

## A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES QUE ABORDEM SOBRE A SAÚDE MENTAL NA ROTINA DOS ACADÊMICOS

AMANDA ELIS BRUINSMA<sup>1</sup>; LAURA DOS SANTOS CENTENO<sup>2</sup>; CAROLINE PEIXOTO BASTOS<sup>3</sup>; FRANCINE NOVACK VICTORIA<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – lauracenteno96@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – amanda.bruinsma@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel – carolpebastos@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos (CCQFA) – UFPel – francinevictoria@yahoo.com.br

### 1. INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, sabe-se que a universidade é um espaço muito importante para o desenvolvimento de vida, pois é capaz de ampliar as habilidades e competências profissionais e pessoais dos alunos. Além disto, este período é marcado por características peculiares, de transições e mudanças na vida do indivíduo. Entretanto, devido às elevadas horas de estudos, nível de exigência em relação ao processo de formação, novas rotinas, adaptação a um novo contexto, etc., nota-se que este processo pode ser um estressor e impactar diretamente na saúde mental dos alunos (SILVA, et al 2016).

Em relação às competências profissionais, a participação em atividades curriculares ou extracurriculares têm mostrado um impacto positivo na vida dos alunos, uma vez que geram um maior comprometimento e satisfação com a escolha e competência profissional, na integração ao meio universitário, na permanência no curso, no plano de carreira e para o desenvolvimento pessoal como um todo (BARDAGI; HUTZ, 2012).

Com base no exposto e devido à grande importância do estudo da saúde mental nos meios acadêmicos, o presente trabalho objetivou avaliar o perfil comportamental dos alunos de graduação em Química de Alimentos e Tecnologia em Alimentos da Universidade Federal de Pelotas durante a pandemia.

### 2. METODOLOGIA

Este estudo consistiu na primeira etapa do projeto de ensino “Rotina universitária X Saúde Mental: como esta relação é estabelecida atualmente?”. A concepção deste projeto surgiu com a necessidade de trazer para o âmbito acadêmico assuntos relacionados à saúde mental dos alunos, através de atividades relacionada com o tema, tentando auxiliá-los e tornando este período mais leve e prazeroso.

Para a realização deste trabalho, foi elaborado um questionário utilizando a ferramenta do Google, o link deste foi enviado via e-mail para todos os discentes dos cursos de Química de Alimentos e Tecnologia em Alimentos. O questionário abordou perguntas gerais, como: gênero, faixa etária, semestre que estão cursando, o interesse em participar das atividades propostas pelo projeto e perguntas mais relacionadas com a área de estudo que podem ser observadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Perguntas propostas aos discentes

Perguntas	Opções de Respostas
Considerando a situação atual de pandemia da Covid-19, como tu te sentes em relação à tua rotina universitária e a quarentena?	Ansioso (a), oscilando entre dias tristes e felizes, deprimido (a), tranquilo (a), revoltado (a), indiferente e outros.
Em relação à tua rotina universitária, tu sentes falta de algo?	Rotina de estudos, convivência com os colegas, amigos, convivência com os professores, momentos de lazer na faculdade, não sinto falta de nada e outros.
Quais atividades tu gostarias de participar de forma remota neste projeto?	Atividade física, rodas de conversa, atividades de relaxamento, cursos na área de alimentos, palestras com profissionais da saúde, apoio emocional, palestra de gastronomia e outros.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O formulário alcançou 114 respostas e o encontro remoto com os alunos dos cursos de alimentos teve a duração de 1 hora e 30 minutos, aproximadamente.

Em relação às respostas obtidas, a maior parte dos participantes foi do gênero feminino, com 78% das respostas, enquanto que 22% eram do gênero masculino e 0% dos discentes responderam a opção “prefiro não declarar”. Em relação a faixa etária: 3, 70, 26 e 15 alunos encontravam-se “entre 17 e 18”, “entre 18 e 22”, “entre 22 e 26” e “maiores do que 26 anos”, respectivamente.

A figura 1 representa o percentual de alunos de acordo com o semestre que estão cursando nos seus devidos cursos e a partir da análise desta figura, nota-se que grande parte dos entrevistados está entre o 1º e 4º semestres.

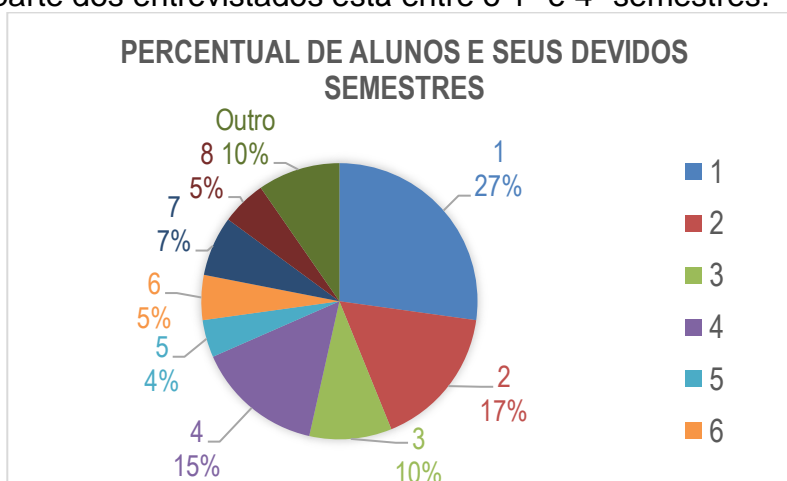


Figura 1 – Percentual de alunos dos cursos de Bacharelado em Química de Alimentos e Tecnologia de alimentos e semestres que estão cursando

Segundo ARIÑO; BARDAGI (2018), não existe um consenso quanto ao tempo de permanência nos cursos, pois algumas pesquisas mostram que os estudantes em períodos iniciais são os que enfrentam maiores problemas, enquanto outros

apontam para o final. Em contrapartida, o momento da graduação pode ser dividido em três grupos: inicial, quando ocorre a transição do ensino médio para o superior; médio, quando se iniciam os estágios e se tem contato com a prática profissional; e o final, marcado pelo início do processo de afastamento do papel de estudante e inserção na vida profissional propriamente dita. Quando os alunos foram questionados sobre a participação no projeto de ensino, obteve-se um resultado satisfatório, uma vez que 65% dos entrevistados responderam que sim, 34% que talvez e somente 1% que não, como mostra a figura 2.

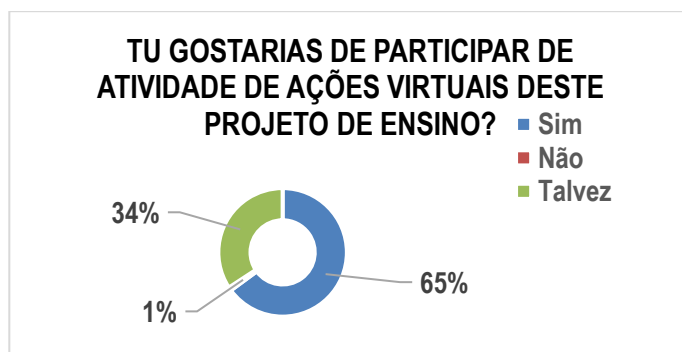


Figura 2 – Percentual de alunos que demonstraram interesse em participar, de forma remota, das atividades do projeto de ensino.

Assim, de acordo com BARDAGI; HUTZ (2012), em um estudo feito com alunos do período intermediário da graduação de várias áreas foi observado que a participação em atividades acadêmicas esteve associada à satisfação com a escolha profissional e analisou-se também que o fato da maioria dos alunos não participar dessas atividades pode contribuir para uma falta de conhecimento e habilidade a respeito da profissão e impedir que muitos pudessem apresentar seus sentimentos em relação à escolha.

Para saber como os alunos se sentem em relação à pandemia da Covid-19 (Tabela 1), as alternativas “ansioso”, “oscilando entre dias tristes e felizes” e “deprimido” alcançaram a maior parte das respostas, enquanto que “tranquilo”, “revoltado”, “indiferente” e “outros” obtiveram menos de 15 respostas. De acordo, com SONODA (2020), estes sentimentos podem ser gerados em função da dificuldade de manter uma rotina durante a pandemia, principalmente acadêmica, pois os alunos não conseguem administrar o tempo e/ou novos hábitos, tendo a sensação de inutilidade ou uma baixa produtividade. Outro fator que deve ser levado em consideração é que muitos discentes estão longe de suas famílias.

Além disso, pode-se traçar uma relação do que foi citado acima com as respostas da pergunta “Em relação à tua rotina universitária, tu sentes falta de algo?”, pois 82, 64 e 62 alunos disseram sentir falta da rotina de estudos, da convivência com os colegas e com os professores, respectivamente (Quadro 3).

Rotina de Estudos	82
Convivência com os colegas	64
Amigos	63
Convivência com os professores	62
Momentos de Lazer na faculdade	53
Outros	13
Não sinto falta de nada	3

Quadro 3 – O que os alunos mais sentem falta em relação à rotina universitária, durante a Covid-19.

Um resultado que foi muito satisfatório, foi o número de alunos que dizem sentir falta da convivência com os professores (Figura 3), uma vez que o papel do professor é muito importante na vida dos acadêmicos, pois eles são capazes de favorecer a criatividade, aprendizagem e outras características técnicas além do desempenho em sala de aula, como a empatia, disponibilidade fora da sala de aula, bom relacionamento interpessoal, capacidade de despertar o interesse dos alunos pela área e carreira, etc. (BARDAGI; HUTZ, 2012).

Por fim, questionou-se sobre as atividades que os alunos gostariam de participar e, como já era de se esperar, “cursos na área de alimentos” foi a opção mais votada dentre as dispostas (Tabela 1). Este resultado pode estar relacionado com a elevada preocupação dos alunos quanto ao preenchimento da carga horária exigida pelos cursos.

#### 4. CONCLUSÕES

De acordo com os resultados expostos, pode-se concluir que o questionário e o encontro remoto realizados com os alunos, teve grande importância para o andamento do projeto, pois além de se traçar o perfil comportamental dos discentes, foi possível organizar e direcionar os temas abordados nas atividades de acordo com as necessidades deles. Além disso, esse contato entre alunos e professores, durante um período de tantas incertezas e dúvidas como o que estamos vivendo, fez com que ambos se conhecessem melhor e estreitassem ainda mais as relações interpessoais.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIÑO, D.O; BARDAGI, M.P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. Juiz de Fora. **Psicologia em Pesquisa**. v.12, n.3, p.44-52, 2018. Acessado em 22 de set de 2020. Online. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>;

BARDAGI, M.P; HUTZ, C.S. Rotina Acadêmica e a Relação com Colegas e Professores: impacto na evasão universitária. Porto Alegre. **Psico** v.43, n.2, p.174-184, 2012. Acessado em 18 de set de 2020. Online. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5163217>;

SILVA, N. C; FERREIRA, J.V.B; ALBUQUERQUE, T.C; RODRIGUES, M.R; MEDEIROS, M.F. Transtornos à saúde mental relacionados à intensa rotina de trabalho do enfermeiro: uma revisão bibliográfica. Santa Catarina. **Revista Eletrônica Estácio Saúde**. v.5, n.2, p. 107-122, 2016. Acessado em 17 de set de 2020. Online. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/saudesantacatarina/index>

SONODA, K. D. C. L. A escuta clínica em tempos de pandemia. Pará. **Painel em tempos de crise**. UNIFESSPA. 2020. Acessado em 29 set de 2020. Online. Disponível em: [https://acoescovid19.unifesspa.edu.br/images/conteudo/Painel\\_-\\_tempos\\_de\\_crise\\_KATERINE\\_SONODA\\_mai\\_2020.pdf](https://acoescovid19.unifesspa.edu.br/images/conteudo/Painel_-_tempos_de_crise_KATERINE_SONODA_mai_2020.pdf)