

“E AGORA, O QUE EU FAÇO?”: reflexões sobre os efeitos da pandemia na vida e saúde mental de estudantes universitárias/os em início, meio e final de curso

Moises Romanini¹

RESUMO

Objetivo: problematizar os impactos da pandemia e do ensino remoto na vida de estudantes universitárias/as, considerando algumas especificidades em relação ao momento do curso, a partir de uma experiência promovida por um projeto de extensão que nos colocou em contato direto com estudantes de nossa universidade. **Método:** estudo de caso do Grupo Virtual MEDUSA, ação do Projeto de Extensão “Movimento Educação e Saúde Mental – MEDUSA”, desenvolvido na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Entre 2020 e 2021, foram realizados 45 encontros de aproximadamente uma hora e trinta minutos, totalizando mais de 60 horas registradas em diários de campo, com a participação de mais de 80 estudantes. É a partir destes fragmentos de escuta e de escrita, que o estudo de caso se constitui. **Resultados:** foram identificados efeitos na vida e saúde mental das/os estudantes, tais como dificuldades com as práticas de ensino e aprendizagem online; o excesso de atividades e sensação de esgotamento; ambientes inadequados de estudo; o sentimento de solidão e desânimo decorrentes da falta de conexão social; sintomas de estresse, ansiedade e depressão; polarização política e negacionismo científico (o que tem gerado, por exemplo, conflitos familiares significativos); em decorrência desse, insatisfação com a ausência de engajamento coletivo na pandemia (o que torna ainda mais imprevisíveis os efeitos da pandemia e o tempo necessária para a volta às aulas presenciais); dentre outros. Os efeitos são sentidos de formas singulares também conforme o período do curso em que a/o estudante se encontra. **Considerações finais:** para enfrentar todos os desafios, precisamos construir mais espaços de escuta e diálogo com as/os estudantes, utilizando as redes internas como centros ou núcleos de apoio aos estudantes, que compõem a estrutura institucional, mas também inventando espaços dentro dos cursos de graduação, com professoras/es, técnicos-administrativos e estudantes. **Palavras-chave:** Saúde Mental; Educação; Instituições de Ensino Superior; Pandemia COVID-19.

“AND NOW, WHAT DO I DO?”: reflections on the effects of the pandemic on the life and mental health of university students in the beginning, middle and end of the course

ABSTRACT

Objective: to problematize the impacts of the pandemic and remote education in the lives of university students, considering some specifics regarding the time of the course, based on an experience promoted by an extension project that put us in direct contact with students from our University. **Method:** case study of the MEDUSA Virtual Group, action of the Extension Project “Education and Mental Health Movement – MEDUSA”, developed at the Federal University of Rio Grande do Sul. Between 2020 and 2021, 45 meetings of approximately one hour and thirty minutes were held, totaling more than 60 hours recorded in field diaries, with the participation of more than 80 students. It is from these fragments of listening and writing that the case study is constituted. **Results:** effects on students' lives and mental health were identified, such as difficulties with online teaching and learning practices; the excess of activities and feeling of exhaustion; inadequate study environments; the feeling of loneliness and despondency arising from the lack of social connection; symptoms of stress, anxiety and depression; political polarization and scientific denial (which has generated, for example, significant family conflicts); as a result of this, dissatisfaction with the lack of collective engagement in the pandemic (which makes the effects of the pandemic and the time needed to return to in-person classes even more unpredictable); among others. The effects are felt in unique ways also depending on the period of the course in which the student is. **Final considerations:** to face all challenges, we need to build more spaces for listening and dialogue with the / students using the internal networks as centers or support centers for students, which make up the institutional framework, but also inventing spaces within courses graduation, with professors, administrative technicians and students. **Keywords:** Mental Health; Education; Higher Education Institutions; COVID-19.

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre - RS – Brasil. E-mail: moisesromanini@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Em março de 2020, com a declaração do estado de pandemia em relação ao novo coronavírus pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e gradativa interdição das atividades de circulação de pessoas e indicação de medidas emergenciais preventivas capazes de proteger a saúde e salvar vidas em todo o mundo, como a quarentena e o isolamento social. Como consequência dessas ações, as atividades educacionais de escolas e universidades foram suspensas em consonância aos decretos locais (estaduais e municipais), transformando os encontros presenciais de ensino e aprendizagem¹ em atividades remotas, síncronas e assíncronas.

Tal transformação não ocorreu sem obstáculos e resistências. Entretanto, após um período com as atividades de ensino paralisadas, as universidades foram se preparando para o estabelecimento do Ensino Remoto Emergencial, mesmo com as ressalvas feitas por comissões e grupos de trabalho envolvidos com pesquisas sobre o perfil estudantil, que destacavam o caráter excludente dessa modalidade tendo em vista a realidade social, econômica e cultural de muitas/os das/os estudantes. Percebemos que, além das inseguranças sobre a continuidade dos estudos e futuro acadêmico, o isolamento social, o medo de contágio, ansiedade gerada pela alteração das rotinas de trabalho, estudos e vida doméstica, e a perda de membros da família ou pessoas próximas são agravados pelo sofrimento causado pela perda de renda e o desemprego, conforme nos alertava a OMS.

Essas questões nos revelam aspectos sensíveis e significativos no que tange à saúde mental das/os estudantes universitárias/os. A pandemia e a constituição temporária de uma modalidade de ensino remoto, portanto, fazem emergir outras questões de saúde mental que se somam às já existentes. Leal e colaboradores², por exemplo, analisaram a relação de problemas de saúde mental, como depressão e suicídio, com os problemas emocionais, dificuldades financeiras e inadaptação ao meio acadêmico vividos por estudantes. Estudos como os de Arino e Bardagi³ relacionam fatores acadêmicos que influenciam a saúde mental das/os estudantes ao período do curso no qual se encontram. Como dito anteriormente e reafirmado por Morales e Lopez,⁴ os efeitos da pandemia somam-se às várias preocupações já existentes sobre a saúde mental das/os estudantes. Por um lado, temos o risco de contágio, mortes e consequências econômicas e sociais advindas da pandemia; por outro, temos efeitos psicológicos vividos neste contexto, como, por exemplo, a carga de trabalho, o tempo de distanciamento social, a incerteza quanto ao retorno presencial das aulas, sentimentos de isolamento e ansiedade.

As universidades se viram na obrigação de continuar com a formação de suas/seus estudantes através do uso das TDICs, impactando significativamente no desenvolvimento educativo e sócio emocional das/os acadêmicas/os. Um dos primeiros impactos foi a adaptação ao novo contexto educacional e às novas formas de aprendizagem, o que caracteriza, por si só, uma experiência nova que pode trazer prejuízos no desenvolvimento de habilidades e competências⁵. E, como destacam Rodrigues e colaboradores,¹ precisamos considerar que o impacto do ensino remoto e da pandemia será sentido pelo Ensino Superior ainda muito tempo após o controle do surto pandêmico.

Além dos efeitos pedagógicos e sobre os processos de ensino e aprendizagem destacados anteriormente, as/os estudantes vêm demonstrando sofrimento psicológico, ocorrendo manifestações maiores de estresse, ansiedade, desmotivação, desânimo, frustração, tristeza e medo, este gerado tanto pelas informações consumidas sobre a pandemia quanto em relação ao futuro profissional.^{4,6} Na Escola Superior Pedagógica do Bengo, Morales e Lopez⁴ indicam também que a condição financeira das famílias se tornou um obstáculo ao ensino online. E Nunes⁶ destaca que os sentimentos e emoções negativos relatados pelas/os estudantes revelam a sobrecarga de trabalho, as tarefas domésticas e a ausência de uma rotina

de estudos. Ao considerar esses fatores, conclui-se que o momento é desafiador para as instituições de ensino, mas os desafios não se encerram com o retorno às atividades presenciais, já que, uma das medidas a serem tomadas neste retorno, é a compreensão e o manejo dos sentimentos dessas/es estudantes, bem como dos déficits de aprendizado durante o período remoto.⁶

Em uma revisão de literatura,⁷ destacaram-se como impactos para a saúde mental o medo da contaminação pelo vírus, o tempo prolongado das medidas de distanciamento social, as incertezas sobre o fim da pandemia e o retorno presencial das aulas, as desigualdades de acesso aos meios digitais e internet de qualidade, bem como a exigência de um nível elevado de auto-organização para o estabelecimento de uma rotina de estudos e formação. Esse estudo⁷ destaca também que a ansiedade e outros desconfortos ou problemas psicológicos decorreram da percepção de uma ausência de apoio psicológico, o que denota a necessidade de implementação de serviços de apoio psicológico, neste momento de pandemia na modalidade virtual, visando o bem-estar e a promoção da saúde mental no contexto universitário.

Outros estudos recentes vêm apontando impactos negativos na saúde mental semelhantes aos já mencionados, com as algumas nuances distintas em função do contexto das pesquisas e análises: no estudo de Lyons, Wilcox, Leung e Dearsley,⁸ os principais impactos negativos foram na conexão social, estudos e níveis de estresse; no estudo de Pereira et al.⁹, o excesso de atividades acadêmicas é mais citado, seguido de interferências externas, conexão à internet, prazos das atividades, adaptação às tecnologias e ambiente inadequado aos estudos; o estudo de Conrad e colaboradores¹⁰ traz o relato de estudantes que foram obrigados a se mudar de casa, bem como sentimentos de luto, solidão e sintomas de ansiedade generalizada relacionadas à pandemia; em uma universidade do Reino Unido, durante o período de *lockdown*, as análises evidenciaram um aumento significativo nos sintomas de depressão e redução no bem-estar;¹¹ em uma pesquisa na Suíça, mais de um quarto das/os estudantes relataram sintomas depressivos durante a pandemia significativamente superior quando comparado à população geral, o que reforça a necessidade de criar medidas de apoio às/aos estudantes¹²; em uma pesquisa com quase 90 mil universitárias/os chineses, mais de 40% relataram sintomas de ansiedade.¹³

Diante dos desafios que emergiram com a pandemia e o ensino remoto emergencial, Cobo-Rendón, Veja-Valenzuela e García-Álvarez⁵ nos lembram que uma universidade socialmente responsável é uma instituição que deve ter a obrigação e a capacidade de responder à sociedade por suas ações, omissões e impactos. Os impactos da universidade, segundo os mesmos autores, são quatro: organizacionais, traduzidos no seu quadro de funcionários e colaboradores e na maneira como organiza seu funcionamento; educativos, que influenciam na formação de profissionais, seus valores e forma de ver e atuar no mundo; cognitivos, decorrentes da construção de conhecimento; e, sociais, promovendo o desenvolvimento social sustentável, com equidade e com conhecimentos que respondam aos problemas sociais.

No que diz respeito à preocupação com a saúde mental de estudantes universitários, consideramos fundamentais os impactos educativos, cognitivos e sociais das ações das universidades em nossa sociedade. Urge repensarmos tais impactos tanto no período da pandemia quanto no retorno às aulas presenciais, pois esse período pandêmico atualizou ou tornou mais visíveis as desigualdades sociais, as dificuldades com a permanência das/os estudantes na universidade e o inesgotável debate sobre o direito à educação. Tendo em vista essa reflexão, buscamos, neste manuscrito, problematizar os impactos da pandemia e do ensino remoto na vida de estudantes universitárias/as, considerando algumas especificidades em relação ao momento do curso, a partir de uma experiência promovida por um projeto de extensão que nos colocou em contato direto com estudantes de nossa universidade.

MÉTODO

Com o intuito de empreendermos tais problematizações, esse manuscrito se caracteriza como um estudo de caso. Trata-se do Grupo Virtual MEDUSA, que, entre os meses de maio e novembro de 2020, realizou 25 encontros semanais de aproximadamente uma hora e trinta minutos. Participaram em torno de 12 estudantes, de diferentes cursos da graduação e pós-graduação, variando a frequência de um a seis estudantes em cada encontro. Ao final do ano e concomitantemente à realização dos encontros do Grupo Virtual MEDUSA, promovemos uma atividade chamada “O que eu gostaria de falar?”. Com o intuito de ofertar um espaço de escuta e acolhimento e iniciar a produção de materiais de educação permanente sobre saúde mental na universidade, convidamos as/os estudantes a responder a questão “... se eu tivesse a oportunidade de falar sobre o assunto, o que eu diria aos professores, orientadores e técnico-administrativos?”. Somaram-se ao grupo semanal, através da participação online ou através de e-mail com respostas a esta atividade proposta, aproximadamente 12 estudantes.

No decorrer do ano de 2021, entre os meses de março e agosto, ocorreram 13 encontros do Grupo Virtual. Até o momento, tivemos a participação de aproximadamente 14 estudantes, de diferentes cursos, variando a frequência de um a 12 participantes por encontro. Paralelamente aos encontros do grupo, também ofertamos a discussão com público ampliado sobre temas que emergiram nos encontros de 2020. Essa atividade, denominada “I Ciclo de Encontros sobre Educação e Saúde Mental”, conta a participação de convidadas/os externos que debateram ou debaterão temas como o Ensino Remoto Emergencial, Elitismo e Meritocracia, Gênero, Racismo, Suicídio e Inclusão e Acessibilidade. Tais encontros contaram com a inscrição e participação de mais 15 estudantes, além daqueles participantes do grupo semanal. Sob demanda de cursos, coletivos e centros acadêmicos específicos, foram realizados mais 6 encontros, com a participação total de 35 estudantes ao longo do ano de 2021.

Foram, então, 45 encontros de aproximadamente uma hora e trinta minutos, totalizando mais de 60 horas registradas em diários de campo, com a participação de mais de 80 estudantes. É a partir destes fragmentos de escuta e de escrita, que o estudo de caso se constitui. Cabe ainda destacar que tais compõem um Projeto de Extensão intitulado “Movimento Educação e Saúde Mental – MEDUSA”, desenvolvido numa parceria entre o Instituto de Psicologia e a Casa do Estudante – Divisão de Moradia Estudantil da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O objetivo geral deste projeto é o de construir espaços permanentes de acolhimento e discussão sobre as questões envolvendo a saúde mental das/os estudantes universitárias/os.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As narrativas das/os estudantes que participaram dos encontros promovidos pelo MEDUSA parecem ir na direção dos estudos aqui citados: dificuldades com as práticas de ensino e aprendizagem online, destacando o excesso de trabalhos e ambientes inadequados de estudo;^{4,6,7,9} o sentimento de isolamento, solidão e desânimo decorrentes da falta de conexão social, principalmente com colegas e professoras/es;^{4,6-8,10} sintomas de estresse, ansiedade e depressão.^{4,6,8,10-13} Entretanto, ainda faltam estudos detalhados sobre a questão da evasão e permanência das/os estudantes na universidade. Em nossa instituição, parece um consenso o grande número de cancelamentos de matrículas e de estudantes que, embora matriculadas/os, não concluem as disciplinas, tendo sido frustradas quaisquer tentativas de comunicação. Além disso, nos grupos do projeto de extensão, as/os participantes das ações têm nos apresentado

uma série de questões e sugestões para o aprimoramento da modalidade remota de ensino, enquanto ela for inevitável.

A partir das experiências já citadas com o desenvolvimento do projeto MEDUSA, foram identificados, de forma mais evidente, seis efeitos da pandemia e do ERE na vida das/os estudantes universitárias/os acompanhadas/os por nós: hibridismo dos espaços doméstico/familiar, acadêmico e laboral; excesso de atividades e esgotamento; sentimento de desamparo e desolamento; polarização política e negacionismo científico (o que tem gerado, por exemplo, conflitos familiares significativos); em decorrência desse, insatisfação com a ausência de engajamento coletivo na pandemia (o que torna ainda mais imprevisíveis os efeitos da pandemia e o tempo necessária para a volta às aulas presenciais); e dificuldades com o Ensino Remoto Emergencial (ERE) e a vinculação com a universidade.

Ao mesmo tempo que são experiências singulares, parece-nos que elas dizem muito sobre o que não apenas estudantes universitárias/os estão sentindo, mas todas/os nós. Em relação às medidas de biossegurança na pandemia, principalmente nos últimos meses, as/os estudantes percebem uma ausência de engajamento coletivo, o que torna mais recorrente os pensamentos sobre a pandemia e a saúde dos/as familiares e amigos/as, amplificando sentimentos e reações comuns apontadas pela Fundação Oswaldo Cruz,¹⁴ como a impotência perante os acontecimentos, irritabilidade, angústia, tristeza, dentre outros. Tais sentimentos são traduzidos em alterações comportamentais, de padrões de sono e alimentação, bem como pensamentos recorrentes sobre a morte e o morrer, cujos relatos foram diminuindo consideravelmente com o avanço da vacinação em nosso país.

Além das questões motivadas pelo contexto da pandemia em si, há relatos de ansiedade gerada pelas incertezas quanto à sequência dos cursos. Esse fato se torna ainda mais agudo quando pensamos nas situações de estudantes trabalhadores, em home office ou não, que buscam manter-se engajados e vinculados na universidade, tendo que dar conta do trabalho e da família. Ademais, os efeitos decorrentes do contexto de pandemia têm prejudicado o vínculo das/os estudantes com a universidade e a continuação dos estudos pelo ERE: mortes de familiares/pessoas próximas e um difícil processo de luto; mudança de moradia em função das aulas remotas; desemprego e dificuldades financeiras; necessidade de trabalhar para a sua subsistência e/ou da família; dificuldades com o acesso à internet e computadores; etc.

Todos esses aspectos, discutidos em nossos encontros, vão ganhando contornos singulares conforme a etapa em que a/o estudante se encontra em seu curso. Estudos como os de Arino e Bardagi³ relacionam fatores acadêmicos que influenciam a saúde mental das/os estudantes ao período do curso no qual se encontram. A periodização do curso pode ser dividida em três grandes momentos: inicial, marcado pela transição do ensino médio para o Ensino Superior, ou mesmo pelo retorno aos estudos após um período de afastamento; médio, no qual as/os estudantes têm um primeiro contato com a prática profissional através da realização de estágios; e o final, através do qual a/o estudante inicia seu processo de desligamento da universidade e inserção no mercado de trabalho.

Esses períodos, portanto, são caracterizados por diferentes demandas, o que nos ajuda a identificar o perfil dos diferentes grupos de estudantes e traçar ações de prevenção e promoção de saúde³. Esses diferentes períodos do curso são tornados ainda mais complexos quando pensamos na inserção de estudantes-trabalhadores e nas mudanças étnico-raciais promovidas pelas ações afirmativas nas universidades nos últimos anos.

“Não conheço meus colegas, professores, nem a biblioteca do meu curso”, disse-me uma estudante. “Não vivi plenamente a universidade”, afirmou outra estudante, que findava seu segundo semestre de curso, desde seu início na modalidade remota de ensino. Essas e outras estudantes em início de curso não estabeleceram vínculos com a universidade e não conhecem pessoalmente seus professores e colegas, o que torna o sentimento de isolamento e

solidão, esperados num momento de pandemia, ainda mais manifesto. Em seu estudo, Morales e Lopez⁴ também destacaram que o ritmo de estudos e o desempenho acadêmico diminuíram, muito em função do desânimo gerado pela falta de contato com colegas e professoras/es. Embora as/os professoras/es se esforcem para manter o contato com as/os estudantes em início de curso, essas/es sentem falta do contato físico/presencial no processo de aprendizagem. Há de se considerar, como ponderam Morales e Lopez,⁴ que a ligação afetiva entre professoras/es e estudantes, e entre estes e seus colegas, é um fator facilitador da aprendizagem e dá maior segurança às/aos acadêmicas/os.

Rodrigues e colaboradores¹ ressaltam que as/os estudantes universitárias/os se constituem numa população vulnerável a problemas de saúde mental, pois se defrontam com os desafios associados à transição para a vida adulta (para aqueles que recentemente concluíram o ensino médio) e muitos enfrentam dificuldades financeiras e materiais para dar conta da formação acadêmica e profissional. Esses aspectos somam-se a alguns outros debatidos em nossos encontros virtuais: demandas como o excesso de carga horária de estudo, a adaptação ao novo contexto, novas rotinas de sono e alimentação, demandas de organização do tempo e estratégias de estudo, o nível de exigência das disciplinas cursadas para a formação profissional, a difícil equação entre trabalho, família e estudos, emergem também nos grupos e atividades online através de angústias e ansiedades traduzidas na culpabilização individual do fracasso acadêmico. As/os estudantes, embora problematizem condições institucionais e estruturais que favoreçam o fracasso, tomam para si tal responsabilidade ou culpa, o que gera um intenso sofrimento psíquico. A culpabilização individual do fracasso acadêmico pode ser compreendida como um dos efeitos do processo de naturalização do sofrimento psíquico, ou seja, é “normal” passar por adversidades e dificuldades na universidade, chorar, sofrer, ficar angustiada/o com provas e trabalhos.

Para que as/os estudantes em início de curso possam ser escutadas/os e acolhidas/os, faz-se necessário um movimento de desnaturalização deste sofrimento, ainda mais em tempos de pandemia. Às dificuldades para a manutenção de um bom desempenho acadêmico são acrescidas o sentimento de não pertencimento à universidade e de falta de vinculação com colegas e professoras/es. São estudantes que não entendem a estrutura da universidade, como funcionam os cursos, o que são bolsas de monitoria e de iniciação científica e que sentem vontade de ingressar em projetos de pesquisa e extensão, também com vistas à conquista de uma bolsa e sua manutenção financeira, mas não conhecem os caminhos a trilhar. Rodas de conversa sobre esses assuntos institucionais, mediadas pelas coordenações dos cursos e mesmo por centros ou diretórios acadêmicos, podem diminuir muito a ansiedade de quem ingressa na universidade nessa modalidade remota de ensino. Ademais, precisamos considerar que os cursos, ao retornarem às aulas presenciais, não terão apenas uma turma de calouros a receber, mas duas, três ou quatro, a depender do tempo que ainda vamos permanecer no ensino remoto.

Situação distinta vivem as/os acadêmicas/os que se encontram aproximadamente na metade de seus cursos. “Nunca imaginei que sentiria tanta saudade da universidade, dos corredores, dos pátios, das conversas, do toque...”, diz-nos uma estudante em meio às conversas do nosso grupo semanal. Trata-se de um grupo de estudantes já vinculados à universidade, com relações estabelecidas com suas/seus professoras/es e colegas e, num tom muito melancólico, falam da saudade que sentem em simplesmente circular pelos espaços e encontrar com as pessoas na universidade. Assim como ocorre com as/os ingressantes, as/os estudantes na metade dos seus cursos referem frequentemente o sentimento de isolamento, solidão e desânimo decorrentes da falta de conexão social, principalmente com colegas e professoras/es.^{4,6-8,10}

Embora as dificuldades com as práticas de ensino e aprendizagem online sejam recorrentes entre todas/os as/os estudantes, neste grupo em particular as dificuldades se

mostraram mais evidentes e agudas. São estudantes que já estavam inscritos numa outra modalidade de ensino, ambientadas/os com a universidade, com o semestre letivo organizado e, repentinamente, viram o calendário acadêmico ser suspenso e as atividades presenciais serem adiadas mês após mês, até um tempo de quase dois anos. Esse grupo percebe nitidamente as diferenças entre o ensino presencial e o ensino remoto, alegando que a qualidade do primeiro é superior ao do segundo, o que aumenta a insegurança e a ansiedade diante da proximidade ou início das atividades de estágio. A percepção de um déficit significativo na formação torna ainda mais manifesto o processo de individualização do fracasso acadêmico e a busca incessante por mais conhecimentos, como se nada do que estudassem fosse o suficiente.

Além desta percepção, essas/es estudantes em meio de curso destacam o excesso de trabalhos e ambientes inadequados de estudo, assim como citado em alguns estudos^{4,6,7,9}. Em relação aos ambientes inadequados, inúmeras são as situações que poderíamos elencar neste manuscrito: pessoas que tiveram que sair de suas casas, para evitar o pagamento de aluguel, e voltaram a viver com suas famílias neste período; estudantes-trabalhadores em home office, com longas jornadas de trabalho associadas às inúmeras tarefas a serem desenvolvidas nas disciplinas; estudantes que são mães e dividem o único computador da casa com as/os filhas/os, que também estudam na modalidade remota; estudantes que têm famílias numerosas ou que moram em casas pequenas; etc. Todas estas situações demonstram que o ideal de um espaço privado e silencioso para estudar e assistir as aulas online é raro e que precisamos considerar esses aspectos ao exigir que a/o estudante faça melhor e concentre-se mais.

Os efeitos da suspensão do calendário acadêmico em nossa universidade, até o retorno das aulas na modalidade remota, também precisam ser considerados. Muitas/os haviam recentemente iniciado seus estágios, tendo os mesmos sido totalmente reformulados em função da situação pandêmica. As atividades online de estágio, na maioria dos casos, foram percebidas pelas/os estagiárias/os como menos efetivas, com um prejuízo significativo à formação acadêmica. Às/aos que tiveram a oportunidade de cancelar ou adiar o retorno aos estágios, com a promessa de um retorno presencial aos mesmos, coube um replanejamento das etapas do curso e a matrícula em disciplinas mais teóricas, evitando prejuízos maiores. Assim como apontaram Rodrigues e colaboradores¹, as interrupções dos projetos de pesquisa e estágios comprometeram o cronograma de estudos, atrasaram a graduação de muitas/os, o que, por sua vez, fazia aumentar os sintomas de ansiedade. Como destacam Cobo-Rendón, Vega-Valenzuela e García-Álvarez,⁵ a pandemia afetou todos os atores universitários, desde as atividades de ensino até as de extensão, conturbando o cotidiano da comunidade universitária desde as/os docentes até as/os estudantes e serviços ofertados à comunidade.

Por fim, mas não menos importante, temos as/os estudantes concluintes. Adaptação à nova e emergencial modalidade de ensino, mudança de endereço, excesso de atividades, interrupção de projetos e estágios, reformulações nas práticas de estágio, demandas de organização do tempo, tudo isso também foi vivenciado por esse grupo de estudantes. Não intentamos aqui interpretar se com maior ou menor intensidade, mas de forma diferente. Trata-se de um grupo que já vivenciou a universidade, suas potências e seus efeitos nefastos: a competitividade, a vaidade acadêmica, o produtivismo, a individualização do fracasso acadêmico. Encontrados num estado de precariedade subjetiva, também vivido por todas/os nós no contexto de pandemia, tudo é muito instável e imprevisível. Um sentimento geral de desamparo e desolamento com o atual contexto social e político do nosso país, refletido em narrativas que apontam para o desmonte de políticas públicas de saúde, educação e assistência social, para não nos alongarmos em outras áreas. Crise sanitária, crise econômica, política de austeridade fiscal. “E agora, o que eu faço?”, é a pergunta que ressoa em mim após o encontro com uma estudante em final de curso.

A tão sonhada formatura representa, para muitas e muitos estudantes, a possibilidade de ascensão social. Muitas vezes, são as/os primeiras/os de suas famílias a ingressar no Ensino Superior. Mas, com a formatura, acabam as bolsas, o auxílio moradia, a vaga na Casa do Estudante. Onde conseguir emprego? Como conseguir? Como pagar as contas mais básicas? Essas preocupações, antes compartilhadas entre colegas e professoras/es, agora tomam as/os formandas/os de assalto em noites de insônia. Neste momento de tantas incertezas, diz-me outra estudante, “a universidade é ainda a única coisa boa e segura que eu tenho”. Assim como evidencia o estudo de Rodrigues e colaboradores,¹ que existe, com a pandemia, uma maior preocupação em relação à própria formação e à possibilidade de conseguir emprego ou uma vaga em programas de residência ou cursos de mestrado em programas de pós-graduação. Aqui há um indício importante da demanda para a realização de ações coletivas de acolhimento de angústias das/os formandas/os, também com informações sobre as possibilidades de trabalho e/ou continuidade dos estudos.

Escutamos também relatos de estudantes em estágios remotos e escritas de trabalhos finais de curso que se sentem esgotados, referindo pouca concentração e saudade dos encontros presenciais para enfrentar esse momento tão difícil dos seus cursos. A auto cobrança por um trabalho de excelência que corresponda ao padrão de qualidade da/o aluna/o de nossa universidade também vem produzindo intenso sofrimento psíquico. Desde já, urge repensarmos e desmitificarmos o culto à genialidade e produtividade, que tanto distancia as/os nossas/os estudantes reais dos ideais. Essa idealização de um estudante padrão tem demonstrado efeitos negativos na autoestima da/o formando. Ainda, e também conforme Morales e Lopez,⁴ para as/os estudantes próximas/os da formatura, a elaboração dos trabalhos de fim de curso tem sido prejudicada, pois a impossibilidade de transitar dificultou a busca de material para aquelas/es cuja a biblioteca da instituição seria o seu principal acervo de pesquisas.

Todos esses efeitos aqui descritos e brevemente analisados colocam para as universidades desafios urgentes tanto para o período que ainda vivemos, o da pandemia e de um Ensino Remoto Emergencial, quanto para o momento de retorno presencial às aulas. Cobo-Rendón, Vega-Valenzuela e García-Álvarez⁵ destacam que devemos nos valer de unidades organizacionais como os departamentos de bem-estar estudantil, psicologia e serviços de orientação como espaços pensados para a promoção de saúde mental no contexto universitário, buscando traçar planos de intervenção, assistência e assessoramento educativo para o melhor desenvolvimento das trajetórias e competências acadêmicas. Além disso, os autores citados referem a possibilidade de trabalharmos na perspectiva de prevenção de riscos psicossociais, ansiedade acadêmica, reconstrução de projetos de vida vulnerabilizados pelos efeitos da pandemia, fatores que, certamente, afetaram e afetarão o rendimento acadêmico, a qualidade da aprendizagem e a permanência na universidade. Estudantes, técnicos-administrativos e professoras/es, através das ações de ensino, pesquisa e extensão, de forma centralizada ou descentralizada, poderão se engajar no necessário movimento de construção de espaços coletivos de diálogo e acolhimento no retorno às aulas presenciais (e também agora, no ensino remoto), buscando reinserir as/os estudantes no contexto universitário, sem individualizar o fracasso acadêmico e as questões de saúde mental decorrentes deste longo período de pandemia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste manuscrito, partindo do caso específico das ações desenvolvidas pelo Projeto de Extensão MEDUSA, alçamo-nos ao objetivo de problematizar os impactos da pandemia e do ensino remoto na vida de estudantes universitárias/as, considerando algumas especificidades em relação ao momento do curso. Destacamos diversas dificuldades que se impuseram na

vida das/os estudantes de nossa universidade, dificuldades estas que se tornam em desafios significativos a serem superados pelas universidades, tanto neste período remoto de ensino, quanto em relação ao momento do retorno às atividades presenciais.

No MEDUSA, embora neste manuscrito façamos referência a sintomas individuais, partimos do pressuposto de que a saúde mental precisa ser coletivizada e politizada nos contextos universitários. Aprendemos com as feministas que o íntimo, o pessoal, também é político. Neste sentido, se os efeitos aqui problematizados forem concebidos como problemas individuais de saúde mental, somos encarcerados pela lógica do encaminhamento especializado e da individualização do fracasso acadêmico. Ações de promoção de saúde, orientação profissional, projetos de extensão, comitês e grupos de trabalho em nossa universidade já vem lutando pela afirmação do direito à educação, contra práticas elitistas, meritocráticas e excludentes. Projetos como o MEDUSA se propõe também a atuar como apoio às comissões de graduação e centros acadêmicos para o planejamento de ações com as/os estudantes durante e após a pandemia.

Para enfrentar todos os desafios, que não são poucos, precisamos construir mais espaços de escuta e diálogo com as/os estudantes, utilizando as redes internas como centros ou núcleos de apoio aos estudantes, que compõem a estrutura institucional, mas também inventando espaços dentro dos cursos de graduação, com professoras/es, técnicos-administrativos e estudantes. Um bom exemplo em nossa universidade é o Projeto Pega Leve que, dentre suas atividades, promove cursos e encontros de capacitação de estudantes para estudantes, para que eles atuem como uma espécie de monitores, que apoiam e acompanham seus colegas. Dessa forma, podemos apostar na invenção coletiva de espaços, grupos, rodas de conversa – abertas ou com temas demandados pelas/os estudantes, apoio às organizações e centros estudantis, transformando esse inóspito cenário político, social e econômico a partir de micropolíticas inventivas e éticas, que buscam a afirmação das diferenças e da vida na universidade.

REFERÊNCIAS

1. Rodrigues BB, Cardoso RRJ, Peres CHR, Marques FF. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de Covid-19. Revista Brasileira de Educação Médica 2020; 44(sup.1): e0149. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>
2. Leal KS, Oliveira PDS, Rodrigues PRG, Fogaça, FFS. Desafios enfrentados na Universidade Pública e a Saúde Mental dos estudantes. Humanidades & Inovação 2019; 6(8): 59-69. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1149>
3. Arino DO, Bardagi, MP. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. Psicologia em Pesquisa 2018; 12(3): 44-52. doi: <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>
4. Morales VJ, Lopez YAF. Impactos da pandemia na vida acadêmica dos estudantes universitários. Revista Angolana de Extensão Universitária 2020; 2(3): 53-67. Disponível em: [https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/atura/article/download/9842/18257/#:~:text=sufrimento%20psicol%C3%B3gico%20\(SCHMIDT%2C%202020\),SAINZ%2C%20CAPILLA%2C%202020](https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/atura/article/download/9842/18257/#:~:text=sufrimento%20psicol%C3%B3gico%20(SCHMIDT%2C%202020),SAINZ%2C%20CAPILLA%2C%202020)
5. Cobo-Rendón R, Vega-Valenzuela A, García-Álvarez D. Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. Cienci América 2020; 9(2): 1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>

6. Nunes RC. Um olhar sobre a evasão de estudantes universitários durante os estudos remotos provocados pela pandemia do COVID-19. *Research, Society and Development* 2021; 10(3): e1410313022. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13022>
7. Sunde RM. Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. *PSI UNISC* 2021; 5(2); 33-46. doi: <http://dx.doi.org/10.17058/psiunisc.v5i2.16348>
8. Lyons Z, Wilcox H, Leung L, Dearsley O. COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Australasian Psychiatry* 2020; 28(6): 649–652. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1039856220947945>
9. Pereira RMS, Selvati FS, Ramos KS, Teixeira LGF, Conceição MV. Vivências de estudantes universitários em tempos de pandemia do Covid-19. *Revista Práxis* 2020; 12(1): 47-56. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/praxis/article/view/3458>
10. Conrad RC, Hahm HC, Koire A, Pinder-Amaker S, Liu CH. College student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation. *J Psychiatr Res* 2021; 136: 117–126. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.054>
11. Evans S, Alkan E, Bhangoo JK, Tenenbaum H, Ng-Knight T. Effects of the COVID-19 lockdown on mental health, wellbeing, sleep, and alcohol use in a UK student sample. *Psychiatry Res* 2021; 298: 113819. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113819>
12. Volken T, Zysset A, Amendola S, Klein SA, Huber M, von Wyl A, Dratva J. Depressive Symptoms in Swiss University Students during the COVID-19 Pandemic and Their Correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021; 18(4): 1458. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041458>
13. Fu W, Yan S, Zong Q, Anderson-Luxford D, Song X, Lv Z, Lv C. Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *J Affect Disord* 2021; 280(Pt A): 7-10. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.032>
14. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – Recomendações Gerais [documento na Internet]. Brasília, DF: Fundação Oswaldo Cruz, Ministério da Saúde; 2019. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%Bade-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>