

ACOMPANHAMENTO EMOCIONAL DOS ALUNOS DOS CURSOS DE QUÍMICA DE ALIMENTOS E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS DURANTE A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

AMANDA ELIS BRUINSMA; LAURA CENTENO; CAROLINE PEIXOTO BASTOS;
FRANCINE VICTORIA;

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – amanda.bruinsma@hotmail.com

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – lauracenteno96@yahoo.com.br

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – carolpebastos@yahoo.com

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – francinevictoria@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

O pleno estado funcional da saúde mental dos estudantes é imperioso para que haja um bom desenvolvimento pessoal e profissional durante a graduação. Ainda, o momento atual de pandemia, em que estamos vivendo, tem gerado bastante estresse a todos, fazendo com que a estabilidade física e psíquica venha se tornando cada vez mais relevante. Contudo, esse tema ainda não tem sido muito discutido dentro das universidades.

Considerando que as alterações involuntárias e súbitas as quais os estudantes universitários foram submetidos (suspensão das aulas e instalação de decreto do estado de emergência), podem ter desencadeado dificuldades de adaptação e estados emocionais menos positivos, é de extrema importância explorar as simplificações psicológicas circunstanciais à pandemia. Contudo, é de conhecimento dos autores, que existem poucos estudos, até o momento, sobre saúde mental, ansiedade, depressão, entre outros sintomas, de estudantes durante a pandemia atual.

Em um estudo realizado com 1.210 participantes de 21 a 30 anos, em 194 cidades na China, 53,8% da amostra classificaram o impacto psicológico como moderado ou severo, relatando sintomas moderados ou severos de ansiedade (28,8%), depressão (16,5%) e estresse (8,1%), com diferenças significativas para o sexo feminino (Wang *et al.*, 2020).

Sendo assim, este estudo objetiva acompanhar e minimizar os efeitos da pandemia, na saúde mental dos estudantes de química e tecnologia em alimentos, através de atividades que envolvam momentos de descontração, relaxamento, alongamento e momentos de reflexão, através do apoio de profissionais das áreas específicas de cada atividade.

2. METODOLOGIA

Todas as atividades realizadas no projeto foram realizadas de forma remota, através da plataforma de web conferências WebConf, da UFPEL. Os encontros são realizados semanalmente, geralmente nas quartas-feiras (dependendo da disponibilidade do palestrante), começando às 14hs e tendo duração média de 1h à 2h.

Os palestrantes foram escolhidos ou pela equipe de responsáveis pelo projeto ou por indicação dos participantes, priorizando sempre alcançar o bem-estar e gerar benefícios emocionais.

Os encontros realizados até o presente momento foram:

- Círculos da Paz (Dr^a.Ane Thurow e Prof^a. Lorena Pinho);
- Comfort Food na prática (Chef Juliana Schwantz);
- Aprenda a desaprender (Prof^a. Bruna Kremer);
- Bem-estar físico e mental (Prof^a.Tatiana Teixeira);
- Time to relax (Fisioterapeuta Marina Garlich);

- Relacionamentos em tempos de pandemia (Psicóloga Camila Mesquita);
- Gênero e Sexualidade (Dr^a. Lisiane Goettems).

Os alunos, dos cursos em que o projeto atua, podem se inscrever em quantas e quais atividades desejarem, sendo que toda semana, é disponibilizado o link de um formulário, onde os mesmos devem colocar seu e-mail e, posteriormente, estes, recebem o link da atividade. Essas atividades também são divulgadas mediante postagens no *Instagram* do projeto, esta conta foi criada com o intuito de divulgar as atividades e o perfil dos palestrantes bem como para ter um maior contato com os participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A primeira atividade do projeto teve como título: “Círculos da paz”, foi ministrada pela psicóloga e doutora em letras Ane Thurow e, também, pela bióloga Lorena Pinho. A metodologia desse encontro foi estruturada em dois momentos, um de descontração e outro de conversação em grupo. Para promover uma maior interação do grupo, os alunos inscritos foram divididos em dois grupos, os quais ocorreram em dias diferentes. Nesses, as palestrantes questionaram os sentimentos relacionados ao momento atual na vida dos participantes, buscando a compreensão do nosso desenvolvimento social e emocional, como seres humanos, incorporando uma filosofia de fortalecimento de vínculos aos relacionamentos interpessoais.

Moron (2007), diz que a sociedade aprende a difundir os princípios democráticos por meio da conversação em grupo: “nos vários ambientes em que frequentamos, comunicamo-nos como pessoas realizadas ou insatisfeitas, abertas ou fechadas, confiantes ou desconfiadas, competentes ou incompetentes, egoístas ou generosas, éticas ou aéticas. Todas essas variáveis interferem nos vários níveis de comunicação pessoal, grupal e organizacional”.

No encontro subsequente, foi realizada a atividade intitulada “Comfort Food na prática” com a chef Juliana Schwantz, que compartilhou com os alunos uma receita de lasanha. Inicialmente, a palestrante relatou sua mudança de carreira profissional – de bancária à chef de cozinha – e, após, explicou o conceito de comfort food, do seu ponto de vista. É importante salientar que esse tema, atualmente, está em alta na sociedade e as bases de reivindicação extrapolam as questões relacionadas à sustentabilidade ambiental e ao equilíbrio nutricional, avançando rumo aos aspectos culturais e emocionais no tocante ao ato de se alimentar (MINASSE, 2016).

A terceira atividade, “Aprenda a Desaprender”, aconteceu de forma bem descontraída. Bruna Kramer, pós-graduanda em neurociência e excelência humana, iniciou contando das suas experiências pessoais de viver fora do Brasil, e, após, comentou sobre suas habilidades, gostos e preferências. Ainda, propôs algumas questões para discussão, tais como: “Quem somos?” “Como vemos o mundo?” “Como nos vemos?” e, “Como nos comportamos?”. De acordo com FRANCO (2008), o maior entrave do relacionamento humano talvez esteja na maneira peculiar das pessoas perceberem, sentirem e analisarem a realidade que as cercam. Nem sempre percebemos as coisas, os fatos e os acontecimentos da mesma forma, do mesmo jeito.

Na reunião seguinte, foi desenvolvida uma atividade focada no bem-estar físico e mental, com a Prof^a. Tatiana Teixeira, terapeuta holística e educadora física, pós-graduada em psicologia do esporte. Foi abordado o momento que estamos vivendo, focando em como ter calma e paciência e afirmando em diversos momentos que tudo vai passar um dia! A palestrante deixou um ensinamento para os alunos: “Senta, espera, respira, amanhã é um novo dia”. Foi um momento muito

agradável e prazeroso, o qual possibilitou a alguns alunos falarem o que estavam sentindo, explanando suas emoções e aflições. Na carta da OMS, aprovada em 1948, é exposto o princípio da universalidade – chave para o atendimento da população – e a definição de saúde, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. É necessário que haja plena atividade fisiológica e psíquica que permita reações adequadas à exposição ao seu meio físico, biológico, social, não havendo dor, fadiga ou tristeza.

Dando continuidade, a palestra da fisioterapeuta Marina Garlich, pós-graduanda em quiropraxia, teve como título: “*Time to relax*”. Essa atividade contou com a demonstração e estimulação à realização de vários alongamentos sentados e em ortostase, tendo como propósito o relaxamento para aliviar tensões musculares, principalmente em momentos de estresse. A prática destes ajuda os alunos a manterem os músculos flexíveis, fortes e saudáveis pois, sem isso há tendência ao encurtamento e aumento de tensão, tornando-os fracos e incapazes de se estender corretamente a todos os movimentos exigidos, desse modo, gerando dores nas articulações, distensões e danos musculares. Sendo assim, com uma rotina de exercícios de alongamento e uma execução correta dos mesmos, obtém-se uma vida muscular saudável, beneficiando o corpo como um todo (JESUS; LISBOA, 2018).

Na sexta atividade, da psicóloga Camila Mesquita, foram abordados os “relacionamentos em tempos de pandemia”, tanto de casais como entre familiares. Uma frase foi posta em destaque: “as pessoas não precisam ser perfeitas, mas precisam ter encaixe” – demonstrando que não é preciso a ausência de defeitos, mas que apenas precisamos de alguém que nos aceite da nossa maneira. O confinamento, exigido pela pandemia, modificou completamente as relações interpessoais, intensificando-as, e, também, demandando a utilização dos meios digitais para o contato e aproximação daqueles fisicamente distantes. Nesse momento oportuno para o diálogo, entendimento e mudanças de atitudes para restaurar a relação, a empatia agrega alto valor no fortalecimento das relações de um casal e ajuda a traçar novos planos e desfrutar de momentos construtivos (CAMPOS, 2020).

Como última atividade, ocorreu a conversa com a doutora em Educação nas Ciências e também vice-presidente do Núcleo de Gênero e Diversidade Sexual (NUGEDIS), Lisiane Goettems. A sua fala foi enriquecedora e muito bem acolhida por todos os participantes, abordando sobre como lidar com conflitos e diferenças nas temáticas de gênero e sexualidade, bem como na reflexão sobre o autoconhecimento, amor próprio e aceitação individual e do próximo. Esse tema é um que gera bastante debate na comunidade geral, por isso tem de ser disseminado nos ambientes acadêmicos e educacionais, para que a inclusão da temática “gênero” seja efetivada, de fato, nos currículos e na população (ESPLENDOR; BRAGA, 2007).

Com relação aos participantes, pode-se dizer que atingiu-se um público significativo, pois os encontros contaram com uma média de 20 a 30 participantes, sendo que em todos, houve participação destes e um excelente aproveitamento. Para essa contabilização, foi realizado em todas as atividades, uma lista de frequência, para poder também, gerar o certificado de participação dos alunos.

4. CONCLUSÕES

Em todas as atividades do projeto Rotina universitária x Saúde Mental: Como essa relação é estabelecida atualmente?, recebemos excelentes *feedbacks*, tanto por parte dos alunos, quanto dos palestrantes. Isso foi relatado por meio do chat e por áudio, tendo em vista que, em todas as atividades, os alunos tinham a possibilidade de ativar seus microfones e câmeras. Além disso, através da rede

social do projeto, recebemos constantemente mensagens positivas dos participantes, o que possibilitou criar uma maior interação entre todos.

Destacamos aqui, também, um imenso agradecimento a todos os participantes e aos profissionais que se dispuseram a contribuir com este projeto.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde**. Secretaria de Educação Fundamental. 1948.

CAMPOS, B. **Relacionamentos em tempo de pandemia**. Telavita, 2020. Acessado em: 14 set. 2020. Disponível em: <<https://www.telavita.com.br/blog/relacionamentos-pandemia/>>.

ESPLENDOR, E., S.,V. ; BRAGA, E., R., M. **Condutas pedagógicas sobre as questões de gênero na escola**. Maringá, 2007. Acessado em: 14 set. 2020 Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2274-8.pdf>>.

FRANCO, I. K.. **Visão de Mundo**. Instituto Holos. Acessado em: 14 set. 2020. Disponível em: <http://www.holos.org.br/assets/materiais/vis%C3%A3o_de_mundo_c9a6c37307fec75b27e8d6087be9d961.pdf>.

JESUS, R., S., ; LISBOA, Zozimo. **Alongamento e seus respectivos benefícios à saúde**. Revista Gestão Universitária: São Paulo, 2018. Acessado em: 14 set. 2020 Disponível em: <<http://gestaouniversitaria.com.br/artigos/alongamento-e-seus-respectivos-beneficiosasaudetext=OalongamentopossuidiversosbenefADcios,aamplitudedemovimentoarticular>>.

MAIA, B. R., DIAS, P. C. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Campinas: Scielo, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

MINASSE, M., H., S., G., G. **Comfort food: sobre conceitos e principais características**. Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade Vol. 4 n. 2. São Paulo: Centro Universitário Senac, 2016. Acessado em: 14 set. 2020. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/72_CA_artigo_revisado.pdf>.

MORAN, J. **A comunicação em grupos e organizações**. Reorg: São Paulo, 2007. Acessado em: 14 set. 2020. Disponível em: <http://www.eca.usp.br/prof/moran/site/textos/desafios_pessoais/reorg.pdf>.

WANG, C. “et al” C (2020). **Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>

World Health Organization. (2020). **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. Geneva: Author, 2020. Acessado em: 14 set. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>>.