

USO DE TECNOLOGIA PARA AVALIAÇÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO DE ALUNOS DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO - UNEMAT

Sara Dayane Lopes¹
Emanoeli Moreira Figueiredo²
Luana Paula da Silva Cardoso³
Luana Kateryne Carvalho Ferreira⁴
Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues⁵

INTRODUÇÃO

O Projeto de Extensão Muita Pressão institucionalizado pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), levou em consideração que os acadêmicos de diversos cursos têm se tornado alvo de problemas psíquicos durante a graduação. Desse modo, podendo ser prejudicados, com chances de manifestações de problemas físicos, sociais e emocionais. (PEREIRA, WILLHELM, KOLLER & ALMEIDA, 2018).

A depressão, é um dos problemas mais comuns entre os acadêmicos e o que apresenta o pior nível de qualidade de vida, pois esta, mesmo sendo um fator causador da incapacitação e que acarreta graves prejuízos, nem sempre é detectada ou adequadamente tratada e orientada (FUREGATO ET AL., 2010). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), essa doença possui como característica a combinação de tristeza, perda de interesse e diminuição de energia, o que por sua vez, afeta o estado de humor do indivíduo.

É comum deparar com alunos que se encontram tão sobrecarregados que entram em estado mais avançado de sofrimento psíquico, evoluindo para casos de ansiedade, depressão, medo e em casos mais graves, até mesmo tentativas de suicídio. Contudo, quando se fala em tratar desses acadêmicos, oferecendo suporte para monitorar seus níveis de sofrimento e estratégias para lidar melhor com as emoções, ainda é escasso.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, sara.lopes@unemat.br;

² Graduanda pelo Curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, emanoeli.moreira@unemat.br;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, luana.paula@unemat.br ;

⁴ Mestranda do Curso de Pós-graduação em Educação da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, luana.kateryne@unemat.br ;

⁵ Doutora e orientadora do projeto Muita Pressão – Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, polianyrodriques@unemat.br



Nesse sentido, o Projeto de Extensão Muita Pressão, criou um questionário com questões sobre os hábitos de vida acadêmica e pessoal, para que os estudantes respondam e tenham acesso à um feedback de como está o nível de sofrimento psíquico e orientações sobre como manter ou melhorar o estado emocional e psicológico. Ademais, a conta da plataforma de mídia social Instagram do projeto, oferece dicas aos acadêmicos da Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT, de diferentes campos e cursos, sobre diversos aspectos da saúde mental. Outra iniciativa ainda em construção do projeto, é o aplicativo “Muita Pressão”, no qual, também contará com recursos para que os alunos aprendam a lidar com suas emoções.

Portanto, através do projeto de extensão e as ferramentas tecnológicas utilizadas, busca-se investigar o sofrimento psíquico dos acadêmicos e pensar formas de promover e intervir por meio de ações preventivas, afim de melhorar a saúde mental dos estudantes da UNEMAT.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo que tem por objetivo analisar os níveis de sofrimento psíquico dos estudantes de diversos cursos e campus da Universidade do Estado de Mato Grosso.

A coleta de dados continua sendo realizada através de questionário autoaplicável online, direcionado a todo universitário com vínculo ativo na UNEMAT, independente de curso ou campus. É composto por questões objetivas e subjetivas como: nome, telefone para contato, e-mail, data de nascimento, sexo, raça/cor/etnia, estado civil, se possui filho (s), trabalho, campus, curso, semestre, se possui reprovação, histórico de doenças mentais, hábitos alimentares e dentre outros.

A escolha da rede social “Instagram” como principal meio de divulgação do Projeto de Extensão Muita Pressão, implica justamente no fato de que com 122 milhões de usuários, o Instagram é a terceira rede social mais utilizada pela população brasileira (WE ARE SOCIAL; HOOTSUITE, 2022). Ao qual inclui a publicação de imagens e vídeos que podem ser editados, salvos e compartilhadas, possibilitando um amplo alcance de pessoas, visto que os seus usuários podem “seguir” vários perfis e também acompanhar as postagens compartilhadas por outros usuários de forma que o número de seguidores e interações ampliam a visibilidade dos perfis (RANGINWALA; TOWBIN, 2018; SHAFER et al., 2018).

Ciente disso, os colaboradores do Projeto de Extensão referente, no dia 18/05/2023 criaram uma conta no aplicativo “Instagram” para que dessem início aos planejamentos dos

posts. Na qual, segundo o calendário proposto, só realizou sua primeira emissão nas redes no dia 12/06/2023, introduzindo o que era o projeto, quem fazia parte do projeto e quais eram seus objetivos.

As postagens de conhecimentos científicos a respeito de temáticas sobre saúde mental (Ansiedade, Cuidados durante a crise, Memes motivacionais, entre outros), foram organizadas de forma a seguir uma sequência, respeitando os dias da semana. Sendo assim, nos dias de Segunda-feira (Memes motivacionais), Terça-feira (reforço do questionário), Quarta-feira (do Saber – temáticas novas de saúde psíquica), Quinta-feira (reforço do questionário) e Sexta-feira (Curiosidades da Temática de Quarta/dicas de autocontrole) e Sábado (interação com o público alvo por meio de enquete). Em especial, cativando atenção dos universitários da Unemat de Cáceres-MT, público alvo da pesquisa.

Por fim, durante esse período de inclusão digital do projeto, a equipe almeja a participação em massa dos estudantes no “questionário virtual” (Link: <http://muitapressao.com.br/questionario>) elaborado no google forms. Proposto e divulgado frequentemente na rede, para obter as seguintes informações estudantis viáveis, respectivamente, psicológicas, cotidianas e pessoais para o trabalho. Sob esse paradigma, avaliando o sofrimento psíquico de todos os alunos da Universidade do estado do Mato Grosso e de forma geral estar desmistificando a saúde mental para toda a população.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, o questionário online conta com 166 respostas. Dessa maneira, a equipe do respectivo projeto de pesquisa e extensão, chegou à conclusão que essa ferramenta de mídia social pode ser uma eficaz aliada na promoção da Ciência como forma de educação informal. Pois, sabe-se que a educação está intimamente vinculada aos contextos sociais e tecnológicos em que está inserida. Para o construtivismo social (de aprendizagem), a aprendizagem acontece no contexto das circunstâncias, atividade ou cultura, e o que se sabe reside não apenas no indivíduo, mas também na colaboração e interação entre os indivíduos e o meio a sua volta (VYGOTSKY; COLE, 1978).

Nesse contexto, em função dessas características, e impulsionadas pela pandemia de Covid-19 (Doença do Coronavírus 2019), as plataformas digitais que anteriormente eram utilizadas, em sua maioria, para o compartilhamento de fotos e vídeos particulares, passaram a servir também como recurso para alimentar estratégias de marketing de empresas, e oferecer visibilidade para assuntos acadêmicos e científicos (ALLEGRETTI et al., 2012).

Nesse paradigma, a conta criada no aplicativo “Instagram”, utilizado como principal plataforma de divulgação do projeto referido, cresceu progressivamente nas últimas semanas. Contudo, o estudo ainda apresenta limitações quanto aos resultados, visto que por hora não apresenta dados mais específicos, como: se os alunos mais afetados são homens ou mulheres, faixa etária, qual o curso, semestre, campus, se os níveis de sofrimento psíquico estão normais, em estado de alerta ou prejudiciais e outros. Contudo, mais uma vez percebe-se a importância de continuar avaliando a saúde mental dos estudantes, colocando em prática a visão holística para o acadêmicos, assim como na teoria de Wanda Horta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observa-se que os acadêmicos, independente de curso ou campus, estão expostos as pressões do dia a dia no ambiente acadêmico e conseqüentemente, estão mais suscetíveis a desenvolverem problemas emocionais e psicológicos, levando a prejuízos tanto no desempenho acadêmico quanto nas relações sociais.

Ao analisar o desenvolvimento do projeto, quanto ao uso da tecnologia na avaliação do sofrimento psíquico dos acadêmicos, através do uso da plataforma digital Instagram, nota-se que está com 93 seguidores no total, 82 seguindo e 22 publicações (sendo a primeira no dia 12/06/2023) sobre diversos conteúdos sobre saúde mental, divulgação do questionário, dicas/memes motivacionais.

Nesse sentido, a conta é classificada na categoria profissional e de acordo com os últimos Insights já se tem 896 contas alcançadas nos últimos 30 dias de junho. As duas publicações mais curtidas foram as que se referiam a um “meme de final de semestre letivo” e a outra sobre uma breve explicação sobre Ansiedade e seus sintomas mais comuns (temática da “Quarta-feira do Saber”). Por fim, com relação as interações diárias, a conta tem uma média de 2 a 3 seguidores novos por dia.

É evidente que trabalhos como os que foram desenvolvidos pelo projeto Muita Pressão, utilizando-se das tecnologias - seja na parte do questionário, quanto das orientações oferecidas no Instagram e no aplicativo – são cada vez mais necessárias, visto que apesar de ser uma problemática comum entre os universitários ainda pouco se fala e oferece meios de amenizar tal cenário. Sendo assim, colaborando para o bem estar físico e mental dos acadêmicos, a fim de minimizar tal problemática, bem como, auxiliar na melhora tanto do desempenho acadêmico, quanto em suas relações sociais.

Palavras-chave: Acadêmicos. Avaliação. Sofrimento psíquico. Tecnologias.

REFERÊNCIAS

ALLEGRETTI, S. M. M. et al. Aprendizagem nas redes sociais virtuais: o potencial da conectividade em dois cenários. *Contemporaneidade, Educação e Tecnologia*, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 54-60, 2012. Disponível em: https://revistacontemporaneidadeeducacaoetecnologia02.files.wordpress.com/2012/04/pucsp_2012.pdf. Acesso em: 04 jul. 2023.

BRAMNESS, J. G. et al. (1991). Effect of medical school stress on the mental health of medical students in early and late clinical curriculum. *Acta Psychiatr. Scand.*, Copenhagen, 84(4), pp.340-345. Acesso em: 05 jul. 2023.

FUREGATO, A. R. F.; Santos, J. L. F.; Silva, E. C. da. (2010). Depressão ia entre estudantes de dois cursos de enfermagem: autoavaliação da saúde e fatores associados. *Rev. bras. enferm.*, Brasília, 63(4). Acesso em: 05 jul. 2023.

PEREIRA, A. S., Wilhelm, A. R., Koller, S. H., & Almeida, R. M. M. (2018). Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, (11), 3767-3777. Acesso em: 05 de jul. 2023.

RANGINWALA, S.; TOWBIN, A. J. Use of social media in radiology education. *Journal of the American College of Radiology*, Bethesda, v. 15, n. 1, p. 190-200, jan. 2018. Doi: 10.1016/j.jacr.2017.09.010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1546144017311250?via%3Dihub>. Acesso em: 04 jul. 2023.

VYGOTSKY, L. S.; COLE, M. *Mind in society: development of higher psychological processes*. Harvard University Press, Harvard, 1978. Doi: 10.2307/j.ctvjf9vz4. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/j.ctvjf9vz4>. Acesso em: 04 jul. 2023.



WE ARE SOCIAL; HOOTSUITE. Digital 2021. Global Overview Report. 26 jan. 2022.
Disponível em: <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-ofbumper-growth-2/> 1/. Acesso em: 04 jul. 2023.