação do vírus (PEREIRA et al., 2020).

A pandemia de COVID-19 afetou toda a população mundial em diversas esferas. Uma população que vem sofrendo com as varias mudanças drásticas que o momento exige, é a população universitária. O sistema educacional foi afetado pela pandemia, fechando diversas instituições de ensino, universidade, departamentos acadêmicos e cursos universitários. No Brasil através da portaria n. 343/2020, o Ministério da Educação autorizou a substituição das aulas presenciais para aulas remotas. Junto com essa medida, foi possível flexibilizar os dias letivos mantendo a carga horária mínima dos cursos (GUSSO et al., 2020).

Almeida e Alves (2020) colocam que diversos fatores se fazem de extrema importância para a eficácia do ensino e aprendizagem na modalidade remota. Para além do uso de

plataformas digitais, a motivação e engajamento dos alunos também são fatores, os quais devem estar inclusas nas preocupações e debates no contexto do ensino remoto.

Ao direcionarmos o olhar para a comunidade acadêmica, diversos estudos como o de Lima (2020), colocam que os impactos da pandemia para esse grupo consistem em alguns sintomas como: humor rebaixado, irritabilidade, raiva, medo e insônia. Além disso, Malloy-Diniz et al. (2020), coloca que o fenômeno de pandemia traz uma sensação de novidade e também de instabilidade que só são vistos novamente em situações como em guerras, pestes e na gripe espanhola. Os autores ainda colocam que o aumento da frequência de emoções e interpretações negativas diante de situações e o comportamento de esquiva são extremamente comuns em períodos pandêmicos.

Dito isso, fatores como habilidades acadêmicas, rotina dos estudantes, uso de tecnologias durante a pandemia e domínios cognitivos devem ser estudados e levados em consideração ao falar sobre a saúde mental dos universitários nesse período de isolamento social. Esses quatro aspectos mencionados anteriormente, se fazem presentes no dia a dia de qualquer estudante universitário, independentemente da situação pandêmica. Dessa forma, estes temas se fazem necessários e possuem relevância ao considerar os indivíduos que estão inseridos no contexto das universidades.

Sendo assim, segundo Mariana et al (2015) ao abordarem sobre atividades acadêmicas, relatam que existem diversas concepções do seu real significado. Uma delas é a de que habilidades acadêmicas se caracterizam como “habilidades necessárias para o trabalho em torno da educação, entre as quais, se incluem a leitura, a escrita, as habilidades de investigação, informática, matemática e habilidades para o estudo”. Sendo que essas habilidades são essenciais para a performance, tanto com relação aos estudos, quanto para a vida profissional.

Já quando se trata de rotina, Oliveira, Pilatti e Ferreira (2019) descrevem que rotina é “um processo contínuo, um instrumento pedagógico, de atividades repetidas, porém, com formas de organização e realização diferentes, é um elemento essencial para o processo de ensino e de aprendizagem”.

Ao abordar sobre o uso das tecnologias durante a pandemia, ressalta-se que os avanços tecnológicos têm oferecido uma contribuição satisfatória para a sociedade, principalmente durante os dias atuais, nos quais enfrentamos uma pandemia e precisamos manter um distanciamento social. Durante esse período, vários recursos tecnológicos podem ser utilizados para adaptar as atividades rotineiras a nova realidade do contexto em que a sociedade se encontra (SANTANA, et. al. 2020).

Faz-se necessário que esses recursos sejam utilizados de forma assertiva, de forma que não atrapalhe a vida funcional do indivíduo, pois pode gerar até mesmo uma dependência tecnológica gerando sintomas que atrapalham a qualidade de vida da pessoa, o que tem aparecido de forma acentuada durante esse período de pandemia como uma consequência das incertezas e desconforto mentais que surgiram, nos quais as pessoas recorrem aos dispositivos móveis como fonte de distração e satisfação (KUMAR; TOMAS, 2020). Por isso é relevante que esse assunto seja abordado de forma que consiga levar conhecimento para as pessoas e oferecer estratégias que a auxiliem a lidar com essas situações.

2.3 Definição dos eixos temáticos

Habilidades acadêmicas, rotina, domínios cognitivos e tecnologia são quatro eixos que se fazem presentes no dia a dia de qualquer estudante universitário, independentemente da situação pandêmica. Dessa forma, estes temas se fazem necessários e possuem relevância ao considerarmos os indivíduos que estão inseridos no contexto das universidades.

Sendo assim, segundo Mariana et al (2015) ao abordarem sobre atividades acadêmicas, relatam que existem diversas concepções do seu real significado. Uma delas é a de que habilidades acadêmicas se caracterizam como “habilidades necessárias para o trabalho em torno da educação, entre as quais, se incluem a leitura, a escrita, as habilidades de investigação, informática, matemática e habilidades para o estudo”. Sendo que essas habilidades são essenciais para a performance, tanto com relação aos estudos, quanto para a vida profissional.

Já quando se trata de rotina, Oliveira, Pilatti e Ferreira (2019) descrevem que rotina é “um processo contínuo, um instrumento pedagógico, de atividades repetidas, porém, com formas de organização e realização diferentes, é um elemento essencial para o processo de ensino e de aprendizagem”.

Ao abordar sobre o uso das tecnologias durante a pandemia, ressalta-se que os avanços tecnológicos têm oferecido uma contribuição satisfatória para a sociedade, principalmente durante os dias atuais, nos quais enfrentamos uma pandemia e precisamos manter um distanciamento social. Durante esse período, vários recursos tecnológicos podem ser utilizados para adaptar as atividades rotineiras a nova realidade do contexto em que a sociedade se encontra (SANTANA, et. al. 2020).

Faz-se necessário que esses recursos sejam utilizados de forma assertiva, de forma que não atrapalhe a vida funcional do indivíduo, pois pode gerar até mesmo uma dependência tecnológica gerando sintomas que atrapalham a qualidade de vida da pessoa, o que tem aparecido de forma acentuada durante esse período de pandemia como uma consequência das

incertezas e desconforto mentais que surgiram, nos quais as pessoas recorrem aos dispositivos móveis como fonte de distração e satisfação (KUMAR; TOMAS, 2020). Por isso é relevante que esse assunto seja abordado de forma que consiga levar conhecimento para as pessoas e oferecer estratégias que a auxiliem a lidar com essas situações.

3. ANÁLISE COMPARATIVA DOS DADOS OBTIDOS PELO FORMS E INSTAGRAM

Procrastinação: Os dados obtidos pela enquete do *Instagram* concordam com os obtidos através do *forms*. No *forms*, de 6 indivíduos, 4 deram uma resposta afirmativa com relação ao comportamento procrastinador na pandemia e apenas 2 deram resposta negativa.

Adaptação ao isolamento social: Os dados obtidos pela enquete do *Instagram* concordam com os obtidos através do *Forms*. No *Forms*, de 6 indivíduos, 4 deram uma resposta afirmativa com relação ao comportamento procrastinador na pandemia e apenas 2 deram resposta negativa.

Em relação à finalidade da utilização da tecnologia, observou-se que mais da metade dos participantes do *Instagram* (56%), utilizam para fins de entretenimento o que pode estar relacionado ao fato de estarem interagindo através de uma mídia digital mais utilizada para entretenimento (SOUZA; COUTO, 2020). Já nas respostas dos participantes do *Forms*, nota-se que 58% utilizam para fins acadêmicos/laborais o que pode estar associado ao fato de que o link para responder o formulário foi compartilhado em grupos de faculdades e essa plataforma ser mais utilizada para fins acadêmicos/laborais (GONÇALVES, 2020);

Na questão que abordou sobre conseguir manter o planejamento e rotina durante a pandemia de covid-19, notou-se que os participantes dos *Instagram* (83%) apresentam mais dificuldade para conseguirem se planejar em comparação aos participantes dos *Forms* (67%), porém, em ambas as plataformas, mais da metade dos participantes apresentaram dificuldade.

Já na questão que trava sobre fazer uso de aplicativos que auxiliem para a administração do uso das tecnologias e enfrentamento para as condições geradas pela pandemia, pôde-se observar que apesar de a maioria dos participantes afirmarem ter dificuldade em se planejar, na questão anterior, ainda a maior parte dos participantes, tanto da plataforma do *Instagram* (89%), quanto do *Forms* (67%), não buscam por aplicativos que possam auxiliá-los a lidar com condições geradas pela pandemia, que poderiam contribuir para que os mesmos desenvolvessem comportamentos mais assertivos (SANTANA et. al. 2020).

Sobre a capacidade de concentração dos estudantes neste período foi perguntado nas duas plataformas como as pessoas estavam percebendo isto, no *Instagram* o questionamento foi mais direto, no caso, se a capacidade de atenção havia aumentado ou diminuído, 93% dos respondentes afirmaram que havia diminuído, esse dado corrobora com o questionamento feito na plataforma *Forms*, onde 89% das pessoas que responderam havia percebido alteração na capacidade de concentração e ainda, em outra enquete realizada na primeira plataforma, referente ao novo cenário pandêmico, onde se fizeram presentes as aulas remotas, o ensino virtual, 78% das pessoas afirmaram não conseguir se concentrar nas aulas *on-lines*, pontuaram diversas distrações, como por exemplo: uso do celular durante a aula; qualquer coisa no ambiente, outras obrigações por estar dentro de casa; familiares incompreensíveis e o conforto do lar.

As funções cognitivas resultam de transações neuronais que ocorrem em múltiplos circuitos distribuídos, os quais se entrelaçam e interagem de modo contínuo (FUENTES et al., 2014).

Durante a pandemia de COVID-19, a percepção de risco, o conhecimento geral, os estilos cognitivos e a tomada de decisão são aspectos da cognição importantes no que diz respeito a mudanças de comportamento, crenças e atitudes. As mudanças repentinas e inesperadas nas condições acadêmicas, como uso intensivo do teletrabalho, modificaram as rotinas, os procedimentos e os meios de realização de atividades, agora por meio remoto (MALLOY-DINIZ et al., 2020).

Por conta disso, cansaço, ansiedade e preocupação se tornaram perceptíveis devido ao uso excessivo das plataformas de videoconferência, uma vez que a comunicação online não é completamente sincronizada, e não é possível perceber os sinais corporais da pessoa com quem se fala, prejudicando a comunicação normal (WIEDERHOLD, 2020).

Pela necessidade de se adaptar ao ensino remoto emergencial, foi perguntado no *Instagram* se o indivíduo se sentia saturado pelo uso excessivo de telas, conhecido como Efeito Zoom, onde 82% das respostas foram afirmativas. Em comparação com a questão do *Forms* sobre percepção no aumento ou diminuição da produtividade acadêmica durante a quarentena, onde 20% alegaram ter percebido diminuição, é possível notar como o Efeito Zoom pode interferir diretamente na produtividade.

Sobre o sono dos estudantes universitários, foi perguntado, tanto no *Instagram* como no *Forms*, se houve alguma alteração em sua qualidade. No *Instagram*, de 76 respostas totais, 78% foram afirmativas enquanto que no *Forms*, de 27 respostas, 70% foram afirmativas. 9

Sendo assim, torna-se nítido como o sono sofreu alteração durante a pandemia de COVID-19 no público universitário em ambas as fontes de pesquisa.

4. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PARA LIDAR COM OS IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19.

Como foi abordado anteriormente, diversas mudanças ocorreram na vida dos universitários em detrimento da pandemia, a seguir serão apresentar estratégias para lidar com essas mudanças com base nas quatro categorias já descritas.

O fenômeno de pandemia pode gerar uma sensação de novidade e também de instabilidade para os indivíduos que o vivenciam. Esses sentimentos se assemelham a aqueles que surgem durante guerras, também nas pestes e na pandemia de gripe espanhola. Dessa forma, o aumento na frequência de emoções e interpretações negativas é extremamente comum, além da incidência do comportamento de esquiva (MALLOY-DINIZ et al, 2020).

Estratégias como: buscar informações que sejam verídicas, baseadas em evidências; planejar ações para lidar com a nova realidade e se preparar para as possíveis demandas que podem surgir; e organizar rotinas e tarefas com regras e também com flexibilidade para facilitar a adaptação ao novo cenário. Essas estratégias promovem o sentimento de uma autoeficácia e evitam que o indivíduo tenha um sentimento de desamparo frente a situação caótica e que geralmente é acompanhada por emoções como medo, pessimismo, pânico. Esses sentimentos surgem quando o indivíduo se depara com a percepção de que nada pode se fazer, que ele é impotente com relação ao problema que o mundo enfrenta e isso pode levar ao comportamento procrastinador para tomar decisões, além de desânimo, com risco de desenvolver um quadro depressivo caso dure por muito tempo. (LINHARES; ENUMO, 2020).

A autorregulação está associada à função executiva, a qual consiste em processos relacionados à capacidade de planejar, focalizar a atenção, lembrar instruções e realizar múltiplas tarefas (LINHARES, MARTINS, 2015). As funções executivas são essenciais para a execução de diversas atividades do dia a dia como atingir objetivos, fazer escolhas, tomar decisões e também o de controlar os seus próprios impulsos. Dessa forma, a função executiva se torna essencial para se trabalhar em tempos de pandemia.

4.1 Habilidades acadêmicas

4.1.1. Procrastinação

O perfil procrastinador se baseia no comportamento de adiar o início ou a conclusão de uma atividade planejada, pode ser de forma parcial ou total. Pode ocorrer em diversas pessoas,

independentemente da idade, classe social e também do ambiente em que ele se insere (SEMPREBON; AMARO; BEUREN, 2017).

Sampaio, Polydoro e Rosário (2012), coloca que a autorregulação e aprendizagem estão interligadas. Por autorregulação nós podemos entender como o ato de monitorar, regular e controlar sua cognição, motivação e comportamento. Os autores chegaram à conclusão que estudantes que não possuem uma autorregulação dos estudos, tendem a procrastinar as atividades acadêmicas.

Para lidar com a procrastinação Frison e Simão (2016) sugerem o seguinte processo que ocorre em três fases: fase da antecipação (onde o indivíduo analisa a tarefa e elabora um plano para alcançar esse objetivo), fase de execução (onde o plano entra em ação e isso ocorre paralelo ao controle de atenção, esforço e dedicação para tal tarefa) e por último, a fase de autorreflexão (onde o estudante faz um balanço sobre o que aprende e se o seu plano deu certo e ele atingiu o objetivo). Os autores ainda ressaltam que existem três tipos de estratégias: comportamental, metacognitiva e também motivacional:

As estratégias do tipo comportamental auxiliam o estudante a controlar o tempo, a organizar o material e o local de estudo e a saber quando solicitar ajuda aos mais experientes quando necessário (professor, colega ou familiares).

As estratégias metacognitivas/cognitivas se referem ao conhecimento do estudante em relação a como, quando e onde utilizar os diferentes tipos de estratégias (memorização, organização, elaboração), assim como tomar consciência das demandas da tarefa proposta, a planejar estratégias para resolver as situações apresentadas, a avaliar os procedimentos escolhidos e os resultados alcançados.

Por último, as estratégias motivacionais auxiliam os estudantes na compreensão das razões que movem os seus esforços para aprender (o que querem e onde querem chegar), assim como os auxiliam a lidar com o sucesso e o fracasso, com a ansiedade e com possíveis desmotivações (FRISON; SIMÃO, 2016, p. 68).

4.2 Domínios cognitivos

4.2.1 Concentração

Vale ressaltar que os universitários, alterando o modo de ensino, antes presencial para o ensino remoto, modificou todo o processo ensino-aprendizagem que estavam habituados, logo, dificuldades em estabelecer uma rotina de estudos e de outras tarefas do dia a dia e ainda se faz presente a dificuldade de concentração para acompanhar as aulas on-line, muitos estudantes relatam os seguintes empecilhos: uso do celular; familiares em casa, barulhos, o conforto de casa e quaisquer outras mínimas distrações, dentre outros (LINHARES; ENUMO, 2020).

Apresentados esses aspectos, segue algumas estratégias a fim de auxiliar este público na ampliação da concentração: Identificar um comportamento que pretende mudar e estabelecer metas específicas que sejam realistas para conseguir atingir a mudança; monitorar o

comportamento, observar o comportamento e registrar suas observações antes de iniciar as mudanças facilitará com que o estudante encontre a direção para o seu objetivo, uma vez que estará mais consciente disso; substituir comportamentos indesejáveis por comportamentos desejáveis, a maior parte dos comportamentos indesejados são aprendidos e, portanto, pode ser desaprendida; escolher um reforçador positivo e decidir sobre um esquema de reforço, por fim, reforçar o comportamento desejado sendo consistente e modificando as metas conforme necessário (GAZZANIGA; HEATHERTON; HALPERN, 2005).

4.3 Tecnologia

4.3.1 Efeito zoom

Com a necessidade de ficar em casa e a mudança do trabalho e da vida social para o modo online devido à pandemia, o uso de videoconferências aumentou significativamente. As pessoas estão começando a perceber um novo fenômeno: cansaço, ansiedade ou preocupação resultante do uso excessivo de plataformas de videoconferência. É o chamado “Efeito Zoom”.

As estratégias a seguir buscam tornar a videoconferência um pouco mais agradável, além de prevenir o Efeito Zoom: Alinhe corretamente a câmera ao seu rosto, colocando o notebook em cima de algum suporte, de forma que as expressões faciais possam ser visíveis; Fique em um ambiente com um fundo limpo e com boa iluminação; Olhe para a câmera ao falar, além de usar um tom de voz um pouco mais elevado para facilitar a comunicação e lembre-se de desligar o microfone quando não estiver falando, para que o som de fundo não atrapalhe outra pessoa; Faça pausas, limitando o uso de videoconferências, como, tentar encaixar intervalos entre as reuniões, para que haja um tempo sem o uso de nenhum tipo de tela; Evite a multitarefa, estando inteiramente atento à reunião (WIEDERHOLD, 2020).

4.3.2 Uso assertivo das tecnologias

A seguir serão apresentadas estratégias relacionadas à utilização das tecnologias digitais durante o período pandêmico, com a finalidade de auxiliar os estudantes a utilizarem esses recursos de forma mais assertivas: Automonitoramento se dá por meio da observação e registro dos momentos de uso dos dispositivos tecnológicos, analisando o tempo de permanência que passa utilizando esses aparelhos (SILVA; SOUZA, 2018); Desativar algumas notificações para evitar desviar a atenção para o celular (LIVINGSTON, 2019); Tratamento psicoterápico, a psicoterapia pode auxiliar a administrar melhor o tempo e o uso das redes sociais e não utilizar

o celular nos primeiros 30 minutos após acordar e nos últimos 30 minutos antes de dormir (AVILA; PINHO, 2020).

4.4 Rotina

4.4.1 Planejamento e organização

Estabelecer um planejamento e organizar a rotina pode favorecer a adaptação à nova realidade e também auxiliar a realizar tomadas de decisões mais assertivas (MALLOY et. al 2020; SCHMIDT, BEATRIZ et al. 2020). Para isso algumas estratégias podem ser utilizadas, tais como: definir um objetivo e selecionar metas que irão te auxiliar a alcançar esse objetivo (REHM, 2001). Posto isso, segue algumas estratégias para se estabelecer rotina: Criar uma folha de trabalho para o estabelecimento de objetivos, no máximo 2 objetivos por hora; Estabelecer objetivos com direção positiva, por exemplo: estudar por quatro horas, que sejam alcançáveis e estejam dentro do seu controle, que sejam operacionais, ou seja, que demande ações concretas (REHM, 2007).

4.4.2 Sono

Em relação ao sono Gazzaniga; Heatherton; Halpern (2005) afirmam que os achados que ligam o sono à aprendizagem devem sugerir cautela aos estudantes cujo principal estilo é estudar de madrugada: estudantes privados de sono podem apresentar a memória mais fraca posteriormente. Algumas estratégias foram sugeridas pelos autores, sendo selecionadas as seguintes que objetivam melhorar a qualidade do sono: estabelecer uma rotina para ajudar a ajustar o relógio biológico, evitar consumir bebida alcoólica e cafeína pouco antes de ir para a cama, praticar exercícios regulares e usar a cama exclusivamente para dormir.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como finalidade abordar sobre a saúde mental dos estudantes universitários no contexto de pandemia de COVID-19, através de uma avaliação neuropsicológica qualitativa, com os resultados obtidos pôde-se perceber que essa população sofre diretamente no desempenho dos domínios cognitivos, habilidades acadêmicas, rotina e tecnologia, tendo em vista os resultados obtidos através das respostas dos participantes tanto do formulário do Forms, quanto nas enquetes do Instagram.

Com a proposta desse estudo foi possível avaliar as demandas dos estudantes de ensino superior e fornecer estratégias que os auxiliassem a lidarem com o momento atual, tendo em vista que estão se deparando com um novo cenário o qual não estavam habituados. Assim,

colaborando tanto para o aprimoramento do conhecimento teórico e prático das discentes que compõem a equipe de estágio, além de gerar uma contribuição social para a população.

Ressaltando a relevância da atuação dos profissionais de saúde mental, considerando que os impactos causados pela COVID-19 estão para além de aspectos somente físicos, por isso evidencia-se a necessidade de que conteúdos voltados para esta área continuem sendo desenvolvidos e propagados de forma acessível para auxílio da comunidade em geral, pois as estratégias podem ser aplicadas para estudantes universitários e também públicos de diferentes áreas que possam se identificar com as situações retratas neste e-book, além do que é importante que a rede de apoio desses estudantes tenha acesso a essas informações, para assim colaborar para o exercício diário das estratégias.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B.; ALVES, L. Letramento digital em tempos de COVID-19: uma análise da educação no contexto atual. **Debates em educação**: Maceió. ISSN 2175-6600, 2020

ASSIS, Ricardo Luís de Aguiar; JUNHO, Bruno Terra; CAMPOS, Valdir Ribeiro. Menor performance das funções executivas prediz maior consumo de álcool e tabaco em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Belo Horizonte, v. 68, n. 3, p.146-152, out. 2019.

AVILA, David Fernandes; PINHO, Matheus Floriano. Nomofobia relacionada ao cotidiano. **Revista Prociência**, Ilhéus, v. 3, n. 1, p. 1-1, jul. 2020. Disponível em: <http://prociencias.org/revista/ojs/index.php/prociencias/article/view/38>. Acesso em: 15 out. 2020.

DE OLIVEIRA, M.; PILATTI, V; FERREIRA, E. Rotina, conceito e importância para a Educação Infantil. *Seminário de Iniciação Científica, Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão e Mostra Universitária*, 2019, e21747-e21747.

DIAMOND, Adele. Executive Functions. **Annual Review Of Psychology**, Vancouver, v. 64, n. 1, p. 135-168, jan. 2013.

FUENTES, Daniel et al. Avaliação Neuropsicológica de Adultos. In: MALLOY-DINIZ, Leandro F. et al. **Avaliação Neuropsicológica**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. Cap. 22. p. 218-231.

FUENTES, D.; MALLOY-DINIZ, L.F.; CAMARGO, C.H.P. & COSENZA, R.M. Neuropsicologia: teoria e prática. São Paulo: ArtMed, 2014.

GAZZANIGA, Michael; HEATHERTON, Todd; HALPERN, Diane. *Ciência psicológica*. Artmed Editora, 2005.

GONÇALVES, Vitor (2020). COVIDados a inovar e a reinventar o processo de ensino-aprendizagem com TIC. In *Pedagogia em ação: revista eletrônica do curso de Pedagogia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais*. ISSN 2175-7003. 13:1

GUSSO, H. et al. Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. **Educação & Sociedade**: Campinas, v.41, 2020.

FRISON, L.; SIMÃO, A. Estratégias de autorregulação da aprendizagem: contribuições para a formação de estudantes de educação física. *Revista Ibero-americana de Educação*, v.70, n.1, pp.63-78, 2016.

KUMAR, Anjali Ravi; THOMAS, Sannet. Study on nomophobia and anger among undergraduates during COVID-19 pandemic. **The International Journal Of Indian Psychology**, S.I., v. 8, n. 3, p. 1397-1403, 25 set. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Sannet_Thomas/publication/344379556_Study_on_Nomophobia_and_Anger_among_Undergraduates_During_COVID-19_Pandemic/links/5f6e221d458515b7cf4e37a4/Study-on-Nomophobia-and-Anger-among-Undergraduates-During-COVID-19-Pandemic.pdf. Acesso em: 18 nov. 2020.

LIMA, R. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*: Rio de Janeiro. v. 30, n. 2, 2020.

LINHARES, Maria Beatriz Martins; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S.L.], v. 37, n. 1, p. 1-13, maio 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100510&tlng=pt. Acesso em: 12 set. 2020.

LIVINGSTON, Mercey. **How to beat your social media addiction, according to a therapist**. 2019. Disponível em: <https://www.cnet.com/health/the-right-way-to-beat-your-social-media-addiction-according-to-a-therapist/>. Acesso em: 15 out. 2020.

MALLOY-DINIZ, L. Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em psiquiatria**, 2020.

MARIANA, F. et al. Habilidades acadêmicas em estudantes de nuevo ingreso a la Universidad del Zulia. *Revista de ciências Sociales (RCS)*. v.11, n.2, Abril-Junio, pp.361-372, 2015.

PEDUZZI, Pedro. **Mapa do Ensino Superior aponta maioria feminina e branca**: estudo mostra o perfil do estudante universitário brasileiro. Estudo mostra o perfil do estudante universitário brasileiro. 2020. Agência Brasil. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2020-05/mapa-do-ensino-superior-aponta-para-maioria-feminina-e-branca#:~:text=Mais%20da%20metade%20das%20matr%C3%ADculas,est%C3%A1%20na%20faixa%20dos%2018%25..> Acesso em: 03 nov. 2020.

PEREIRA, M. et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v.9, n.7, pp: 1-35, 2020.

REHM, Lynn P. Métodos de Autocontrole. In: CABALLO, Vicente E.. **Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento**. 2. ed. São Paulo: Livraria Santos Editora, 2007. Cap. 27. p. 581-605.

SAMPAIO, R.; POLYDORO, S.; ROSÁRIO, P. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. *Cadernos de Educação*, p. 119-142, 2012.

SANTANA, Sérgio Rodrigues de et al. Os desafios dos serviços psicológicos mediados pelas TIC no contexto da Pandemia do Coronavírus 2019-2020. *Folha de Rostto: Revista de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, Juazeiro do Norte, CE, v. 6, n. 1, p. 59-71, jan./abr., 2020. Disponível em: repositorio.ufra.edu.br/jspui/handle/123456789/987. Acesso em: 11 out. 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: a quarentena na COVID-19 - orientações e estratégias de cuidado. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. 15 p. Cartilha.

SEMPREBON, W.; AMARO, H.; BEUREN, I. A influência da procrastinação no desempenho acadêmico e o papel moderador do senso de poder pessoal. **Arquivos Analíticos De Políticas Educativas**, v.25, n.45, 2017.

SILVA, Francielle Santana da; SOUZA, Kellen Verena Silva. **A intervenção da Terapia Cognitivo Comportamental em pacientes com nomofobia**. 2018. Disponível em: <https://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/21298/1/04%20-%20A%20interven%C3%A7%C3%A3o%20da%20terapia.pdf>. Acesso em: 15 out. 2020.

SOUZA, Joana Dourado França de; COUTO, Edvaldo Souza. Felicidade em gif. **Etd - Educação Temática Digital**, [S.L.], v. 22, n. 4, p. 931-947, 9 nov. 2020.

WHO, World Health Organization. **Q&A on coronaviruses (COVID-19)**. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>, 2020.

WIEDERHOLD, B.K. Connecting through technology during the coronavirus disease 2019 pandemic: Avoiding “Zoom Fatigue”. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw*, 23, 473–474, 2020.