Data: 19.08.2021
Titulo: ANSIEDADE, SOLIDÃO E DEPRESSÃO ATINGEM MAIS AS UNIVERSITÁRIAS
Pub: Diário de Notícias
Tipo: Jornal Nacional Diário
Secção: Destaque
Pág: 1;4;5

EFEITO COVID

ANSIEDADE, SOLIDÃO E DEPRESSÃO ATINGEM MAIS AS UNIVERSITÁRIAS

SAÚDE MENTAL Psicólogos e investigadores criticam a falta de debate de medidas globais para alunos do ensino superior. Estudo revela que estudantes foram muito afetados pela incerteza trazida pela covid-19. Mulheres a frequentar licenciaturas nas áreas de Direito, Ciências Sociais e Serviços são especialmente penalizadas. PÁGS. 4-5

Área: 1613cm²/ 52%
Tiragem: 15.750
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 7206013

Diário de Notícias

Data: 19.08.2021

Titulo: ANSIEDADE, SOLIDÃO E DEPRESSÃO ATINGEM MAIS AS UNIVERSITÁRIAS

Pub: Diário de Notícias

Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Destaque

Pág: 1;4;5

Área: 1613cm²/ 52%

Tiragem: 15.750

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7206013

QuickCom comunicação integrada

Universidade

Mais ansiedade nas mulheres e em Direito, Ciências Sociais e Serviços

PANDEMIA Psicólogos e investigadores criticam a falta de debate de medidas globais para os alunos do ensino superior. Estudaram as consequências na saúde mental deste grupo, concluindo que foram muito afetados pela incerteza.

TEXTO **CÉU NEVES**

Aline Sanches tem 19 anos e passou para o 3.º ano de Direito. Tem vivido a pandemia com uma ansiedade acrescida, chegou a pensar em consultar um especialista. Contribuíram para a situação o isolamento forçado, a dificuldade em criar amizades, a ausência do debate das aulas, a incerteza quanto ao futuro académico. Perfil e queixas reveladas, também, no estudo "Reflexos da covid-19 na saúde mental de estudantes universitários". A maioria sentiu ansiedade, um quarto mostrou sinais de depressão. Pandemia afetou mais as mulheres, os estudantes dos primeiros anos de faculdade, entre os 18 e 24 anos, das áreas de Direito, Ciências Sociais e Serviços.

Quatro investigadores (de universidades de Lisboa, Porto, Minho e Algarve) quiseram perceber quais os efeitos do confinamento nos alunos do ensino superior português, se tiveram sintomas de ansiedade e depressão. Isto porque, segundo Sónia Gonçalves, coordenadora da investigação, têm sido marginalizados. "Ouvimos falar de medidas e apoios para os outros níveis de ensino, mas não para os estudantes universitários. Essas questões foram remetidas para a autonomia universitária, mas há alunos sem computador e acesso à internet no ensino superior."

Desenvolveram um inquérito *online*, ao qual responderam 694 estudantes. E 50,6% indicavam sintomas de ansiedade moderados a severos. Um quarto (25,9 %) tiveram sinais de depressão. A amostra é constituída maioritariamente por mulheres, solteiros, e com uma média de 24 anos, dos primeiros anos de curso e do ensino público.

Sónia Gonçalves, psicóloga, investigadora e professora no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP, Universidade de Lisboa), explica que os universitários estavam ansiosos e stressados como a generalidade da população face ao aparecimento de uma doença grave. A que acresce a "incerteza quanto ao desenrolar do curso", nomeadamente as aulas, as avaliações e os estágios curriculares que esperavam realizar.

Dificuldades mais sentidas por quem iniciava o percurso académico e pelas mulheres. As conclusões idênticas a estudos internacionais, que consideram "o género um preditor significativo da ansiedade". Uma das justificações apontadas é o uso de estratégias de reação às situações menos eficazes.

O facto de serem maioritariamente os estudantes das áreas de Direito, Ciências Sociais e Serviços "poderá ter que ver com a forma como a universidade geriu a pandemia", diz Sónia Gonçalves. O estudo tem continuidade e um dos objetivos será cruzar os resultados do questionário com as medidas criadas por cada instituição.

Numa investigação em Espanha, coordenada por Odriozola-González (2020), os estudantes das áreas

Aline é natural de Cabo Verde e veio para Portugal tirar Direito. Acabava de chegar, quando tudo fechou e teve de estudar isolada em casa.

ANDRÉ LUÍS ALVES / GLOBAL IMAGENS

Diário de Notícias

Data: 19.08.2021

Titulo: ANSIEDADE, SOLIDÃO E DEPRESSÃO ATINGEM MAIS AS UNIVERSITÁRIAS

Pub: Diário de Notícias

Tipo: Jornal Nacional Diário **Secção:** Destaque **Pág:** 1;4;5

Área: 1613cm²/ 52% **Tiragem:** 15.750 FOTO **Cores:** 4 Cores **ID:** 7206013

David foi apanhado pela covid no mestrado e admite que foi complicado. Inês tinha tirado um ano para trabalhar, estagiar, ganhar experiência – teve uma depressão.

ANDRÉ LUÍS ALVES / GLOBAL IMAGENS

das Humanidades e Sociais também apresentaram índices mais elevados de ansiedade e depressão. Apontaram como hipóteses para esta diferença "uma atitude mais paradigmática ou diferentes formas de ver o mundo". Um resultado que já tinha sido encontrado em estudos pré-pandemia.

Isolamento atrasa integração

A situação de Aline Sanches tem contornos que agravaram os efeitos da pandemia. Filha única, é natural da ilha de Santiago, Cabo Verde, onde fez praticamente todo o ensino secundário. Veio para Portugal para tirar o curso de Direito, sem os pais e sem os amigos da escola. "Fiquei à toa, ansiosa, sem saber o que fazer, foi muito complicado, quase que entrei em depressão", conta. Dificuldades que se alargaram à aprendizagem. "Ficar em casa e a aprender apenas com os textos é difícil. Direito é um curso que exige prática, debate, no computador não há muito espaço para participação. E muitos professores limitavam-se a ler o que estava no livro. Para isso, não é preciso ter aulas."

Aline Sanches iniciou o 1.º ano de Direito em setembro de 2019, na Universidade Lusófona, e foi obrigada a ir para casa em março do ano seguinte, com avanços e recuos das medidas para combater a covid-19 e dois confinamentos pelo meio.

O cenário só melhorou quando começou a trabalhar num restaurante. Regressou às aulas presenciais e arranjou amigos. Chegaram também os primos. E, neste ano, pediu transferência para a Faculdade de Direito, que sempre sonhou frequentar, mas não o conseguiu fazer no início por ter ultrapassado os prazos de inscrição. Hoje, um sorriso ilumina os olhos tristes, na esperança de este ano viver com mais plenitude a universidade. Quer exercer advocacia, com a especialidade em direito criminal ou de família. Em Portugal ou noutro país europeu.

A pandemia não prejudicou as notas de Aline, embora tenha queixas de falta de acompanhamento dos professores. O que não aconteceu com quem respondeu ao inquérito. "A maioria está satisfeita com o apoio dos docentes. Este apoio funciona como mecanismo de proteção e diminui os níveis de ansiedade, tem um papel importante na adaptação dos estudantes nesta fase de pandemia. Os alunos que sentiram mais ansiedade foram aqueles que tiveram menos apoio por parte dos professores. Não se valoriza muito a aproximação do professor no ensino superior, mas tem um papel importante", conclui Sónia Gonçalves.

Acrescenta que a saúde mental destes estudantes também se agravou com a mudança das rotinas, nomeadamente dos horários. Tiveram de dividir o espaço da casa com outras pessoas, acabando por só à noite terem condições para estudar.

Foco nos estudos

Três alunos universitários, da área de Biologia fazem um almoço de despedida no jardim do Campo Grande, junto à Faculdade de Ciências (FC) da Universidade de Lisboa. É um "até já" à Inês Rodrigues, 23 anos, que vai viajar para a Holanda, para tirar um mestrado em Biologia e Ecologia. Todos dizem ter sido afetados pela pandemia, mas Inês sofreu as consequências mais graves: "Tinha acabado a licenciatura e resolvi tirar um ano para trabalhar, estagiar, ganhar experiência. Veio a pandemia e fiquei fechada em casa, em Torres Novas. Foi horrível, passei muito mal a nível psicológico e ainda estou a sentir os efeitos", conta.

Inês estudava em Lisboa, com muita atividade escolar e social. Tudo desapareceu, de repente. "Nas primeiras quatro semanas chorei todos os dias. Depois comecei a sentir guinadas na cabeça, fui a todos os médicos e acabei num neurologista. Percebi depois que estava a tomar antidepressivos", revela a universitária.

Decidiu inscrever-se no ano letivo 2020-2021 no mestrado de Biologia da Conservação, na FC. "Escolhi-o porque tinha muitas experiências de campo e essa parte foi cortada", lamenta. Mas voltar a Lisboa, às aulas, aos amigos, aos colegas e aos docentes devolveu-lhe o ânimo. "Os professores foram incríveis. Claro que havia um ou outro que não tinha tanta experiência com as tecnologias, mas deram o máximo e acabaram por conseguir realizar algumas experiências."

O foco nos estudos foi a estratégia usada por Beatriz César, 24 anos, licenciada em Biologia. Em março de 2020 estava no 2.º ano do curso. "Tivemos aulas *online* pela primeira vez, ninguém sabia como fazer, mas a maioria dos professores esforçou-se. No 3.º ano, voltámos às aulas presenciais. Onde fomos mais prejudicados foi nas avaliações", conta. Ansiedade? "Penso que todos tivemos, mas foquei-me nos estudos e a tentar minimizar as consequências. O meu último semestre foi aquele em que tive melhor aproveitamento." Beatriz vai para o 1.º ano do mestrado de Biodiversidade e Biotecnologia, na Universidade de Coimbra.

David Santos, 23 anos, estava no 1.º ano do mestrado em Ecologia Marinha quando a pandemia se revelou. No 2.º ano foi a tese e diz que foi "bastante complicado". "Diminuiu o aproveitamento escolar e não termos convívio social é contra a natureza humana", explica. Ultrapassou a falta de interação com o trabalho: "Sempre tentei trabalhar ao mesmo tempo que estudava, o que foi bom porque me fez sair de casa todos os dias." Faz sensibilização e educação ambiental. E, apesar de não se considerar uma pessoa ansiosa, acabou por sentir alterações psicológicas. "Com a covid-19 e os confinamentos, senti mais ansiedade. Estava mais ansioso do que o normal e não conseguia perceber porquê."

Agora, os autores do estudo defendem, no arranque do próximo ano letivo, um acompanhamento dos alunos que ingressam pela primeira vez no ensino superior. "Providenciar serviços de apoio psicológico adaptados a estas circunstâncias, com vista a mitigar o impacto emocional da pandemia nos estudantes do ensino superior", sublinham.

ceuneves@dn.pt

A maioria dos estudantes indicaram sintomas de ansiedade moderados a severos. Um quarto tiveram sinais de depressão. A amostra é constituída maioritariamente por mulheres, solteiros e com média de 24 anos.

Estudo defende, para quem ingressa na universidade, serviços de apoio psicológico adaptados a estas circunstâncias, com vista a "mitigar o impacto emocional da pandemia nos estudantes do ensino superior".